

CONCEPTUALIZACIÓN DEL ESTRÉS

■ Qué es el estrés:

- Definición y características básicas del estrés.

El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadores, desafiantes, nocivos o desagradables y consiste, básicamente, en una movilización de recursos: fisiológicos y psicológicos para poder afrontar tales demandas. Nuestra vida y nuestro entorno, en constante cambio, nos exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés (activación) es necesaria. En general tendemos a creer que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad entendemos que es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y nuestras respuestas cognitivas, emocionales y físicas. Cuando la respuesta de estrés se prolonga o intensifica en el tiempo, nuestra salud, nuestro desempeño académico o profesional, e incluso nuestras relaciones personales o de pareja se pueden ver afectadas.

El estrés no siempre es malo. De hecho, un poco de estrés es bueno. La mayoría de nosotros no puede hacer bien las cosas: deporte, música, baile, trabajo, escuela, sin sentir la presión de la competición. Sin el estrés de alcanzar la meta, la mayoría de nosotros no sería capaz de terminar un proyecto o de llegar a trabajar con puntualidad.

- Características de las situaciones estresantes.

Las situaciones estresantes pueden ser positivas o negativas. Ambas pueden provocar que nuestro organismo movilice parte de sus recursos para poder hacer frente a las demandas que nos exige el medio.

➡ Variables situacionales potencialmente estresantes:

- ✓ Situaciones trascendentales para la persona.
- ✓ Que impliquen cambios significativos.
- ✓ Que obliguen a sobrefuncionar para adaptarse a ellos.
- ✓ Novedosos.
- ✓ Inciertos.
- ✓ Ambiguos.
- ✓ Conflictivos.
- ✓ Difíciles.
- ✓ Insolubles.
- ✓ Dolorosos.

- ✓ Desagradables.
- ✓ Molestos.
- ✓ Incómodos.
- ✓ Poco gratificantes.
- ✓ Que impliquen decisiones importantes.
- ✓ Responsabilidades/riesgos.
- ✓ Actuar en poco tiempo muchas cosas.
- ✓ Evaluación social.
- ✓ Dependencia excesiva.
- ✓ Restricción de la actividad normal.
- ✓ Monotonía, aburrimiento y poco gratificante.
- ✓ Sentimientos de inutilidad/fracaso.
- ✓ Agresiones.
- ✓ Sobrecarga de información.
- ✓ Fracaso en el autocontrol.
- ✓ Fracaso del autodomínio.
- ✓ Amenaza a la autoestima y a la de los otros.
- ✓ Situaciones positivas que conlleven algún aumento amenazante para la persona que se expone a ella.
- ✓ Falta de información.
- ✓ Cambio en la situación.
- ✓ Incertidumbres.
- ✓ Alteración de las condiciones biológicas del organismo.

➡ Características personales:

A) Definición de personalidad:

- La personalidad mezcla de temperamento y aprendizaje sería el modo de comportarse habitualmente, el modo de afrontar la vida.
- Personalidad es el modo habitual de ser, pensar, sentir y actuar, es nuestro modo actual de ser.
Sería: cómo me muestro, cómo me ven los demás. Es el autoconcepto: "Como me veo a mi mismo".
- Personalidad son los patrones característicos y distintivos de pensamientos de emoción y de forma de actuar o motivación a actuar que definen nuestro estilo personal.
- Se puede describir la personalidad de una persona, pero ello no nos va a indicar como se va a comportar la persona. La personalidad es el reflejo de lo habitual, no de lo excepcional.
- Personalidad es lo que uno hace de cara al exterior. Hay una de cara al exterior, cómo nos ven los demás y otra interior que es cómo nos vemos nosotros, la única manera de saber de ella es preguntándonos a nosotros mismos.

- Se puede decir que "Personalidad" es el lugar donde quedan reflejadas todas las manifestaciones de comportamientos, actitudes, sentimientos, pensamientos de una persona, es la suma, la totalidad o conjunción de estos factores.
- Personalidad cubre todo lo conocido y desconocido de una persona, lo consciente y el contenido inconsciente y como tal, la personalidad no es un concepto estático sino dinámico, sometido a todos los cambios posibles en la estructura de la persona que se den. Si la personalidad es la globalidad de todo esto, no podemos conocer a las personas por lo que vemos, por lo que a veces lo reducimos a lo que esa persona tiene como más dominante y habitual, de sus comportamientos dominantes de su personalidad. Acabamos conociéndonos sobre la base de las conductas y actitudes más dominantes y frecuentes.

Pues bien, atendiendo al concepto de personalidad y relacionado con el tema de estrés, podemos decir que existen 3 tipos de personalidad:

➤ **Personalidad tipo A:**

Es un conjunto de características y de síntomas de acción-emoción que se da en personas que luchan por alcanzar objetivos mal definidos, en el menor tiempo posible y en contra de circunstancias adversas.

La persona encuadrada en él, niega este tipo comportamiento. Se produce una alta incidencia entre los profesionales sanitarios. Está relacionado con la prevalencia-incidencia de enfermedades coronarias, factores de riesgo coronarios independientes. Predice la aparición de un nuevo infarto. Este tipo de personalidad favorece la aparición de enfermedades cardiovasculares. Presentan el doble de probabilidad de sufrir un infarto que las personas que no tienen esta personalidad.

Características de la Personalidad Tipo A

- Competitiva.
- Dinámica.
- Perfeccionista.
- Activa.
- Hostiles.
- Excesiva responsabilidad.
- Impacientes.
- Apresurados.
- Inquietos.

- Incapaz de delegar funciones.
- Vive en virtud del tiempo.
- Ve en el entorno una amenaza constante.
- Alto nivel de actividades.
- Dificultad para descansar.
- Cree que hace las cosas mejor que los demás.
- Conductas compulsivas.
- Mide el éxito personal en números.
- Se impacienta al ver que otros hacen cosas que él puede hacer mejor y más rápido.
- Pestañea o levanta las cejas rápidamente como un tic.
- Movimientos automáticos y repetitivos de dedos, pies, rodillas.
- Comen rápidamente.
- Fácilmente irritables.
- Trabajan horas extraordinarias.
- Locuela explosiva. Voz fuerte y vigorosa.
- Habla tensa y y respuestas concisas.
- Habla recortada, fallando en la pronunciación final de las palabras.
- Habla rápida y aceleración final de una frase larga.
- Interrupciones frecuentes al interlocutor.
- Habla apresurada en la forma de “sí, sí” o “um, um” o por movimientos de cabeza en respuesta al interlocutor.
- Dificultad para estar sentado y no hacer nada.
- Hace fetiche de llegar siempre a hora.
- Juega competitivamente a todos los juegos.
- No se interesa en el ambiente o en obras de arte.
- Apresura el discurso de los demás.
- Se pone ansioso en forma exagerada al esperar un turno en una cola.
- Realiza exageradas gesticulaciones al hablar.
- Búsqueda obsesiva de metas mal definidas.
- Necesidad de obtener reconocimiento y progreso.
- Habla y se mueve de prisa con una postura firme.
- Egocentrismo, hostilidad, cinismo.
- Programación de cada vez mas actividades en menor tiempo.
- Expresión general de vigor, energía, vigilancia y confianza.
- Motivación por el logro.
- Agresivos.
- Excesiva implicación laboral.

➤ **Personalidad tipo B:**

Otra forma de enfrentarse a la vida nos protege ante el estrés y nos ayudan a crecer como personas. Es la llamada personalidad resistente o tipo B.

Características de la Personalidad Tipo B

- **Expresión general de relajación, calma y atenta quietud.**
- **Postura apacible y caminar moderadamente lento.**
- **Voz suave.**
- **Respuestas extensivas y divagantes.**
- **Sin evidencia de habla recortada.**
- **Respuestas verbales moderadamente lentas. Sin aceleración al final de la frases.**
- **Un habla un poco monótona no explosiva.**
- **Raramente interrumpe al hablar.**
- **Habla no apresurada.**
- **Reacciones no vehementes a cuestiones relacionadas con la utilización del tiempo.**
- **Nunca usa gestos para enfatizar su habla o las utiliza suavemente.**
- **Raramente suspira a menos que este hiperventilando y ligeramente ansioso.**
- **La hostilidad se observa raramente.**
- **Ausencia de respuestas enfáticas de una sola palabra.**
- **Las distintas situaciones de la vida no se ven como amenazas sino como retos, desafíos que proporcionan oportunidades de desarrollar capacidades y de aprender.**
- **Se adaptan bien a los cambios.**
- **Personas flexibles.**
- **Toleran bien la novedad y la ambigüedad.**
- **Afrontan las situaciones sin miedo, convencidas de que la experiencia les va a enriquecer.**
- **Satisfechas consigo mismas.**
- **Disfrutan y saborean su trabajo.**
- **Seguras y confiadas en su propia capacidad y competencia para hacer frente a las situaciones.**
- **Perciben menos situaciones amenazantes y, si realmente lo son, reducen sus efectos negativos.**

B) Estilos de afrontamiento:

- Son elementos moderadores de la relación entre la situación y la aparición del estrés y sus consecuencias.
- El afrontamiento es el intento de extraer recursos de la falta de recursos.
- El afrontamiento es entendido como los esfuerzos, tanto cognitivos como conductuales, que hace el individuo para hacer frente al estrés, es decir, para manejar tanto las demandas externas o internas generadoras del estrés, como el estado emocional desagradable vinculado al mismo.

Estrategias de afrontamiento del estrés:

- **Confrontación:** acciones directas y en cierto grado agresivas para alterar la situación. Ej. Insultar a alguien que intenta colarse en la cola del cine.
- **Distanciamiento:** esfuerzos para separarse de la situación tratando de olvidarse del problema o negándose a tomarlo en serio. Ej. Alguien intenta colarse en el cine y tú te comportas como si esto no estuviera ocurriendo.
- **Autocontrol:** esfuerzos para regular los propios sentimientos y acciones guardando los problemas para uno mismo y procurando no precipitarse. Ej. Se cuelan en el cine y tú en vez de decirle nada intentas respirar profundamente para regular la ira que estas sintiendo en ese momento.
- **Búsqueda de apoyo social:** acciones para buscar consejo, información o simpatía y comprensión de alguna persona. Ej. Hablar con la persona delante de ti de la cola del cine y decirle “ese señor se esta intentando colar”.
- **Aceptación de la responsabilidad:** el reconocimiento de la responsabilidad del problema muchas veces implica culparse, criticarse a sí mismo, reconocerse causante del problema, etc. Ej. Esa persona se esta colando porque yo me he despistado y no me he acercado más al que esta delante de mí en la fila, ¡soy un desastre!
- **Huida/evitación de la situación del estrés:** implica quedarse parado ante una situación esperando que ocurra un milagro. Puede que la persona con esta estrategia evite el contacto con la gente o tome alcohol o drogas. Ej. Esperar que alguien haga algo cuando una persona se intenta colar en el cine.
- **Planificación:** esfuerzos para alterar la situación que implican una aproximación analítica a esta. Normalmente se establece un plan de acción y se sigue, intentando cambiar algo para que las cosas mejoren. Ej. Hablar con otras personas que esperan en la cola y entre todos decirle a la persona que no le van a dejar colarse, y que es mejor que se ponga a la cola.

- **Reevaluación positiva:** esfuerzos para crear un significado positivo de la situación estresante centrándose en el desarrollo personal. Esta estrategia modifica la forma de vivir la situación sin cambiarla objetivamente. Ej. Pensar “quizá el hombre se sienta solo y se sienta mal esperando la cola mientras observa que todos venimos acompañados; lo dejaremos, peor está él que nosotros.

C) Valores, Creencias y Actitudes:

- Los valores, creencias y actitudes (rígidas, irracionales y disfuncionales) sesgan (la realidad y los recursos) con la tendencia a percibir más graves las experiencias e infravalorar los recursos de afrontamientos personales.
- En contraposición, la valoración objetiva de la situación y de los recursos personales, ayudan a reducir el valor amenazante de múltiples situaciones potencialmente estresantes con independencia de los valores, creencias y actitudes.
- En otras ocasiones, corregir, modificar los valores, creencias y actitudes rígidas será lo más apropiado.

D) Apoyos Sociales:

Podríamos clasificarlos en:

- ✚ **Apoyo social percibido** (puede ayudar a amortiguar experiencias estresantes.)
- ✚ **Apoyo social real.**

Ambos:

- Reducen trascendencia global y amenazante a la situación.
- Aumentan la motivación de la personas por los retos de superar la situación.
- Aumentan la autoconfianza de los propios recursos.
- Ayuda a controlar el estrés.

E) Recursos y habilidades de afrontamiento:

- Dinero.
- Instrumentos.
- Programas de entrenamiento.
- Deporte.
- Alimentación.

F) Aspectos personales implicados en la respuesta de estrés:

➤ **Aspectos cognitivos:** (la forma en el que el individuo percibe su medio o filtra y procesa la información de éste, evaluando si las situaciones deben ser consideradas como relevantes o irrelevantes, aterradoras o inocuas..., determinará en gran medida la forma de responder de ese sujeto a esa situación y el modo en que se verá afectado por el estrés.)

- *Evaluación automática inicial:*

- Provoca una respuesta automática de modo inmediata.
 - Respuesta de Orientación (RO) a estímulos novedosos o a cambios no nocivos para el individuo.
 - Respuesta de Defensa (RD) es emitida ante estimulación intensa o bien ante estímulos emocionalmente intensos.

- *Valoración primaria:*

- Valoración de las demandas de la situación.
- Implica un procesamiento controlado que actúa posteriormente.
- El organismo valora las demandas de la situación y produce cambios en consecuencia en función de su propia evaluación de la misma.
- Analiza si la situación contiene algo que pueda afectarle, producir daño o beneficio tanto para la integridad biológica, como para los valores u objetivos personales.
- La forma en que se valore el medio determinará de manera importante la posterior respuesta de afrontamiento del organismo.
- La historia personal, los aprendizajes y experiencias anteriores pueden determinar esta valoración y, en consecuencia, la respuesta del organismo.
 - *Tres tipos de valoración del medio y sus demandas:*
 - Irrelevante.
 - Benigno- positiva.
 - Estresante:

- ▮ **Daño o pérdida:** hace referencia a aquellos casos en los que el individuo ha recibido ya un perjuicio (lesión, pérdida de un ser querido.....).
- ▮ **Amenaza:** se refiere a aquellos casos en los que se prevén daños o pérdidas, aunque todavía no han ocurrido y se puede tratar de solucionarlo o afrontar la situación de manera anticipada.
- ▮ **Desafío:** implica la previsión anticipada de situaciones de daño o pérdida, como la amenaza, pero a diferencia de ésta se acompaña de la valoración de que existe fuerzas o habilidades suficientes para afrontarlas con éxito y pueden obtenerse ganancias.

- **Valoración secundaria:**

- Valoración de las habilidades para hacer frente a la situación.
- Cuáles son mis habilidades o capacidades para hacer frente de manera efectiva a esta situación.
- El resultado de esta valoración esta muy determinado por la valoración primaria, pero también por las conductas o habilidades para afrontar las situaciones de las que dispone la persona.

- **Selección de la respuesta:**

- El organismo selecciona las posibles respuestas a las demandas percibidas, decidiendo cuáles de ellas debe utilizar.
 - **Específicas:** para la situación concreta.

- **Generales:** para una amplia gama de situaciones.
 - En algunos casos es posible que no se disponga de ninguna respuesta, ni específica ni general, para hacer frente a la situación y debe así mismo decidir que conducta llevar a cabo, debe arriesgar una nueva respuesta, hasta permanecer pasivo tratando de aguantar o soportar la situación.
-
- **Movilización de los recursos.**

➤ **Aspectos motores:**

Las respuestas motrices básicas ante situaciones de estrés son:

- **Enfrentamiento (ataque).**
- **Huida o evitación.**
- **Pasividad (colapso).**

Las 2 primeras implican intensa activación fisiológica con una importante liberación de recursos para que el organismo pueda llevar, si es necesario, intensas conductas motoras. Esta activación poco útil en un entorno industrializado, donde se requieren más las respuestas cognitivas. Presentan la agravante de desgastar al organismo.

Las estrategias de afrontamiento de estrés pueden ser:

- **Las adaptativas** reducen el estrés al mismo tiempo que promueven estados de salud a largo plazo.
- **Las desadaptativas** reducen el estrés a corto plazo pero con importantes deterioros para la salud a largo plazo.

En la mayoría de veces el valor adaptativo de una respuesta depende del tipo de situación y las circunstancias en que se aplica.

También están las respuestas motrices que mitigan los efectos nocivos del estrés:

- Los hábitos de conducta saludables propician un estado físico favorable, haciendo al individuo más resistente a los efectos negativos del estrés.

➤ **Aspectos fisiológicos:**

Las respuestas fisiológicas activadas y los órganos implicados están en función del tipo de estímulo estresor y de la valoración que de él hace la persona. El mantenimiento de una respuesta de estrés, una vez que se ha activado, dependerá de que el sujeto siga percibiendo la situación como estresante y busque una solución. Cuando la situación de estrés ha finalizado, sea por haberla solucionado la persona o por otras causas, o mejor, cuando el sujeto percibe que lo ha hecho, se pondrá fin a esta respuesta.

EJE NEURAL	EJE NEUROENDOCRINO	EJE ENDOCRINO
<ul style="list-style-type: none"> - Dilatación de la pupila. - Escasa segregación de saliva. - Alta tasa cardiaca. - Inhibición de la vejiga urinaria. - Excitación del esfínter. - Inhibición de la digestión. - Eyaculación. - Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alta presión arterial. - Alta tasa cardiaca. - Estimulación de los músculos. - Aumento de colesterol en sangre. - Bajo riego sanguíneo en la piel, en el sistema gastrointestinal y en los riñones. - Secreción de opiáceos endógenos. - Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alta producción de glucosa. - Irritación gástrica. - Supresión de los mecanismos inmunológicos. - Exacerbación de herpes simplex. - Desarrollo de sentimientos asociados a depresión, indefensión, desesperanza y pérdida de control. - Retención de líquidos. - Etc.

- **Condiciones ambientales que generan estrés (Fuentes de estrés):**

El estilo de vida de la persona, su profesión, familia, relaciones sociales, aficiones, pensamientos, expectativas.....determinan en gran parte las demandas a que se verá sometida, facilitando en mayor o en menor grado la aparición de situaciones de estrés.

➡ **Sucesos vitales intensos y extraordinarios.**

Hacen referencia a cambios importantes en la vida de las personas. Este tipo de acontecimientos exigen al organismo un trabajo de adaptación muy intenso.

En los casos más extremos, cuando la persona experimenta acontecimientos traumáticos que implican la amenaza o la ocurrencia de lesiones graves o muerte, para el propio sujeto o para otros, pueden dar lugar a un trastorno por estrés agudo (durante el primer mes tras el trauma) e incluso a un trastorno por estrés postraumático (transcurrido un mes de la experiencia traumática).

- ✓ Casarse.
- ✓ Ser abandonado.
- ✓ Comenzar a trabajar.
- ✓ Ser despedido.
- ✓ Sufrir un accidente de coche.
- ✓ Perder a su ser querido.
- ✓ Separarse.
- ✓ Sufrir un infarto....etc.

➡ **Sucesos diarios estresantes de menor intensidad.**

Existen múltiples situaciones de la vida cotidiana que generan estrés. Son múltiples situaciones que se repiten en el quehacer cotidiano. Dado lo habitual de estos estresores, pueden provocar mayor cantidad de respuestas de estrés y producir más efectos negativos, psicológicos y físicos que los que pueden generar acontecimientos extraordinarios y poco corrientes. Se trata de demandas irritantes, frustrantes y perturbadoras que en alguna medida caracterizan las interacciones con el ambiente.

- ✓ Aguantar un atasco de tráfico.
- ✓ Fumar.
- ✓ Discutir con la pareja, con la madre, con el hijo.....etc.
- ✓ Sufrir varias interrupciones durante la jornada laboral que impidan trabajar eficazmente....etc.

➡ **Situaciones de tensión crónicamente mantenida.**

Situaciones que se mantienen durante periodos de tiempo más o menos largos. Se trata de estresores de una elevada intensidad y persistentes en el tiempo. Son una combinación de intensidad y duración. Sus efectos son los más graves.

- ✓ Una enfermedad prolongada.
- ✓ Un mal ambiente laboral.
- ✓ Estar en paro durante largos meses.
- ✓ Una mala relación de pareja mantenida largo tiempo.

• **Efectos negativos del estrés:**

La respuesta de estrés no es en sí misma nociva; por el contrario, se trata de una intensa reacción adaptativa que pone a disposición del organismo una importante cantidad de recursos excepcionales.

Las mejores realizaciones se consiguen en esas condiciones en las que, en general, el organismo con mayores recursos realiza mejor, de manera más rápida y precisa, y de forma más duradera, las conductas necesarias.

Si la respuesta de estrés es excesivamente frecuente, intensa o duradera puede tener consecuencias negativas. El organismo no puede mantener mucho tiempo un ritmo constante de activación por encima de sus posibilidades, y si se mantiene más allá del límite se producirán serios deterioros a diferentes niveles.

EFECTOS SUBJETIVOS	EFECTOS COGNITIVOS	EFECTOS SOBRE LA SALUD
<ul style="list-style-type: none"> - Ansiedad. - Agresión. - Apatía. - Aburrimiento. - Depresión. - Fatiga. - Frustración. - Sentimiento de culpa. - Vergüenza. - Irritabilidad. - Mal genio. - Tristeza. - Baja autoestima. - Tensión. - Nerviosismo. - Soledad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Incapacidad de tomar decisiones. - Incapacidad de concentrarse. - Olvidos frecuentes. - Hipersensibilidad a la crítica. - Bloqueos mentales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Asma. - Amenorrea. - Dolor de espalda y pecho. - Trastornos coronarios. - Diarrea. - Mareos y desvanecimientos. - Trastornos gástricos. - Poluria. - Cefaleas y migrañas. - Trastornos neuróticos. - Pesadillas. - Insomnio. - Psicosis. - Trastornos psicosomáticos. - Diabetes. - Sarpullidos y picores en la piel. - Perdida de interés sexual. - Debilidad.

EFECTOS CONDUCTUALES	EFECTOS FISIOLÓGICOS	EFECTOS EN LAS ORGANIZACIONES
<ul style="list-style-type: none"> - Predisposición a accidentes. - Consumo de drogas. - Explosiones emocionales. - Comer en exceso. - Falta de apetito. - Beber y fumar en exceso. - Excitabilidad. - Conductas impulsivas. - Alteraciones en el habla. - Risas nerviosas. - Incapacidad de descansar 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ Niveles de catecolaminas en sangre y orina. ↑ Niveles de corticoesteroides en sangre y orina. ↑ Niveles de azúcar en sangre. ↑ Ritmo cardiaco. ↑ Presión arterial. - Sudoración intensa. - Dilatación de pupilas. - Dificultad al respirar. - Periodos de calor y frío. - Nudo en la garganta. - Adormecimiento y hormigueo en los miembros. 	<ul style="list-style-type: none"> - Absentismo. - Relaciones laborales pobres. - Mala productividad. - Altas tasas de accidentes. - Altas tasas de cambio de trabajo. - Mal clima en la organización. - Antagonismo con el trabajo. - Falta de satisfacción con el desempeño del empleo.

