

Algunas puntualizaciones sobre el estrés

¿Qué es el estrés? Una palabra muy cotidiana pero poco comprendida. El estrés no es ansiedad, no es enojo ni tristeza. El estrés incluye a estas tres emociones pero también mucho más. El estrés no siempre es patológico, más aún, se trata de un proceso amplio de adaptación sin el cual no podríamos vivir. Conceptualizar y distinguir las diversas formas que adopta el proceso de estrés nos puede ayudar a controlar y prevenir sus efectos negativos.

Notamos frecuentemente que en el discurso cotidiano se utiliza el concepto de estrés como sinónimo de ansiedad, cuando en verdad existen muchas discrepancias que, psicológicamente hablando, conducen a dos diagnósticos diferentes y, por lo tanto, con **tratamientos disímiles**. La palabra estrés ha sido sobreimplicada en muchos fenómenos, no siempre de manera adecuada. Ello demanda la necesidad de una correcta definición del concepto y del cuadro psicopatológico asociado a fin de lograr una idea cabal de su funcionamiento y de su tratamiento.

Dado que la ansiedad y el estrés se manifiestan ambos con un mismo tipo de reacción emocional, caracterizada por alta activación fisiológica, resulta usual confundirlos. Sin embargo, a la hora de estudiar ambos fenómenos notaremos algunas diferencias básicas: **El estrés es un proceso más amplio de adaptación al medio** mientras que **la ansiedad es una reacción emocional de alerta ante una amenaza**. Digamos que dentro del proceso de cambios que implica el estrés, la ansiedad constituye la reacción emocional más frecuente; en otras palabras, la ansiedad es **una** de las emociones presentes en un proceso de estrés, pero **no la única**.

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. José Dahab y Lic. Ariel Minici

No sólo el uso del concepto de estrés se ha generalizado de modo excesivo, sino que cotidianamente se lo ha desvirtuado remarcando únicamente sus aspectos negativos. Así, solemos afirmar que “estamos estresados” para enfatizar alguna situación límite en la que carecemos de los recursos necesarios con los que afrontar los estresores o cuando éstos los consumen completamente. Sin embargo, en el estrés yace no sólo un mecanismo adaptativo, sino un proceso positivo e imprescindible para la supervivencia del ser humano.

La **OMS** (Organización Mundial de la Salud) lo define como el **conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción**. Filogenéticamente, en el estrés reside un recurso que nos mantiene alerta ante los cambios del ambiente que pueden suponer un peligro para el individuo, anticipando las necesidades y los recursos necesarios para afrontarlos. Deberíamos entonces aclarar qué es lo que **sí** necesitamos modificar del estrés porque resulta peligroso. Se trata del denominado **estrés crónico** o **distrés**.

El **estrés crónico** puede ser definido entonces como un proceso que se dispara ante demandas ambientales que superan la capacidad de respuesta del individuo. En este caso nos hallamos frente a una categoría diagnóstica y ya no frente a una mera reacción adaptativa normal. Cuando la demanda del ambiente resulta excesiva respecto de los recursos de afrontamiento que se disponen, cuando se exceden las posibilidades biológicas del sujeto, entonces se desarrolla una serie de reacciones que implican una sobreactivación fisiológica a fin de lograr justamente un incremento en la fuerza y recursos de suerte tal de ajustarse a las demandas. Se trata de una reacción exagerada ante demandas también exageradas. En este caso, el desarrollo del **estrés** traerá aparejado un conjunto de reacciones emocionales negativas (desagradables) entre las cuáles sobresalen la **ansiedad**, el **enojo** y la **tristeza**.

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. José Dahab y Lic. Ariel Minici

Desde un punto de vista evolutivo, las emociones tienen una función adaptativa que hace que el organismo pueda afrontar cambios ambientales. De hecho, la **ansiedad** y el **enojo** suelen ser emociones “activadoras”, vale decir, provocarían un aumento del ritmo cardíaco y respiratorio otorgando más fuerza a un sujeto ya sea para defenderse, atacar o huir de un peligro. La **tristeza**, en cambio, constituye una emoción “desactivadora” ya que dispara los procesos antagónicos a las anteriores. Por eso en la primera fase del **estrés** aparecen la **ansiedad** y la **ira** en tanto que en una segunda fase aparece la **tristeza** como emoción preponderante.

En el caso del **estrés patológico**, la segunda fase es llamada “de agotamiento” por algunos autores debido al desgaste y extenuación de recursos que se produjo durante la primera. En este sentido, alejándonos un poco de la evolución y regresando a nuestros tiempos actuales, cuando evaluamos a un paciente con **estrés**, observamos las tres emociones mencionadas en diferentes momentos del día o periodos del año. Por ejemplo, encontramos que pacientes con **estrés patológico** pasan largos periodos del día en actividad o trabajando en demasía, mientras que se deprimen en las vacaciones o durante lapsos de descanso.

Diferencias entre estrés y ansiedad: ¿Son realmente el mismo fenómeno?

Volviendo a las diferencias diagnósticas, el **estrés** puede a veces confundirse con el **Trastorno de Ansiedad Generalizada (T.A.G.)**. Más allá de algunos parecidos, se trata en verdad de diagnósticos **diferentes**. La complicación diagnóstica tal vez sea mayor debido a que ambos pueden presentarse al mismo tiempo en un paciente, vale decir, ser comórbidos. Por ello resulta importante diferenciarlos con precisión.

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. José Dahab y Lic. Ariel Minici

Para comenzar, recordemos que el **T.A.G.** se caracteriza principalmente por el incremento de preocupaciones que se tornan frecuentes e incontrolables, vale decir, lo que principalmente observamos, es que está afectado el nivel cognitivo (pensamiento). En efecto, el paciente se preocupa durante largos períodos del día sin poder concentrarse en otra cosa y generalmente de cara a eventos futuros que, la mayoría de las veces, son muy improbables. Desde el punto de vista funcional, este patrón de pensamiento orientado a un futuro incontrolable y catastrófico es lo que genera el trastorno en sí mismo; desde el punto de vista físico, la persona con **T.A.G.** manifiesta problemas digestivos y corticales (dolores de cabeza e hipervigilancia).

La persona con **estrés** puede obviamente mostrarse preocupada por eventos futuros, pero a la inversa del **T.A.G.**, el **estrés** es la resultante de una sobreactividad del sujeto en cuanto a su capacidad física, no solamente cognitiva. Es decir, la persona se termina estresando porque está permanentemente forzando a su organismo sobre la base de demandas desmedidas, agotando sus recursos, intentando adaptarse a una situación que la sobrepasa.

Ejemplo de este fenómeno es la persona que trabaja más de 8 hs sin hacer pausas, que no duerme lo suficiente, que tiene dos trabajos o que intenta hacer tareas físicas que su cuerpo no resiste. Es por esta razón que, desde el punto de vista físico, la persona con **estrés crónico** puede presentar problemas cardiovasculares, gastrointestinales, inmunológicos, entre otros tantos de una larga lista de consecuencia del estrés. El paciente con estrés crónico puede incluso terminar en un cuadro grave que demande atención médica compleja; existe riesgo de infartos, enfermedades autoinmunes y hasta cáncer.

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. José Dahab y Lic. Ariel Minici

Las vías por las cuales el estrés impacta negativamente en la salud también involucran a la **conducta**. Así, las emociones negativas propias del cuadro conducen a algunas personas a buscar alivio en conductas de afrontamiento insalubres como consumir sustancias psicoactivas (alcohol, tabaco, marihuana) o comer en exceso. Resulta más que claro que todo contribuye a poner en riesgo la salud de la persona.

El estrés como interacción

El **estrés** no sólo ha sido estudiado como **estímulo** (como un elemento estresor que dispare la respuesta fisiológica) y como **respuesta** (como la reacción disparada por el estresor) sino que también se ha estudiado como **interacción** entre las características de la situación y los recursos del individuo. Desde esta perspectiva, se considera más importante la valoración que hace el individuo de la situación que las características objetivas de la misma.

El modelo más conocido fue propuesto por Richard Lazarus y Susan Folkman en 1986. El denominado “**enfoque interactivo o transaccional del estrés**” propone una serie de procesos cognitivos de valoración tanto de la situación, como de los propios recursos para afrontar. El estrés surgiría como consecuencia de la puesta en marcha de estos procesos de valoración cognitiva.

El modelo propone que al interactuar con su ambiente, la persona efectúa de manera automática una **valoración** que responde rápidamente a la pregunta “¿me beneficia o me perjudica? De ello puede resultar en que la situación sea valorada como benigna, neutral o estresante. Cuando la situación se signifique como estresante, el sujeto llevará a cabo una segunda valoración, en este caso, sobre sus propias capacidades de afrontar y resolver. De esta comparación, resultará la magnitud del proceso de estrés.

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. José Dahab y Lic. Ariel Minici

Cuanto mayor sea la amenaza percibida y más escasas las posibilidades de manejarla, entonces más intenso será el **proceso de estrés** que se derive. Sólo cuando la situación desborda la capacidad de control del sujeto se producen consecuencias negativas. Este resultado negativo se denomina **distrés** o **estrés crónico**. En resumen, según el **modelo interactivo**, el proceso cognitivo de valoración de la situación supone una estimación de las posibles consecuencias negativas que pueden desencadenarse para el sujeto. Si de esta valoración se concluye que las consecuencias son un peligro para sus intereses, entonces evaluará su capacidad de afrontamiento frente a ese peligro potencial. Si las consecuencias son amenazantes y los recursos escasos, surgirá una reacción de **estrés patológica**.

Una de las consultas más frecuentes en estos días: Estrés laboral

En los últimos tiempos, afortunadamente se ha dado un impulso a los aspectos relacionados con la Salud Laboral. Entre los factores desencadenantes de distintos problemas de salud, deterioro de las relaciones interpersonales, ausentismo y disminución de la productividad, también se encuentra el **estrés**. De hecho, existe la figura legal de licencia laboral por estrés, instancia impensable hace unas décadas.

La **Comisión Europea**, a través de la **Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y Trabajo** ha realizado en el año 1999 un estudio sobre el estrés laboral en el que concluye que el 28% de los trabajadores europeos padece estrés y el 20% burnout (se sienten “quemados” en su trabajo), siendo los sectores más afectados los trabajos manuales especializados, el transporte, la restauración y la metalurgia.

Por: Lic. Carmela Rivadeneira, Lic. José Dahab y Lic. Ariel Minici

Sin embargo, tomando el concepto del **estrés interaccional**, sabemos que hay trabajos que se consideran estresantes y no se hallan necesariamente ligados al esfuerzo físico. Trabajos que demanden responsabilidad como la del médico o incluso la del psicólogo cuando atiende a patologías graves, pueden resultar igual o más estresantes que levantar pesos excesivos. Ello se debería a la valoración cognitiva de tipo amenazante que se lleva a cabo en esos trabajos. Ni que hablar si a esto le sumamos un jefe autoritario, largas cargas horarias sin pausas o viajes eternos para llegar al lugar de trabajo.

Por estos motivos, en lo que hace al trabajo del psicólogo cognitivo conductual, muchas veces el trabajo terapéutico orientado a la revalorización de las situaciones como menos amenazantes no alcanza; en algunos casos más extremos debemos solicitar una licencia de al menos un mes para que la persona restablezca su salud física y mental. Los altos costos personales y sociales generados por el estrés laboral, han dado lugar a que organizaciones internacionales como la **Unión Europea** y la **OMS** insistan cada vez más en la importancia que tienen la prevención y el control del estrés en el ámbito laboral.

Los psicólogos, como trabajadores de la salud, no podemos estar ajenos a los modelos explicativos y terapéuticas actuales que pueden mitigar las consecuencias de este flagelo en la salud.