



MAYA VIESCA LOBATÓN

Académica del Centro de Promoción Cultural
y coordinadora del Café Científique del ITESO

El estrés nuestro de cada día

Diversas instituciones dedicadas a la lengua han instalado entre sus ritos de fin de año definir la palabra o la frase del año, ya sea porque es la que más lo representa o porque es una novedad digna de añadirse al diccionario.

En 2020 las elecciones fueron: “confinamiento”, por la *FundéuRAE*; “extenuante”, “pérdida” y “caótico”, por *The Washington Post*; la Oxford Languages no pudo seleccionar una y eligió, entre ellas, “encierro”, “refugio” y lo que se refería al apagón de los mercados debido al virus, *circuit breaker*, a las que *The New York Times* añadió, entre otras, “trabajadores esenciales” y “de primera línea”, “sin precedente” y “distancia social”.¹

El lenguaje no solamente sirve para expresar sino que a partir de él construimos nuestra realidad, y está claro que esta selección de palabras deja ver la situación vivida en 2020. Aun así, hay dos que no se incluyen, pero que subyacen prácticamente a todas las listas: son “estrés” y “resiliencia”.

“Estrés” es un término que se utiliza para referirse a lo humano desde hace relativamente poco.

En 1936, durante una investigación básica para encontrar una nueva hormona sexual, el médico de origen austriaco Hans Selye se dio cuenta de que los ratones con los que trabajaba generaban la misma respuesta cuando se les inoculaba diversos tipos de sustancia nociva, sin importar cuál fuera. Al esfuerzo del organismo para adaptarse lo llamó síndrome general de adaptación, que en general tiene tres etapas: la reacción de alarma, en la que ocurren diversos cambios físicos en la corteza cerebral y en la producción de ciertas hormonas; si el estímulo (afectación) continúa los órganos se estabilizan, por lo que se denomina etapa de resistencia, y una tercera, en el caso de que la situación se prolongue, que se llama de agotamiento y culmina con la muerte.²

Luego ha sido enorme la investigación que desde diferentes frentes se ha hecho sobre el impacto fisiológico que implica estar sometido a altos niveles de estrés. Asimismo, muchas investigaciones se han enfocado en comprender la forma en que diferentes organismos responden positivamente a estas afectaciones, no solo desde la necesidad natural del estrés como motivador sino a la capacidad de adaptarse, sobrevivir y generar bienestar a partir tanto de impactos como de tensiones crónicas, para parafrasear algunas definiciones de lo que se conoce como resiliencia.

La idea de colocar este término como parte de este conjunto de palabras que, dicho sea de paso, fue importado de la física, surge no de las connotaciones que le adjudican un lugar entre las actitudes humanas sino de los complejos mecanismos que, desde otros órdenes como el de la biología,

lo establecen como estrategia de supervivencia. Como anotó Arnoldo Matus en su charla en el Café Científique en torno a la resiliencia urbana y comunitaria,³ la necesidad de diseñar políticas para las organizaciones, comunidades, ciudades, que les permitan adaptarse y construir bienestar es imperante. No se trata de atender lógicas reactivas sino de planeaciones estratégicas y éticas, que reconozcan las amenazas y tensiones, así como los gradientes sanos de estrés que pueden ser soporados por los miembros de la organización desde un paradigma de bienestar. ●

-
1. “Confinamiento”, palabra del año 2020 para la *FundéuRAE*, en *FundéuRAE*, 29 de diciembre de 2020. Disponible en: <https://cutt.ly/Palabra2020fundeu>; Goren, Eliza, Shefali S. Kulkarni y Kanyakrit Vongkiatjajorn. “The Washington Post asked readers to describe 2020 in one word or phrase. Here’s what they said”, en *The Washington Post*, 18 de diciembre de 2020. Disponible en: <https://cutt.ly/Word2020Washington>; Herrera, Tim. “The 20 phrases that defined 2020”, en *The New York Times*, 21 de diciembre de 2020. Disponible en: <https://cutt.ly/Word2020nytimes>
 2. Selye, Hans. “A syndrome produced by diverse noxious agents”, en *Nature*, 138, 32, 4 de julio de 1936. Disponible en: <https://www.nature.com/articles/138032a0>
 3. Café Científique. “Resiliencia urbana y comunitaria en tiempos de cambio climático”, ITESO, Guadalajara, 5 de febrero de 2019. Disponible en: https://cutt.ly/cs_resiliencia



Conoce más en:

https://cultura.iteso.mx/web/promocion-cultural/cafe_scientifique

PEDRO ANTONIO REYES LINARES, S.J./
Académico del Departamento de Filosofía y
Humanidades del ITESO

Mirar desde la vulnerabilidad: renacer a la humanidad

En su última encíclica, *Fratelli Tutti*, el Papa Francisco ha advertido que la situación pandémica mundial ha desenmascarado “nuestra vulnerabilidad y deja al descubierto esas falsas y superfluas seguridades con las que habíamos construido nuestras agendas, nuestros proyectos, rutinas y prioridades”.¹ Son precisamente estas prioridades las que quedan en el centro del discernimiento, cuando San Ignacio habla del orden de los afectos y movimientos que guían desde nuestro interior los proyectos y trabajos con que hacemos la vida.

Discernir es priorizar, y hacerlo ignacianamente, como aprendemos en su contemplación del Nacimiento de Jesús, es poner la mirada en lo más necesario para sostener una vida marcada por una constitutiva vulnerabilidad. Y es que, como nos su-



Foto: Luis Ponciano

giere la pandemia, la vulnerabilidad no ha de ser ignorada, pues acaba siempre mostrando la herida que ha quedado sin cuidar. La pandemia es ocasión de ver, entonces, el resultado de un erróneo discernimiento de prioridades. La frágil y, en demasiados países del mundo, erosionada estructura de cuidado para garantizar a las personas atención médica, seguridad en el trabajo, capacidad de ahorro, condiciones estables de vivienda y educación, ha costado vida, tranquilidad y salud a millones de personas y familias en nuestro país y a escala mundial; poniendo de manifiesto que una prioridad colocada en la productividad resulta un error de discernimiento, pues soslaya la construcción de un fuerte y común tejido social que garantice la sustentabilidad de los esfuerzos de instituciones, sociales y comunitarios para albergar y cuidar nuestra vulne-

rabilidad. He ahí la misión de una universidad guiada por el discernimiento ignaciano: desarrollar una inteligencia orientada por este esfuerzo de conversión, que nos haga “destinar tiempo, esfuerzo y bienes” a esta “pasión compartida por una comunidad de pertenencia y solidaridad”,² para que esta crisis pueda convertirse en la ocasión de que “la humanidad renazca con todos los rostros, todas las manos y todas las voces, más allá de las fronteras [y las desigualdades] que hemos creado”.³ ●

-
1. “Carta encíclica *Fratelli Tutti* del Santo Padre Francisco sobre la fraternidad y la amistad social”, en *La Santa Sede*, Roma, 4 de octubre de 2020. Disponible en: https://cutt.ly/Fratelli_tutti, núm. 32.
 2. *Ibidem*, núm. 36.
 3. *Ibid.*, núm. 35.