

El estrés y su relación causa- efecto con el ST

Autora: Diana Vasermanas©

En este Módulo se presenta el tema del estrés y su relación con el ST como un problema complejo que requiere la consideración de un gran número de factores sociales, ambientales y personales, y que admite la posibilidad de múltiples soluciones.

1- Definición y orientaciones teóricas

Tras medio siglo de usar el término “**estrés**”, no existe aún un consenso sobre su pleno significado: todos hablamos de estrés, pero no siempre con el mismo sentido. Por todo ello es difícil ofrecer una presentación y definición comprensiva sobre el estrés.

HANS SELYE; uno de los principales investigadores del tema considera al estrés como una **respuesta no específica del organismo ante un estresor o situación estresante.**

El estresor o alarmígeno es el agente desencadenante de la respuesta de estrés, por ser un elemento que atenta contra el equilibrio u *homeostasis* del organismo.

Cualquier estímulo interno (pensamientos, emociones), o externo (ruidos, presiones) que provoque una necesidad de cambio o reajuste puede convertirse en estresor.

El estrés puede asociarse a estímulos o experiencias agradables o desagradables.

La activación generada por el estrés psicosocial puede favorecer la aparición de los tics y otros síntomas o agravar su manifestación, contribuyendo a dificultar el desempeño personal y las limitaciones asociadas al ST.

1.1- La respuesta de estrés implica un gran aumento en la activación fisiológica y cognitiva para mejorar la percepción de la situación y sus demandas, para procesar más rápido la información disponible y para buscar soluciones y conductas adecuadas que preparen al organismo para actuar de forma eficaz y vigorosa.

Esta sobreactivación fisiológica, cognitiva y conductual es eficaz hasta un cierto límite, ya que pone a disposición del organismo una gran cantidad de recursos para situaciones excepcionales. Pero superado este límite tiene un efecto desorganizador: si la respuesta de estrés es excesivamente frecuente, duradera o intensa, puede tener consecuencias negativas, pues exige que el organismo mantenga un ritmo constante de activación por encima de sus posibilidades, con lo que pueden producirse deterioros.

Tanto frecuentes alteraciones en la salud física y mental, como deterioros en el rendimiento laboral o escolar, y en las relaciones personales, son algunos de los problemas que pueden facilitarse o producirse por exceso de estrés, de ahí la importancia de conocer y combatir este fenómeno.

..

2- EL ESTRÉS COMO PROCESO INTERACTIVO

Las Teorías Interactivas o Transaccionales, de Lazarus y Folkman dan más relevancia a los factores psicológicos y cognitivos que median entre los estímulos estresantes o estresores y las respuestas de estrés.

Definen el estrés como *un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, cuando la persona valora que las demandas de la situación exceden sus*

propios recursos a su capacidad para afrontarla, y pone en peligro su seguridad o su bienestar personal.

En este proceso, la **evaluación o appraisal** es el mediador cognitivo de las respuestas o reacciones de estrés a los estímulos relevantes.

3- LA EVALUACIÓN COGNITIVA DEL ESTRÉS

Por este proceso, valoramos constantemente el significado de lo que ocurre, relacionado con el bienestar y la seguridad personal.

Lazarus considera tres clases de evaluaciones: primaria, secundaria y reevaluación.

└ **Evaluación primaria:** se produce ante cada demanda interna o externa y puede dar lugar a 4 tipos de valoraciones de la situación:

⇒ **Amenaza:** ante la situación se anticipa un daño que parece inminente.

⇒ **Daño :** pérdida irreparable ya producida.

⇒ **Desafío:** las demandas de la situación son difíciles, pero que se perciben posibilidades y recursos para superarla

⇒ **Beneficio:** valoración que no incluiría reacciones de estrés

└ **Evaluación secundaria** de los propios recursos para afrontar la situación: habilidades personales, apoyo social y recursos materiales.

└ **Reevaluación:** procesos de feedback o intercambio en la interacción entre el sujeto y las demandas internas o externas; permite corregir y ajustar las valoraciones previas.

La evaluación es el factor que determina en gran parte que una situación potencialmente estresante llegue o no a producir estrés en el sujeto; juega un papel activo ante el estrés.

4- Estrés, Salud y enfermedad

El estrés es una respuesta en la que se movilizan recursos psicológicos y fisiológicos.

El estrés positivo es una respuesta adaptativa que puede ser beneficiosa para la salud (por ejemplo, el temor a un accidente puede ayudar a adoptar medidas de prevención).

El estrés negativo se produce por un exceso cuantitativo o cualitativo de estrés, por la experiencia de múltiples o muy importantes situaciones estresantes, por la falta de recursos para afrontarlas y por el agotamiento del organismo ante las exigencias de sobrefuncionamiento. Este tipo de estrés afecta seriamente la salud.

El estrés es un factor de riesgo de las tres principales causa de muerte: cardiopatías, cáncer y accidentes cerebrovasculares, y favorece a otros factores de riesgo como la hipertensión, el tabaquismo, la obesidad, etc.

El estrés incontrolado, cuando sobrepasa los límites de la tolerancia, **incrementa la vulnerabilidad o predisposición a enfermedades**; afecta al sistema inmunológico y se relaciona con alteraciones de la salud y con comportamientos de riesgo, que deterioran la calidad de vida, (por ejemplo: asma, dolor crónico, alteraciones dérmicas o gastrointestinales, insomnio, trastornos de tics, disfunciones sexuales, adicciones, etc.).

5- LAS RESPUESTAS ANTE EL ESTRES

Cuando el organismo está “ estresado “, emite una respuesta fisiológica compleja, que puede estar acompañado de respuestas emocionales negativas de malestar o **distrés**, y de respuestas psicológicas (cognitivas y conductuales).

5.1- RESPUESTAS FISIOLÓGICAS ASOCIADAS AL ESTRÉS

Prácticamente todas las hormonas se modifican por el estrés: endorfinas, suprarrenales, tiroideas, vasopresina (relacionada con hipertensión); disminuye la secreción de hormonas sexuales y de la insulina (favoreciendo la diabetes).

El aumento de hormonas tiroideas aumenta la frecuencia cardíaca y el metabolismo; el aumento del cortisol favorece el colesterol y disminuye las defensas inmunológicas.

5.2- RESPUESTAS PSICOLÓGICAS ASOCIADAS AL ESTRÉS:

El distrés es la sensación subjetiva de malestar emocional ante el estrés.

Las emociones negativas que acompañan la experiencia estresante son: ansiedad, miedo, depresión; dependen de las circunstancias del sujeto y de la situación.

En estrés agudo predominan ansiedad, miedo, ira.

En estrés crónico la depresión y la desesperanza.

Las respuestas cognitivas pueden ser: Preocupación, pérdida de control percibido, negación, bloqueos mentales, pérdidas de la memoria, sensación de irrealidad, fallos atencionales, etc. Influyen en el modo de valorar y afrontar la situación.

Las respuestas conductuales o motoras pueden ser: usos de sustancias adictivas, (alcohol, drogas), agresividad, tartamudez, desajustes del lenguaje, inhibición, tics, compulsiones, etc. Dependerán también de la estrategia de afrontamiento del sujeto.

6- LAS DEMANDAS DE LOS SUCESOS VITALES

♦ **Los sucesos o cambios vitales** son eventos sociales que exigen algún cambio respecto al habitual ritmo o ajuste del sujeto. A mayor cantidad de sucesos vitales correspondería mayor probabilidad de enfermedad o agravamiento de un trastorno.

Pueden ser **extraordinarios y traumáticos** (un accidente, enfermedades graves, exilio, ataques, etc.), y también eventos **relativamente habituales** (matrimonio, divorcio, nacimiento de hijos, pérdida de trabajo, pequeñas infracciones a la ley).

Los sucesos vitales actuarían sobre la salud a través de las dificultades o problemas que ocasionan, y pueden aumentar la ocurrencia de acontecimientos diarios estresantes.

7- EL IMPACTO DEL ESTRÉS COTIDIANO

Los sucesos estresantes diarios, aunque suelen ser de menor impacto, poseen gran significado para la salud por ser muy frecuentes.

Los Hassles son demandas cotidianas irritantes, frustrantes, que producen estrés y malestar emocional: perder o romper cosas, atascos, falta de dinero, inclemencias del clima, discusiones, problemas familiares, escolares, laborales, etc.

Los Uplifts son satisfacciones o experiencias positivas que podrían amortiguar el estrés: manifestaciones amorosas, recibir buenas noticias, etc.

8- CARACTERÍSTICAS DE LAS SITUACIONES ESTRESANTES

- └ .
- ↳ Amenazan la seguridad personal, económica o familiar, la autoestima, la dignidad.
- ↳ Atentan contra principios, valores, normas, creencias personales o grupales.
- ↳ Exigen sobreesfuerzo físico, mental y alto rendimiento.

- ↳ Implican decisiones difíciles, responsabilidades, riesgos, prisas, evaluación social, conflictos, cambios; situaciones desagradables, dolorosas o molestas.
- ↳ Reducen la actividad normal y generan dependencia.
- ↳ Conllevan tareas monótonas o poco gratificantes.
- ↳ Propician sentimientos de inutilidad, fracaso, desesperanza, indefensión.
- ↳ Conllevan agresión física, verbal o de otro tipo.

Es importante reconocer la presencia de situaciones potencialmente estresantes, para procurar ajustar objetivamente la valoración y respuestas ante ellas.

9- ESTRATEGIAS DE COPING O AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

El *coping* son los esfuerzos cognitivos y conductuales realizados para hacer frente a las demandas internas y/o externas generadoras de estrés, así como el estado emocional desagradable relacionado con éste.

9.1- LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

Son disposiciones personales para hacer frente a situaciones estresantes.

Se han establecido distintas clasificaciones y modelos de estilos:

- **Monitoring, Incrementador o Sensibilizador:** individuo alerta y sensibilizado a información relacionada con amenaza; incrementa las reacciones de ansiedad.
- **Blunting, Atenuador o Represor:** el individuo evita o transforma cognitivamente la información de amenaza; niega la ansiedad.
- **Modo Evitador Rígido:** la activación emocional por las señales de confrontación le producen gran ansiedad; tiende a prestar poca atención a las características amenazantes del estresor.
- **Modo Flexible (no Defensivo):** baja vigilancia y baja evitación; no les cuesta tolerar la incertidumbre ante la amenaza y se orientan a los requerimientos de la situación.
- **Modo Inconsciente:** afrontamiento ineficaz e inestable por alta vigilancia y alta evitación; son ansiosos, se estresan fuertemente por la incertidumbre de la situación y por la activación emocional elicitada; cuando intentan alejarse del estresor para reducir la ansiedad, aumenta la incertidumbre del estrés, y viceversa.

El **Coping** depende de la evaluación respecto a que pueda o no hacerse algo para cambiar la situación, y según sea la focalización u orientación de los esfuerzos realizados:

- **Afrontamiento focalizado en el Problema:** cuando la valoración informa que el estrés puede controlarse por la acción sobre la fuente generadora; los esfuerzos se orientan hacia la Tarea o situación estresante.
- **Afrontamiento focalizado en la Emoción:** cuando la valoración informa que no puede hacerse nada sobre la situación; los esfuerzos se centran en que la Persona cambie el modo de tratar o interpretar lo que ocurre para regular o mitigar la respuesta de estrés.

9.2-ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS

- **Constructivo:** los esfuerzos se dirigen a tratar los sucesos estresantes de un manera directa y constructiva.
- **Pasivo:** las soluciones se dirigen a la emoción, no a cambiar o salir de la situación.
- **Escape:** las acciones se dirigen para salir física o psicológicamente de la situación.
- **Desengancharse:** separarse afectivamente de sucesos estresantes; cuando el sujeto está menos implicado sentimentalmente, el afrontamiento puede ser más efectivo, sin que signifique negar o evitar el estrés.

9.3- HARDINESS: es la resistencia, dureza, orientación optimista al estrés. Se relaciona con el optimismo, la autoestima y la autoeficacia, e implica tres factores:

- **Compromiso:** creencia y reconocimiento de los propios valores, metas y capacidades; minimiza la percepción de amenaza ante sucesos estresantes.
- **Desafío:** tendencia a valorar el estrés no como amenaza sino como desafío u oportunidad y estímulo para el desarrollo personal; tolerancia a la ambigüedad.
- **Sensación de control de los eventos externos:** facilita la adaptación a situaciones estresantes.

10- ESTRÉS Y APOYO SOCIAL

La presencia de apoyo social apropiado es un recurso que puede aliviar y amortiguar las experiencias estresantes, protegiendo al sujeto y potenciando su adaptación al estrés. El Apoyo Social puede actuar sobre la salud de *Modo Directo*, por la acción de redes sociales de amigos y familiares, y de *Modo Indirecto*, a través de recursos sociales o instituciones que amortiguan el estrés y procuran el bienestar.

El Apoyo Social Percibido subjetivamente por las personas estresadas, está más relacionado con la salud y la superación del estrés que el apoyo real existente.

10.1- VÍAS DE ACCIÓN DEL APOYO SOCIAL PARA DISMINUIR EL ESTRÉS

El apoyo social puede actuar:

- Reduciendo el valor amenazante y la trascendencia concedida a ciertas situaciones, al transmitir que la estima y el apoyo de los demás no se perderá.
- Aumentando la confianza en los propios recursos y la motivación para afrontar y superar las situaciones estresantes de modo más positivo.
- Ayudando a controlar y superar los momentos difíciles.
- Evitando o reduciendo un exceso de dependencia social, que conduzca a la indefensión y aumente la tensión ante situaciones potencialmente estresantes.

11- VÍAS Y OBJETIVOS PARA LA REDUCCIÓN Y ELIMINACIÓN DEL ESTRÉS

Considerando todo lo expuesto, para procurar controlar el estrés, y consecuentemente, prevenir o curar enfermedades y trastornos asociados, se pueden plantear distintos objetivos, según sean los factores que se puedan o se quieran modificar:

- a) Eliminación o alivio de situaciones potencialmente estresantes.
- b) Modificación de variables personales relevante: estilos de conducta y afrontamiento, valores, creencias, recursos y habilidades, apoyos sociales, etc.
- c) Control de las manifestaciones de presencia del estrés: activación fisiológica y cognitiva, ansiedad, habilidad, depresión, agresividad, etc.
- d) Reducción del estrés asociado a trastornos ya establecidos.

12- Estrategias para combatir y controlar el estrés

12.1- ALIVIO DE DEMANDAS AMBIENTALES ESTRESANTES

Los problemas suelen aparecer ante demandas excesivas y / o prolongadas en el tiempo. Siempre que sea posible, la mejor alternativa es apartar a la persona del medio estresante, o modificar el medio para que sus demandas sean más ajustadas a las características del individuo.

12.2--ESTRATEGIAS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS AMBIENTAL

- Solucionar problemas reales en su contexto natural.
- Flexibilizar y / o modificar las normas del funcionamiento institucional.
- Mejorar el entorno ambiental.
- Aportar información objetiva y clara sobre la situación estresante, evitando ambigüedades y / o conflictos.
- Programar acercamientos progresivos a cambios estresantes.
- Programar la exposición a situaciones estresantes inevitables, para cuando no existan otras fuentes de estrés.
- Modificar información sobre la trascendencia de situaciones estresantes.
- Racionalizar y “humanizar” los procedimientos de evaluación de quienes pueden sufrir estrés.
- Establecer medidas e incentivos para motivar a quienes tienen que realizar tareas monótonas o rutinarias.
- Escuchar a quienes pueden sufrir estrés con empatía y “calor humano”.
- Modificar el comportamiento de quienes tienen influencia sobre los que pueden padecer estrés.

12.3- MODIFICACIÓN DE CONDUCTAS INADECUADAS DE AFRONTAMIENTO

Ante una situación estresante, el sujeto puede emitir conductas inadecuadas que le impidan superarla, manteniendo su activación y malestar emocional.

Puede que no emita las respuestas adecuadas ante el estrés porque no figuren en su repertorio conductual, pero existe la posibilidad de aprenderlas.

Aun habiendo aprendido estas conductas alternativas, puede no aplicarlas en el momento adecuado por dificultades para identificar el contexto, o porque en su pasado las conductas adecuadas no fueron bien aceptadas en su medio, o se recompensaron otras conductas.

En algunos casos, las respuestas adecuadas ante el estrés pueden estar bloqueadas o inhibidas por emociones que dificultan su aparición.

13- LA REDUCCIÓN DE LA ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA INADECUADA

Las respuestas de activación fisiológica (subida o bajada de tensión, taquicardia, sudoración, cefaleas, trastornos gastrointestinales, tensión sensorial o premonitoria, etc.) dependen de factores cognitivos y motores que se “disparan” ante el estrés.

Por ello es necesario actuar sobre los tres niveles de respuesta (fisiológico, motor y cognitivo), para lograr un efecto interactivo de disminución de activación.

13.1- OBJETIVOS DE LAS TÉCNICAS PARA REDUCIR LA ACTIVACIÓN

- ⇒ Reducir el nivel de activación general del organismo, especialmente ante situaciones que facilitan el exceso de respuesta de estrés
- ⇒ Disminuir el impacto de las situaciones estresantes.
- ⇒ Controlar o modificar la activación de órganos o respuestas específicas directamente relacionados con trastornos o enfermedades.
- ⇒ Producir un cambio fisiológico incompatible con la activación, para recuperar el equilibrio u homeostasis del organismo.

Cuando la tensión y activación fisiológica por el estrés se mantienen o aumentan, la actuación del sujeto se deteriora más, la situación se percibe como más amenazante, y se activan más pensamientos automáticos estresantes, aumentando la posibilidad de aparición de trastornos fisiológicos.

13.2- LA RELAJACIÓN

Se centra en los cambios somáticos; produce cambios en los niveles percibidos de tensión y ansiedad y puede modificar aspectos fisiológicos y psicológicos de la respuesta de estrés, proporcionando una sensación de bienestar y tranquilidad.

13.3-CAMBIOS PSICO – FISIOLÓGICOS PRODUCIDOS POR LA RELAJACIÓN

- ☞ Reducción de la tensión muscular y de la frecuencia e intensidad del ritmo cardiaco
- ☞ Aumento de la dilatación arterial y de la oxigenación.
- ☞ Regularización del ritmo respiratorio.
- ☞ Disminución de la actividad del sistema nervioso simpático y de la secreción de adrenalina, noradrenalina, colesterol y ácidos grasos en sangre.
- ☞ Mejora del sistema inmunológico.

13.4-PROCEDIMIENTOS PARA DISMINUIR LA ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA

Relajación Progresiva de JACOBSON: posibilita la identificación del estado de tensión de cada parte del cuerpo mediante la contracción – relajación de grupos musculares, para luego relajar estas zonas en momentos de tensión con las técnicas aprendidas.

Entrenamiento Autógeno de SCHULTZ: permite generar por auto sugestión estados propios de la relajación: sensación de calidez, bienestar, calma, etc.

Técnicas de Respiración: la respiración adecuada favorece la relajación, pero es poco frecuente en situaciones normales y se acelera en las estresantes.

Mejorar la respiración reduce ansiedad, irritabilidad, tensión muscular, fatiga, y facilita la recuperación. Es una de las estrategias más sencillas para afrontar el estrés y retomar el control sobre la activación cotidiana.

El entrenamiento potencia una respiración *diafragmático – abdominal*, con bajas tasas de inspiración en las que se aumenta el volumen de aire inspirado que es retenido y exhalado lentamente.

Relajación en Imaginación o Visualización: aumenta la capacidad para imaginar escenas o hechos con un valor tranquilizante y relajante para el sujeto sobre todo en momentos en los que aumenta la tensión y las preocupaciones. Puede asociarse con palabras o frases relajantes, que potencian el efecto.

Técnicas de Biofeedback: con instrumentos electrónicos (polígrafos), se pueden aprender a identificar las propias sensaciones fisiológicas o los efectos del comportamiento, detectables por señales visuales y / o acústicas, para luego modificarlas mediante estrategias en situaciones de tensión.

Música: la audición de música lenta en momentos de reposo puede ayudar a regular el ritmo cardíaco y respiratorio en los momentos de relajación.

14- PENSAMIENTOS ACTIVADORES DEL ESTRÉS

Según Beck, el estrés perjudicial coincide con la activación de ciertos **Esquemas Cognitivos** o creencias estables que propician una atención selectiva a los factores negativos, una valoración sesgada de las experiencias estresantes, y una infravaloración de los propios recursos para enfrentarlas.

El contenido de ciertos valores, creencias y actitudes más estables afecta la interpretación y respuesta ante las situaciones: “*Debo agradar a todo el mundo*”.

La rigidez de ciertos pensamientos puede afectar la valoración de los propios recursos: “*Siempre tengo que hacerlo todo bien*”.

La tendencia a valorar la realidad estresante y los recursos de manera más objetiva, no garantiza la ausencia de estrés, pero reduce su probabilidad de aparición al favorecer un mejor conocimiento de los hechos y una mayor percepción de control.

Las actitudes personales ante la vida influyen en las situaciones de estrés y en la consecución de la felicidad. La adquisición de ciertos valores alternativos que tienen que ver con una particular manera de estar y entender la vida influyen en la salud, en el bienestar personal y en las relaciones sociales.

Para desarrollar un estilo más objetivo de valoración muchas veces es necesario **modificar pensamientos, creencias y actitudes muy arraigadas**, que se presentan automáticamente, “saboteando” las posibilidades de acción frente al estrés.

En este proceso de modificación cognitiva puede ser necesaria la colaboración de profesionales de la Psicología.

16- CONSIDERACIONES FINALES

Una vez que el estrés está presente, los mecanismos para eliminarlo y/o reducir sus consecuencias, no deberían limitarse a aliviar o amortiguar sus manifestaciones; sino dirigirse también a debilitar las variables situacionales y personales que lo favorecen, y a desarrollar condiciones ambientales y estilos personales saludables que ayuden a mantener y mejorar los logros, prevengan ante futuras recaídas y contribuyan a una vida sana y gratificante.

Si estas soluciones son abordadas desde *Programas Integrales de Intervención*, su interacción favorecerá el desarrollo de estrategias más eficaces y duraderas.

Muchos de los cambios propuestos para combatir el estrés están a nuestro alcance, y poco a poco podemos conseguirlos, ya sea por nosotros mismos o con el apoyo y las ayudas familiares, profesionales o institucionales que sean necesarias en cada caso. Es cierto que *todo cambio personal o ambiental implica una dosis de esfuerzo*, pero las mejoras que pueden obtenerse tanto en la convivencia como en nuestra salud y calidad de vida, bien merecen que al menos comencemos a intentarlo.

Diana Vasermanas ©

Psicóloga- Master en Terapia de Conducta

Socia de Honor y *Asesora de ASTTA*

Asociación Andaluza de pacientes

con Síndrome de Tourette y trastornos asociados

Autora y Directora del Programa

“Vivir y convivir con el Síndrome de Tourette”