

ESTRÉS, ¿ESTAMOS PREPARADOS?

Todo ser vivo se encuentra inmerso en un medio ambiente que está formado por innumerables estímulos y situaciones totalmente diferentes, a los que debe reaccionar si quiere sobrevivir. Para ello cuenta con una serie de mecanismos biológicos y psicológicos que le ayudan a elaborar, integrar y responder de forma eficaz y eficiente, encontrándose en un permanente estado de adaptación.

Selye (1936) entiende el Estrés como:

“...la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga, considerándose normal su producción al estar el individuo exigido constantemente por su entorno”. (Carvajal, 1994, Pág.)

➤ Sin embargo, cuando el grado de estrés **supera el nivel de adaptación**, se genera una serie de alteraciones negativas a nivel orgánico-emocional, afectando el funcionamiento regular y salud mental del individuo, transformándose el estrés en una respuesta que realiza cuando siente amenazado algún aspecto de su integralidad, más haya de los estándares normales esperados.

➤ Günther (1986), clasifica en **tres niveles** las reacciones humanas frente al estrés:

- **Nivel Vegetativo**, que abarca todas las reacciones del sistema nervioso autónomo y de los órganos anexos.
- **Nivel Motor**, que comprende todos los músculos estriados del cuerpo bajo control voluntario como contracciones y movimientos musculares, que pueden aparecer bajo la forma de movimientos de huida o agresión y también de un cambio en el tono muscular como temblores, parálisis de los miembros de cuerpo, etc.
- **Nivel Subjetivo-Cognoscitivo**, que incluye todos los procesos psíquico-intelectuales.

➤ Cada uno de estos niveles actúa en forma conjunta a través de una serie de interrelaciones que se determinan unas a otras, produciéndose tres momentos o **etapas** de estrés:

- Primero surge una **reacción de alerta orgánica**, con tensión muscular, excitación fisiológica general y sensación de inseguridad, que contribuye a la disposición más acentuada de reacción, presentándose en un corto plazo frente a los distintos estímulos vitales que van surgiendo.
- Luego se manifiestan todas las **reacciones de un esfuerzo a largo plazo** bajo la forma de una disposición elevada de excitación general, ante la cual

distintas reacciones de alarma se hacen más rápidas, más intensivas y tienen una mayor duración, generándose una situación de estrés permanente.

- Finalmente, se produce el **agotamiento de las funciones** del individuo emergiendo la enfermedad.

➤ De esta manera el estrés va generando una serie de problemáticas asociadas a distintas áreas del funcionamiento de la persona, deteriorando el nivel de adaptación logrado en su diario vivir. Siendo sus **principales efectos**:

AREA	EFECTOS DEL ESTRES
COMPORTAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> -Disminución del rendimiento. -Constantemente apurado, nerviosos, impaciente, mal humorado o agresivo. -Recurrentes visitas al médico, uso y abuso de drogas (alcohol, nicotina, benzodiazepinas). -Alteraciones en el apetito. -Conductas arriesgadas (como descuido al conducir).
EMOCIONES	<ul style="list-style-type: none"> -Aumenta labilidad emocional. -Sensación subjetiva de incontinencia o falta de control sobre las propias emociones. -Todo lo anterior se experimenta con una fuerte carga de ansiedad o angustia.
PROCESOS COGNITIVOS	<ul style="list-style-type: none"> -Disminución del rendimiento intelectual global. -Baja calidad de los procesos cognitivos (atención, memoria, creatividad, concentración). -Deterioro de la claridad perceptiva, aumentan los errores.
SALUD	<ul style="list-style-type: none"> -Facilita aparición de enfermedades somáticas. -Algunos trastornos comunes: cefaleas. Molestias gastrointestinales, úlceras, colon irritable, reacciones alérgicas, problemas respiratorios, inapetencia, insomnio, alteraciones cardiovasculares, activación de síndromes psiquiátricos, cáncer. -Disminución de la inmunocompetencia.
LABORAL	<ul style="list-style-type: none"> -Disminución de calidad y cantidad del rendimiento laboral. -Ausentismo, rotación, retiro temprano. -Disminución de la innovación y creatividad, desmotivación. -Deterioro de la calidad de vida, relaciones interpersonales y clima laboral.

Tabla nº 5. Efectos del estrés. Fuente: apuntes curso de procesos emocionales y motivacionales.

➤ Ahora bien, en términos generales existen **diversos factores** que pueden desencadenar una mayor o menor respuesta de estrés, teniendo como consecuencia los efectos mencionados.

Sin embargo, no todos los individuos responden con igual grado de estrés a los mismos estímulos o situaciones, como tampoco responden al mismo estímulo de igual forma en diferentes momentos, debido a que los individuos son orgánica y psicológicamente distintos además de estar expuestos a constantes cambios (Slipak, O., 2001), mediando una interacción entre **factores externos e internos**, a saber:

- a) **Sucesos ambientales estresantes**, que actúan como estímulos para la activación de la respuesta psicofisiológicas.
- b) **Dimensiones cognitivo-afectivas**, referidas a la interpretación que hace el individuo de los sucesos ambientales.
- c) **Oportunidad para reducir o no la amplitud y el nivel de activación**, modificando las circunstancias del ambiente y sus propias interpretaciones cognitivas.
- d) **Características personales individuales**
- e) **Grado de apoyo social disponible**. (Conde y cols.1998)

➤ Respecto a los **sucesos vitales**, Holmes y Rahe (1967) construyeron una escala de 43 ítems para pesquisar aquellos catalogados por las personas como más estresantes, otorgándoles una puntuación de 0 a 100, obteniendo los siguientes resultados principales:

<ol style="list-style-type: none"> 1. Muerte del cónyuge (100) 2. Divorcio (73) 3. Separación matrimonial (65) 4. Encarcelación (63) 5. Muerte de un familiar cercano (63) 6. Lesión o enfermedad personal (53) 7. Matrimonio (50) 8. Despedido del trabajo (47) 9. Reconciliación matrimonial (45) 	<ol style="list-style-type: none"> 10. Jubilación. (45) 11. Cambio notable en la salud o en la conducta de un familiar. (44) 12. <u>Embarazo</u>. (44) 13. Dificultades sexuales. (39) 14. <u>Existencia de un nuevo familiar (nacimient</u>o, adopción, etc.). (39) 15. <u>Reajuste financiero importante (reorganización, quiebra, etc.)</u>. (38)
--	--

Tabla nº 3. Tabla de los principales sucesos vitales estresantes. Holmes y Rahe (1967)

➤ Pero no solamente se incluyen sucesos vitales mayores como los presentados, sino que también se consideran **acontecimientos menores** que ocurren de forma cotidiana y que de igual manera implican cambios o exigencias, presentándose con características distintas de acuerdo al contexto y las condiciones en que ocurran, dependiendo además del grado de:

- Intensidad
- Frecuencia

- Duración
- Control
- Novedad o conocimiento de la situación.

➤ Sin embargo, aunque se haga un listado exhaustivo de los sucesos vitales más estresantes, el nivel en que éste se presente dependerá de la **interpretación** que de dicha situación realice el individuo, mediando los **procesos cognitivos** para tal efecto.

En este sentido, Folkman y Lazarus (1998) consideran el estrés como resultante de una apreciación cognitiva que el sujeto hace de un desequilibrio entre sus recursos y capacidades, y las demandas del acontecimiento o situación, a favor de éstas últimas, de tal manera que lo que produce la respuesta desadaptada no es tanto el estímulo en sí, sino la evaluación que la persona hace del estresor, de su capacidad de amenaza al organismo y de las habilidades para hacerle frente.

El punto central de esta perspectiva es el significado que el acontecimiento tiene para el sujeto determinado por los procesos de **“apreciación cognitiva”**, distinguiendo dos formas básicas de evaluación cognitiva: la apreciación primaria y la apreciación secundaria, definiéndolas como:

- **Apreciación Primaria:** mecanismo psicológico mediante el cual la persona juzga el significado de una transacción específica con respecto a su bienestar como irrelevante, benigna-positiva o estresante; de acuerdo a sus creencias y compromisos, considerando el grado de conocimiento y control que tenga sobre la situación que aprecia.
- **Apreciación Secundaria:** oportunidad para reducir o no la amplitud y el nivel de activación del estrés, a través de la cual las personas evalúan sus recursos y opciones de afrontamiento de acuerdo a las demandas de la situación en base a su apreciación primaria.

➤ Estos **recursos y opciones de afrontamiento**, de acuerdo a lo establecido por Folkman y Lazarus (1998) son:

“Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. (Álvaro y cols., 1994, Pág. 105).

Al respecto, se ha observado que las estrategias de afrontamientos no serán siempre las mismas en un individuo, sino que dependerán de la situación, el contexto y las condiciones en que se encuentren las personas; del mismo modo que, aunque una determinada estrategia haya sido eficaz en la adaptación al estresor, no significa que será eficaz frente a otro acontecimiento.

➤ No obstante Álvaro, Garrido y Torregrosa (1996) refieren **categorías generales de afrontamiento**, como:

- **Estrategias Enfocadas al Problema**, en las que el esfuerzo se dirige a modificar la situación y a disminuir la cognición de amenaza.
- **Estrategias Enfocada a las Emociones**, donde el esfuerzo se dirige a reducir la perturbación interna provocada por el estrés.

Al empleo de estas estrategias se le atribuyen la disminución o potenciación de síntomas emocionales negativos, influyendo en la salud mental de los individuos, siendo estas:

ESTRATEGIAS		EFFECTOS
Enfocada al Problema (activas)	-Búsqueda de información. -Resolución del problema -Esfuerzos conductuales -Redefinición cognitiva.	-Mayor eficacia. -Aumenta la autoestima.
	-Escape-huida (cognitiva o conductual) para evitar enfrentar el problema. -Negación del hecho externo estresante. -Minimización del hecho externo estresante.	-Tensión, malestar físico, depresión, alcoholismo.
Enfocada a las Emociones	-Regulación afectiva. -Descarga emocional. - Confrontación hostil. - Búsqueda de apoyo. -Represión de la vivencia afectiva.	-Positivas cuando no se puede controlar el medio para atenuar las emociones. -Aumenta la afectividad negativa. -Disminuye la discapacidad social. -Depresión.

Tabla nº 4. Estrategias de afrontamiento y sus efectos. Elaboración personal.

Al respecto, Aldwin y Revenson (1987) señalan que las formas de afrontamiento inadaptadas serían la evitación y el escape, y adaptativas las enfocadas al problema y activas.

Pennebaker (1994) sostiene que el afrontamiento de evitación es frecuente en la fase inicial del estrés y puede ser eficaz a corto plazo, mientras que el afrontamiento activo es más eficaz a largo plazo para asimilar hechos estresantes específicos.

Por su parte Moos (1988), plantea que la utilización de estrategias de afrontamiento activas, tales como la redefinición cognitiva y la resolución de problemas, si bien se relacionan con una alta autoestima, no necesariamente con una mejor resolución de la situación estresante.

Cuando las situaciones son controlables predominan las estrategias de afrontamiento activo, mientras que cuando las situaciones parecen ser menos controlables surgen, preferentemente, estrategias alternativas (Carver, Séller y Weintraub, 1989).

También existen influencias recíprocas entre el nivel de **estrés**, el nivel de **apoyo social**, el **deterioro afectivo** y las **estrategias de afrontamiento**: mientras peor es el equilibrio de afectos y más severo el estrés, más probable es que las personas utilicen formas de afrontamiento inadaptativas (de evitación y escape) y menos probable es que utilicen formas de afrontamiento adaptativas y, por ende, más probabilidades tienen de empeorar su ajuste psicológico (Aldwin y Revenson, 1987).

➤ El grado de estrés experimentando por los individuos, también está influenciado por las **características de personalidad** (Friedman y Rosenman, 1980), distinguiéndose principalmente tres:

- **Tipo A**, que corresponde a sujetos que exteriorizan su respuesta al estrés por medio de reacciones excesivas.
- **Tipo C**, que identifica a aquellas personas que interiorizan su reacción al estrés.
- **Tipo B**, que dominan bien y de forma natural su estrés, reaccionando con calma, y prudencia.

➤ Además de las características de personalidad, el **factor hereditario** también juega un importante papel en la mayor o menor vulnerabilidad que presenten los individuos al estrés (González de Rivera, 2000).

➤ Por último, el **apoyo social** también se constituye como un factor determinante, encontrándose que un estrés alto y un apoyo social bajo, lleva a un más alto grado de enfermedad, que alto estrés y alto apoyo, y que bajo estrés y bajo apoyo, no hallándose diferencias significativas entre las dos últimas condiciones Cobb (1976).

Del mismo modo, Esther Halpern (1978) en sus estudios sobre apoyo social llegó a conclusiones similares a las de Cobb, señalando que después de la guerra de Yom Kippur, los niños huérfanos que recibieron un apoyo social alto se ajustaron mucho mejor que aquellos que recibieron un apoyo social bajo.

Como se ha podido apreciar, la vulnerabilidad que las personas presentan hacia el estrés está determinada por una multiplicidad de factores, que tienen directa relación con el funcionamiento cotidiano de las personas y el grado de adaptación que logren alcanzar en la diversidad de roles que deben ejercer.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarado, R. (1994). Efecto de eventos vitales, diestres emocional y apoyo social durante el embarazo, en las condiciones del recién nacido. Tesis para optar al Grado de Magíster en Salud Pública. Escuela de Salud Pública. Universidad de Chile.
- Alvaro, J., A. Garrido y J. Torregrosa. (1996). Psicología social aplicada. Madrid: Mc Graw Hill / Interamericana de España, S.A.
- Conde, J.L.(1998) Factores de riesgo personalidad premórbida en la enfermedad de Alzheimer: estudio preliminar. www.infodoctor.org
-
- Holmes y Rahe (1967), en Factores de estrés. www.psicoadictiva.com
- Folkman y Lazarus (1998). En Páez , Darío y cols. (1985). Salud Mental y Factores Psicosociales. Madrid: Fundamentos.
- Slipak, Oscar (2001) Los tres factores del estrés. www.elcomerciooperu.com