

## TEMA 1

### IDENTIFICANDO EL ESTRÉS Y ENTENDIENDO LA ANSIEDAD

#### Introducción

- Entre las estrategias de actuación de la Organización Mundial de la Salud planteadas en la reunión de Alma Atá (1983) se señala la necesidad de actuar bajo la órbita de la salud y no de la enfermedad, de favorecer y fomentar el tratamiento de los problemas de salud, potenciando la educación para la salud, con la promoción y protección de la misma. Convirtiéndose estos a su vez en objetivos de trabajo, a través de la identificación y control de los factores de riesgo potencialmente dañinos, con la disminución de sus efectos negativos sobre la salud, mediante acciones específicas para poder combatir de forma más efectiva. Es por ello que la adaptación entre el hombre y medio se denomina estrés, desde Hans Selye (1926) quien introdujo el termino en el ámbito de la salud, este se ha convertido en uno de los más utilizados, tanto por los profesionales de las distintas ciencias de la salud como en el lenguaje popular. Este término ha sido empleado con diversos significados, para designar tanto la respuesta del organismo como la situación que lo desencadena, ello se denota en los efectos producidos como consecuencia de la exposición repetida a situaciones estresantes. Así también se usa como un concepto explicativo y mediador en diversas enfermedades, como causa de accidentes y responsable del abuso de sustancias psicoactivas (Zaldívar, D. 1996). Es necesario ver el estrés como un proceso transaccional entre el estímulo o situación estresante y la persona que responde. Las primeras investigaciones sistémicas sobre los efectos del estrés fueron realizadas por Walter Cannon, en 1929, a partir de su observación acerca de los cambios corporales relacionados con el dolor, el hambre y las principales emociones. Demostró claramente que los estímulos asociados con la excitación emocional, causan cambios en los procesos fisiológicos básicos. A partir de estos estudios, múltiples investigadores se dieron a la tarea de ampliar los conocimientos sobre los efectos del estrés en el organismo.

#### ¿Qué es el estrés?

- La palabra estrés se deriva del griego stringere, que significa provocar tensión. Se usa por primera vez alrededor del X siglo XIV. A partir de entonces, durante muchos años, el vocablo se empleó en textos en inglés con numerosas variantes, como stress, stresse, strest, e inclusive straisse.

- El empleo actual del término inglés “stress” castellanizado como estrés, significa: presión, impulso, responsabilidad, sobrecarga, tensión. Este término se debe al Dr. Hans Selye (1936), endocrinólogo de la Universidad de Montreal. Sus investigaciones constituyeron las primeras aportaciones significativas al estudio del estrés y sentaron las bases para llevar a cabo investigaciones, aún en la actualidad.
- En psicología, el término suele hacer referencia aquella sensación de tensión o amenaza que siente el individuo y va ser provocada por diversos factores demandantes, estos factores son conocidos como estresores y abarcan distintos eventos de nuestra vida cotidiana ya sean noticias, conflictos, problemas laborales o de salud. Generando que el individuo busque estrategias de afrontamiento a través de recursos que pueden ser: físicos, cognitivos, afectivos, etc.
- El estrés no es algo malo en sí mismo, al contrario, facilita el disponer de más recursos para hacer frente a situaciones excepcionales de la vida.

### 1. Componentes del estrés

- a) **La situación estresante:** Es el estímulo o situación demandante ya sea familiar, laboral, social o personal, que provoca un desequilibrio y con ello la necesidad de reajuste.
- b) **La respuesta de estrés:** Es la respuesta variada del individuo, que hace que se prepare para enfrentar las posibles demandas que se generan como consecuencia de una nueva situación, facilitado esto al disponer de recursos (emocionales, cognitivos y conductuales), que se activan ante situaciones que se suponen excepcionales, por tanto, el estímulo no siempre es malo, porque la respuesta de estrés favorece una mejor percepción de la situación. Así como el procesamiento más rápido de la información disponible, posibilitando la búsqueda de soluciones y selección de la conducta adecuada para preparar al organismo a actuar de forma rápida ante las situaciones y sus exigencias.

### 2. Formas de identificar al estrés

- Estas situaciones se determinan en gran medida cuando:
  - ✓ **Sean novedosas:** Cuando se ha producido un cambio en la situación y han aparecido demandas nuevas y es necesario adaptarse.
  - ✓ **Falte información:** Cuando se ha producido un cambio en la situación y no hay información sobre qué puede pasar ahora.

- ✓ **No sea predictiva:** Se refiere al grado en que se puede predecir lo que va a ocurrir. Cuando menor es la capacidad para predecir lo que va a ocurrir, más estresante es la situación.
- ✓ **Genere incertidumbre:** Probabilidad de que un acontecimiento ocurra independientemente a que se pueda producir o no. Mayor incertidumbre mayor estrés.
- ✓ **Ocasione ambigüedad:** Si la información necesaria para evaluar la situación no es clara, no es suficiente o por el contrario es demasiada, generara que esta no sea adecuadamente interpretarla. Produciendo ambigüedad y por consiguiente mayor estrés.
- ✓ **Sea próxima o se prolongue:** Cuando más inminente o duradera sea la situación estresante, más consecuencia tendrá en la persona, ya que el desgaste será mayor.

### 3. Etapas del estrés

- El fisiólogo Hans Selye (1926), denomina al estrés “Síndrome General de Adaptación”, que pasa por tres etapas:
  - a) **Alarma:** Ocurre una reacción hormonal, liberándose adrenalina por las glándulas suprarrenales, provocado una serie de efectos fisiológicos en el organismo preparándolo para la lucha o huida.
  - b) **Resistencia:** Si en esta etapa no se logra restablecer el equilibrio, se activan las reservas del organismo, las funciones vitales continúan, pero con mayor esfuerzo sometiendo al sistema inmunológico, provocando trastornos emocionales y sensación de fatiga.
  - c) **Agotamiento:** Como bien lo dice la palabra se agotan por completo las reservas y el organismo está muy vulnerable a enfermarse, aparece una fatiga mayor, sensación de angustia permanente, depresión, falta de apetito y de energía para hacer frente a la situación estresante viéndose muy afectado el sistema inmunológico.

### 4. Factores moderadores del estrés

- a) **Experiencias previas:** Si se ha enfrentado previamente a una situación similar y el resultado ha sido negativo causará más estrés, si por el contrario el resultado ha sido positivo generara menos estrés.
- b) **Significado personal:** Teniendo en cuenta el grado de importancia que cada individuo atribuye a un hecho o situación, esta puede generar mayor o

menor estrés.

- c) **Características individuales:** Partiendo de su temperamento, predisposición biológica o rasgos de personalidad, estas características ocasionarían que el individuo pueda o no ser vulnerable a las situaciones estresantes.
- d) **Estilos de vida:** Teniendo en cuenta los hábitos saludables, aprovechamiento del tiempo libre, adecuada calidad del sueño y una dieta balanceada, esta permitirá un manejo adecuado del estrés.

## 5. Manifestaciones del estrés

- ✓ **Efectos cognoscitivos:** Falta de concentración y de memoria, decisiones equivocadas, bloqueo de pensamiento, olvidos, desorientación, perspectiva ambigua del tiempo, fracaso escolar.
- ✓ **Efectos fisiológicos:** Tics faciales, tensión muscular, temblor fino de las manos, dolor muscular, temblor de la voz o hablar rápido.
- ✓ **Efectos psicológicos:** Ansiedad, pérdida de la confianza en sí mismo, pérdida de la concentración, lapsos de la memoria.
- ✓ **Efectos emocionales:** Preocupaciones, depresión, frustraciones, vergüenza, enojo, sensación de desamparo.
- ✓ **Efectos conductuales:** Pérdida de apetito, hambre compulsiva, aumento del consumo del cigarro, agresividad, alcoholismo, drogadicción (abuso de psicofármacos), trastornos del sueño, cambios del hábito de dormir, aislamiento social, ausentismo laboral, trastornos sexuales, abandono personal.

## 6. Tipo de estrés

### a) Estrés agudo (transitorio):

- Es el estrés que más personas experimentan y es causa de las exigencias que nos imponemos nosotros mismos o los demás. Estas exigencias son alimentadas por una situación pasada, reciente, o anticipaciones de un futuro próximo. En pequeñas dosis puede ser positivo, pero en dosis más elevadas puede acabar por agotarnos, con severas consecuencias en nuestra salud mental y física.

**b) Estrés agudo episódico**

- Es también uno de los tipos de estrés más tratado en las consultas psicológicas. Aparece en personas con exigencias irreales, tanto propias como provenientes de la sociedad. Son personas que se muestran irritadas y beligerantes, aparte de tener angustia permanente a causa de que no pueden controlar todas las variables que les exigidas. Otro síntoma de las personas que sufren estrés agudo episódico es que siempre están preocupados por el porvenir (futuro). Al mostrarse hostiles son difíciles de tratar a no ser que acudan a un especialista y reciban tratamiento.

**c) Estrés crónico:**

- Es el estrés que aparece en prisiones, guerras o en situaciones de pobreza extrema, situaciones en lo que se debe estar continuamente en alerta. Esta clase de estrés también puede venir de un trauma vivido en la niñez. Al causar una gran desesperanza, puede modificar las creencias y la escala de valores del individuo que lo padece. Sin lugar a dudas este tipo de estrés es el más grave, con unos resultados destructivos severos para la salud psicológica de la persona que lo padece. Las personas que lo sufren diariamente presentan un desgaste mental y físico que puede dejar secuelas durante toda la vida. La persona no puede cambiar la situación estresante, pero tampoco puede huir, sencillamente no puede hacer nada. La persona que tiene este tipo de estrés muchas veces no es consciente de ello, pues lleva tanto tiempo con ese sufrimiento que ya se ha acostumbrado. Incluso les puede que les guste ya que es lo único que han conocido y no saben o no pueden hacer frente a la situación de otra forma, a causa de esto es normal que rechacen la posibilidad de tratamiento pues se sienten tan identificados con el estrés que creen que ya forma parte de ellos.
- Hay estudios que demuestran la relación entre el estrés con enfermedades del aparato digestivo, cáncer, enfermedades cutáneas y problemas cardíacos. Con el estrés aparece a menudo la inseguridad y el sentimiento de indefensión (siempre tiran la toalla puesto que creen, o realmente no puede, hacer nada).
- En el texto se ha precisado al estrés su definición, características, manifestaciones y tipos. Así también cabe señalar que tiene una estrecha relación con la ansiedad esto se podrá reflejar en el siguiente apartado.

### **¿Qué es la ansiedad?**

- La ansiedad puede definirse como una anticipación de un daño o desgracia futuros, acompañada de un sentimiento de disforia (desagradable) y de síntomas somáticos de tensión, es una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza.
- Es importante entender la ansiedad como una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones y que constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes. Así, cierto grado de ansiedad es incluso deseable para el manejo normal de las exigencias del día a día. Tan sólo cuando sobrepasa cierta intensidad o supera la capacidad adaptativa de la persona, es cuando la ansiedad se convierte en patológica, provocando malestar significativo con síntomas que afectan tanto al plano físico, como al psicológico y conductual.

### **Ansiedad patológica:**

- Aunque nos incita a actuar y nos ayuda a enfrentarnos a las situaciones amenazadoras, la ansiedad puede llegar a ser patológica si es desproporcionada. Esta se convertirá en patológica cuando altere el comportamiento del individuo, de tal manera que deja de ser una reacción defensiva para convertirse en una amenaza que el individuo no puede controlar. Como resultado de ello, el individuo se ve incapaz de enfrentarse a situaciones, lo que trastorna su vida diaria llevando a un posible trastorno de ansiedad, estos como tal son un grupo de enfermedades caracterizadas por la presencia de preocupación, miedo o temor excesivo, tensión o activación que provoca un malestar notable o un deterioro clínicamente significativo de la actividad del individuo.
- Las causas de los trastornos de ansiedad no son totalmente conocidas, pero están implicados tanto factores biológicos como ambientales y psicosociales. Entre los factores biológicos se han encontrado alteraciones en los sistemas neurobiológicos, así como anomalías estructurales en el sistema límbico (córtex paralímbico), una de las regiones más afectadas del cerebro. Además, se han observado ciertas alteraciones físicas y una mayor frecuencia de uso o retirada de medicinas, alcohol, drogas, sedantes y otras sustancias. Por último, existe cierta predisposición genética en la aparición de estos trastornos.
- Entre los factores ambientales se ha encontrado la influencia de determinados estresores ambientales, una mayor hipersensibilidad y una respuesta aprendida. Como factores

psicosociales de riesgo para estos trastornos se encuentran las situaciones de estrés, el ambiente familiar, las experiencias amenazadoras de vida y las preocupaciones excesivas por temas cotidianos. Como factores predisponentes, se ha observado la influencia de las características de la personalidad. Parece ser que es la interacción de múltiples determinantes lo que favorece la aparición de estos trastornos de ansiedad.

### **Estrategias de afrontamiento**

#### ✓ **Evita la Sobreinformación:**

- La sobreinformación puede generar muchísima ansiedad. Para cuidarnos, evitaremos estar con la televisión encendida todo el día escuchando noticias sobre el coronavirus. Sólo nos informaremos en un momento concreto del día que hayamos elegido previamente. Pueden ser los informativos de la mañana, de la tarde o de la noche, lo que nosotros queramos, pero solo una vez al día. El resto del día estaremos ocupados haciendo actividades que no estén relacionadas con este tema.

#### ✓ **Afrontamiento Positivo**

- Debemos centrarnos cognitivamente no en que no nos dejan salir, sino en que, gracias a nuestro sacrificio personal estamos haciendo un bien para los demás y la sociedad. Que estamos haciendo algo que es esencial para el bien común. Enfocarnos en que, aunque es difícil, quedándonos en casa estamos salvando vidas.

#### ✓ **Utilizar los Recursos Tecnológicos**

- Las redes sociales nos permiten mantenernos unidos y comunicados con nuestros seres queridos e informados sobre su situación y necesidades. Es importante poder utilizarlas como medio de comunicación y cuidar lo mencionado anteriormente, la sobreinformación.

#### ✓ **Mantenerse Activo**

- Limitar el tiempo que pasamos conectados a la tecnología. Buscar actividades manuales y formas de pasar el tiempo separados de las pantallas y de actividad física que podamos realizar en casa, nos mantendrá activos y con el oxígeno fluyendo a nuestros cerebros. Esto nos ayudará a enfocarnos, estar alerta y con claridad para cumplir con el trabajo en casa.

#### ✓ **Planear una Rutina Diaria**

- Las rutinas diarias no sólo te ayudarán a cumplir con las tareas, sino que, también a establecer hábitos como familia. Es el momento perfecto para compartir espacios que en

el diario vivir normal no podemos, como por ejemplo los almuerzos, el reposo y las tareas del colegio y trabajo.

- Estas deben adaptarse a las condiciones laborales, escolares y conformación de cada familia. No obstante, el estar aislados nos permite compartir espacios de trabajo, por ejemplo, como trabajar todos en el comedor, crear hábitos de limpieza y orden, establecer roles de funciones en el hogar como quien riega o quien lava los platos y generar así la funcionalidad y colaboración entre los miembros del hogar.

#### ✓ **Cuidar a nuestro Niños**

- Para los niños, las situaciones de excepcionalidad como por ejemplo el trabajo de los padres en casa o quedarse en casa en vez de asistir al colegio, muchas veces genera confusión y puede traer problemas al momento de pedirle que cumplan con sus quehaceres escolares.
- Es importante explicarles la finalidad del aislamiento y por qué es necesario que nos quedemos en casa. Deben comprender que estas medidas no son punitivas o son unas vacaciones que disfrutar, sino que, están hechas para el cuidado propio, de la familia y de la comunidad.

#### **Conclusiones**

- La relación del estrés y la ansiedad en la actualidad, está casi en todo lo que nos rodea ya sea circunstancias personales, laborales, familiares, sociales, etc., esto genera grandes dosis de tensión, que producen en el individuo un estado de inquietud y malestar, que en muchos casos desencadena graves dolencias físicas al no ser adecuadamente manejadas.
- Es importante por ello reconocer estas situaciones demandantes del ambiente (laboral, social, etc.) para poder desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que si no son reguladas puede generar emociones negativas (desagradables), entre las que destacan la ansiedad, la ira y la depresión.
- El estrés suele tener como manifestación la ansiedad, en cuyo caso se trata de una respuesta emocional provocada por una situación de estrés. La ansiedad, además de ser una respuesta emocional al estrés, puede ser una reacción emocional de alerta ante una amenaza que puede originarse sin agentes estresantes. De hecho, en el trastorno de la ansiedad, la sintomatología ansiosa no depende de la existencia de agentes estresantes, por lo cual al tener conocimiento de ello es recomendable poder recomendar la asesoría de los especialistas de la salud mental.



## **REFERENCIAS**

1. López, Y., Díaz, Y., Hernández, Y., Limonta, R. (2014). Estrés, el “gran depredador”. *Revista Información Científica*, 84(2), 375-384. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551757261019>
2. García, M., Gil, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona*, (19), 11-30. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1471/147149810001>
3. Cabanach, G., Fariña, F., Freire, C., González, P., del Mar Ferradás, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *Revista Europea de Educación y Psicología*, 6 (1), 19-32. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1293/129327497002>