

ATS 11 150

Hola, buenas noches. Los problemas que preocupan al hombre de hoy, su incidencia en el bienestar físico y mental, qué debemos saber para conservar nuestra salud, de todo ello tratamos cada martes en este programa que comienza ahora. Vida y salud, 15 minutos semanales que coordina y dirige el curso de nivelación de los ayudantes técnicos sanitarios de la UNED, un espacio en el que participan profesores de este curso y otros profesionales y especialistas en distintas áreas relacionadas con la salud.

Hoy y durante las próximas semanas vamos a tratar de algunos factores psicosociales que influyen en la conducta y que a su vez repercuten en los estados de salud y enfermedad. A lo largo de toda esta serie de programas contaremos con la ayuda de dos profesoras de ciencias de la conducta en la UNED, Encarnación Nauvilas y Blanca Mas, con ellas os dejamos. Hola, buenas noches.

En el programa de esta noche venimos a hablarles del estrés. El estrés es un término que me imagino será para familiar para la mayoría de ustedes. En periódicos y revistas no especializados se habla muchas veces del estrés y los problemas que esto conlleva.

Así es fácil atribuir al estrés desde un dolor de cabeza, una úlcera de estómago, un problema sexual a otros problemas aún más graves como pueden ser problemas de hipertensión o fallos cardiovasculares. El término estrés es un término que hemos cogido prestado a los anglosajones y su traducción al castellano es difícil. Puede ser tanto tensión, ansiedad, pero el estrés es mucho más que todo esto.

Por lo tanto la Real Academia de la Lengua ha decidido admitirlo y españolizarlo. ¿Qué es exactamente el estrés desde una forma científica y no desde una forma vulgar? Para responder a estas preguntas y explicárnoslo con claridad tenemos esta noche con nosotros a la psicóloga social Encarna Nubilas, profesora de esta casa. Hola, buenas noches Encarna.

Hola, buenas noches. ¿Nos puedes explicar tú con claridad y sencillez qué es el estrés? Bueno, para entender el estrés de la forma más sencilla, sobre todo porque se ha entendido de diferentes puntos de vista, podemos considerar los elementos que intervienen en una situación de estrés como es la persona y el medio o ambiente que elicit el estrés. Entonces, en primer lugar, si consideramos a la persona o individuo que experimenta el estrés tenemos que considerar los cambios psicológicos producidos por él.

Esta experiencia la hemos tenido todos en forma de una activación cardíaca, un aumento de la frecuencia cardíaca, se queda de boca, sudoración en las manos y entonces sabemos que estamos experimentando estrés. Esto, sin embargo, no nos explica qué es el estrés. Entonces, desde un segundo punto de vista, podemos ver el estrés y entenderlo en función de los estresantes o situaciones que eliciten estrés y un estresante puede ser cualquier acontecimiento vital que conlleve un elemento lo suficientemente novedoso como para

necesitar un reajuste o enfrentamiento de la persona a esta situación.

Por ejemplo, un cambio de trabajo o un ascenso o bien una pérdida personal y familiar, etcétera. Sin embargo, el conocer también las situaciones que provocan estrés o estresantes no nos dice qué es el estrés. Esto ocurre cuando estudiamos el estrés teniendo en cuenta solamente y dentro del esquema estímulo respuesta, es decir, el estímulo que sería el estresante y la respuesta que sería el cambio psicológico en la persona que sufre de estrés.

Sin embargo, todos sabemos y hemos visto por simple observación que una misma situación puede provocar mucho estrés en una persona, sin embargo, en absoluto en otra. Y por esto, en la actualidad, el estrés se entiende ya no desde el punto de vista estímulo respuesta, sino desde la interacción persona-medio, es decir, se resalta la participación y actividad de la persona que sufre ese estrés. Y desde este punto de vista se considera como una consecuencia de procesos de apreciación de la persona sobre si los recursos personales psicológicos que tiene son suficientes o no para enfrentarse a esta demanda ambiental o amenaza.

De esta manera, lo que se hace es, se parte de la adecuación persona-medio para evaluar el nivel de estrés que puede experimentar el individuo. En este sentido, una persona sufre poco estrés cuando los recursos de la persona sean adecuados para enfrentarse a la situación, un estrés moderado cuando sean suficientes y, sin embargo, experimentará un alto estrés cuando estos recursos sean insuficientes ante el estresante. Por ejemplo, cuando una persona no sufre sino tiene la posibilidad de que le ascienden en el trabajo, aunque se trata de una situación positiva en principio, sin embargo, si él piensa que no tiene los recursos suficientes para realizar la nueva tarea o le va a costar un alto esfuerzo, pues puede sufrir un alto nivel de estrés.

Si se considera adecuado o tiene los recursos, pues entonces pensará que no sufrirá ningún tipo de estrés. Parece ser entonces que hay más de una teoría o explicación sobre el estrés. Nos podías contar tú cuál es la que en este momento se considera más aceptada.

Bueno, la más aceptada va en función de esta definición de la que hemos hablado sobre los procesos de evaluación personal y evaluación cognitiva de la situación de estrés. Sin embargo, clásicamente y es muy difundida la teoría de Schiele, del síndrome general de adaptación, que supone una aplicación general de estrés, además aplicable a todos los estresores. Es decir, se caracteriza porque Schiele consideraba que cuando el organismo se enfrenta a un acontecimiento estresante, se prepara para la acción a través de una activación fisiológica, como de las glándulas adrenales y actividad simpática.

Entonces, este patrón fisiológico es una respuesta, según este autor, estereotipada de la tensión que responde a todos los estresantes. Es decir, tanto un cambio de trabajo como la pérdida, una pérdida interpersonal, es una respuesta inespecífica a todos. Y entonces diferenciaba entre este proceso de síndrome general de adaptación, entre tres fases.

Vamos a verlas muy rápidamente, que sería la fase de alarma, en la que el organismo se

prepara para hacer frente a la amenaza. La fase de resistencia, en la que el organismo se esfuerza en enfrentarse a la misma amenaza y el cansancio ocurre cuando el organismo falla. Entonces aquí tenemos, como veremos luego, la primera teoría que relaciona el estrés con la enfermedad, porque la enfermedad ocurriría cuando se produce un proceso de cansancio, en el que el organismo queda exhausto después de que se repite muchas veces esta situación de estrés.

Y luego, como decía antes, la teoría sin embargo más aceptada en la actualidad es la que hace hincapié en la actividad de la persona y sus recursos ante la situación de estrés. Ésta indica que la persona, una vez que se enfrenta a una situación estresante, realiza dos procesos de evaluación cognitiva o de evaluación de la situación. En el primero, para determinar el significado positivo, negativo o neutro de la amenaza.

Y en caso de ser negativo, asimismo valora el daño producido por la amenaza o la probabilidad de que ocurra daño y los cambios que puede producirse a partir de ello. Y segundo, en un segundo proceso de evaluación, para valorar las habilidades o recursos personales disponibles ante la amenaza. De manera que la experiencia subjetiva de estrés resulta siempre de un balance entre ambas valoraciones.

Significado de la situación para la persona y recursos para enfrentarse. Por ejemplo, en el mismo ejemplo que veíamos antes del ascenso, el significado del ascenso será tanto más positivo cuanto la persona crea que tiene recursos para desempeñar la nueva tarea. Aunque la cantidad de estrés que produce una situación o amenaza depende, como nos acaba de explicar Encarna, de este proceso de apreciación personal, ¿en general puede hablarse de acontecimientos más estresantes que otros? Sí, en general se han visto algunas características que pueden hacer un acontecimiento más estresante que otro.

Por ejemplo, es más fácil que produzca estrés perder el trabajo que a uno le den un ascenso. Es decir, que un acontecimiento positivo es más difícil que un acontecimiento negativo. Esto en teoría.

Luego también hay una serie de situaciones ambiguas, como dentro del campo laboral lo es el mantener a una persona dentro de un rol de ambigüedad profesional. Y luego situaciones que escapen a nuestro control. Cuando no tenemos los recursos, no sabemos cómo actuar, es decir, o no podemos actuar, como por ejemplo en el ruido medioambiental, que no podemos hacer nada porque cese, pues entonces es también una situación que genera alto estrés.

¿Nos podrías explicar ahora cómo es exactamente la respuesta al estrés? Bueno, la respuesta al estrés incluye elementos paralelos, fisiológicos, cognitivos, emocionales, conductuales. Quizá lo más vistoso a simple vista son las reacciones que experimentamos todos de tipo fisiológico por el aumento de la activación simpática, como decíamos antes, el aumento de la frecuencia cardíaca, sudoración, etcétera. Pero también cognitivamente se producen estos procesos de apreciación o valoración de la situación de estrés de los que hablábamos antes, y al mismo tiempo que la persona puede ejecutar, y en este nivel estamos hablando de conducta, ejecutar

una serie de conductas para enfrentarse al estrés, y también una serie de reacciones emocionales como es el miedo, la ira, la ansiedad, etcétera.

A pesar de ello, me imagino que a todos los que nos están oyendo les gustaría saber si es posible adaptarse al estrés. Bueno, como siempre depende de la situación de estrés la persona que se enfrenta a la experiencia, y la respuesta que en un momento dado se tome como indicador del estrés. Sin embargo, en general parece que podemos adaptarnos a niveles de estrés moderado y también es posible cuando podemos predecir los estresores o situaciones estresantes.

De cualquier manera no está claro porque las diferentes respuestas o signos de estrés que siguen una evolución diferente, es decir, mientras que a lo mejor un signo declina después de un tiempo agudo, pues otro signo sigue un proceso más crónico y se mantiene más. Sin embargo, en general parece que los estresores cuya respuesta sigue una evolución crónica, como por ejemplo puede ser el ruido medio mental, es más fácil habituarse. Por ejemplo, con el ruido podemos hacer una desviación de la atención hacia otras cosas y parece que no lo oímos.

Esta puede ser una forma de adaptarse. Desgraciadamente se nos acaba el tiempo para continuar con esta charla y en el próximo programa les hablaremos de cómo el organismo o el ser humano puede enfrentarse a las situaciones de estrés, cómo puede vencerlo o cómo puede a veces caer en la enfermedad. Muchas gracias y hasta luego.

Bueno, pues ya sabéis, esperamos de nuevo a Blanca Más y a Encarnación Nubilas, profesoras de ciencias de la conducta en la UNED, el martes que viene en Vida y Salud. Seguiremos hablando de estrés y de los recursos que existen para su manejo y control. Recordad, será el martes que viene, pasadas las nueve de la noche, hora peninsular.

Por parte de Vida y Salud nada más, pero la programación de la UNED apenas ha comenzado. Tenemos más de dos horas todavía por delante para tratar de otros temas en diferentes programas. Nuestro próximo espacio va dirigido a los alumnos del PCP, espacio que presenta Ricardo Vadorrey.