

SINDROME DE ADAPTACIÓN GENERAL

LA NATURALEZA DE LOS ESTÍMULOS ESTRESANTES

M^a Carmen Ocaña Méndez



SUMARIO:

El estrés se ha convertido en uno de los padecimientos más frecuentes de finales de siglo. Hay muchas definiciones del mismo que emergen desde sus diversas concepciones. Resultan preocupantes los estudios que evidencian la simbiosis estrés y determinadas enfermedades.

Abordamos el estrés desde su origen, evolución y prevención posible mediante técnicas como la "inoculación" basada en las técnicas de modificación de conducta.

SUMMARY:

Stress has become one of the most frequent illnesses of the end of this century. There are a lot of definitions of this term depending on its different concepts. The studies which give evidence of the close relationship that exists between stress and some illnesses, are worrying.

We are treating stress from its origin, evolution and possible prevention with the use of some techniques such as "inoculation", based on the change of behaviour.

El estrés, parece que debe ser, actualmente, condición *sine qua non* de cualquier mortal que se precie, del triunfador..., y hasta nos provoca tierna compasión aquel desafortunado que confiesa no padecerlo porque nos sugiere, quizás, una existencia poco apasionante.

Desde hace muchos años, este es un estado muy estudiado y relevante para la Psicología y muchos autores. Entre estos distinguimos la figura de Selye, pionero, además de referencia obligada en cualquier reflexión científica sobre este tema y del que subrayamos su definición de estrés como "respuesta inespecífica ante cualquier demanda de una situación". Para otro destacado autor, R.S. Lázarus, es "el juicio cognitivo del individuo que produce temor al pensar que los recursos personales serán incapaces de dar respuesta a las demandas generadas por un acontecimiento particular", o para Ruben Hill "acontecimiento estresante es el que crea demandas en el sistema familiar, más que en el individual". En líneas generales podemos decir que entendemos este estado como la respuesta que adoptamos cuando estamos ante sucesos o hechos, sean de la naturaleza que sean, que nos generan conflicto.

Etiología

Sin entrar en valoraciones de las distintas concepciones de estrés, que se nos antojan inmensas, podemos sugerir que la vida cotidiana, que difiere de una día a otro, ya es generadora del mismo. Es parte del ciclo normal, que incluye estímulos estresantes diarios o circunstancias ocasionales, inesperadas, que representan serias amenazas para nuestro bienestar. Determinados eventos como el regreso de las vacaciones, el comienzo del curso, tener un examen, un accidente o sobre todo enfrentarse a situaciones imprevistas con las que convivimos continuamente, son provocadoras de un gran estrés (estatus normativo).

El quehacer diario podría ser inductor de un mayor o menor grado de estrés, según demande la situación del individuo o según perciba éste la demanda, como veremos más adelante. Igualmente las circunstancias cotidianas inesperadas (perder las llaves del coche) pueden generar una respuesta estresante, aunque esto, debemos matizar, va a depender de la naturaleza del estímulo provocador y de la personalidad del propio individuo.

Respecto a los estímulos mayores provocadores de estrés podemos afirmar que son los eventos o acontecimientos vitales, sobre todo si son negativos (encajar una muerte cercana) frente a los positivos (preparativos de una boda). El doctor Selye, ya dividió el estrés en positivo "eustress" y negativo "distress" y mantuvo hasta su muerte que cierta cantidad de estrés era beneficiosa porque "la total liberación del estrés significaba..."

Los sucesos diarios, lo cotidiano, nos obligan a adaptarnos con mayor o menor éxito a las situaciones, pero a veces, sin ser conscientes de ello, estamos ante unos estímulos que requieren de nosotros un gran esfuerzo, suponen una fuerte demanda y aquí nos enfrentamos a un estrés que es posible que provoque en nosotros respuestas físicas y psicológicas que nos originen serios problemas de salud.

Además de provocar un daño variado, el estrés, supone un alto coste, ya que su padecimiento puede incrementar la secreción hormonal producida por las glándulas suprarrenales, aumentar el ritmo cardíaco, la presión arterial... (Mason, 1975; Selye, 1976) Cuando la exposición al estrés es continua se produce un debilitamiento en la eficacia general del organismo y en su capacidad defensiva que lo hace más propenso a enfermedades (Kiecolt-Glaser y Glaser, 1986; Schneiderman, 1983).

Gran cantidad de estudios avalan la relación entre estrés y enfermedad, más aún cuando el estrés es negativo y no es posible actuar sobre su causa. Entre las enfermedades que se sugieren alguna relación destacan la diabetes, hipertensión, herpes, asma, leucemia, mononucleosis, afecciones estomacales, artritis, tuberculosis, jaquecas, dolores de espalda, gripe... En todas ellas, si el estrés no supone la causa directa de origen si produce, como ya señalábamos, debilitamiento inmunológico y vulnerabilidad.

Existen trabajos de laboratorio efectuados con animales que evidencian una posible relación entre estrés y cáncer, (Anderson, 1982). En uno de estos experimentos, un grupo de ratones predispuestos a

Estrés y enfermedades

contraer la enfermedad se dividió en dos. El primer grupo se sometió a condiciones estresantes (ruido, frío) y un 92% contrajo la enfermedad. El segundo grupo disfrutaba de mejores condiciones en su medio experimental y apenas un 7% se sintió afectado. También resultaba bastante significativo que entre los ratones ya enfermos y que sufrían situaciones estresantes morían antes

Siguiendo el concepto de salud, dinámico en su definición, es evidente que no existe una división de la salud en física ni psicológica, como no existe la salud del corazón o del hígado. Este término se entiende de manera unívoca. Cuando algún miembro se ve afectado, se pierde la salud, igual ocurre con los trastornos psicológicos que constituyen un nexo con los trastornos físicos y viceversa.

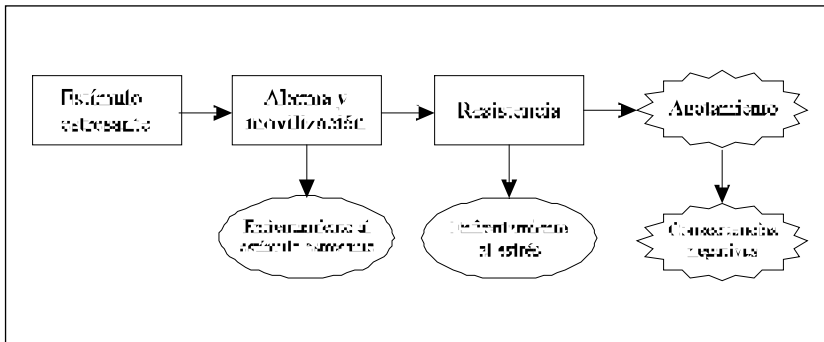
Si el estrés nos hace débiles y vulnerables a enfermedades, desde la perspectiva psicológica el individuo que lo padece se ve impedido de una buena adaptación a su entorno inmediato, ya que las respuestas que éste genera ante un estímulo, no suelen ser adecuadas porque exceden en importancia y magnitud al estímulo provocador.

S.A.G.

Las inestimables aportaciones de Selye al S.A.G., provienen de estudios con ratas en los años treinta. Después de exponer a los animales a estímulos aversivos como frío, calor, hemorragias... o inocularles veneno en dosis incapaces de producir el óbito, concluyó que en éstos se apreciaban importantes cambios psicológicos y denominó Síndrome de Adaptación General a estas reacciones, aunque este concepto es contestado por otros autores (Mason, 1968), (Lázarus, 1980).

El Síndrome de Adaptación General descrito por Selye sugiere que en los seres humanos se producen las mismas reacciones fisiológicas ante el estrés, independientemente del estímulo provocador. El S.A.G. se encuentra definido en tres fases

- 1.- Etapa de alarma o movilización.
- 2.- Etapa de resistencia.
- 3.- Etapa de agotamiento.



Hemos señalado anteriormente que tanto situaciones positivas (promoción profesional) como negativas (accidentes) pueden ser generadoras de tensión emocional y estrés en el individuo. Siendo así que toda situación que entraña cambio o adaptación es susceptible de provocarlo.

Llegados a este punto, podemos discurrir ¿cuándo podemos conocer que padecemos estrés? ¿cuál es la medida del estrés? Vivimos en una sociedad cuantificada, dominada por la estadística, donde pretendemos medirlo todo, el rendimiento, las emociones, el amor..., y también el estrés. Existen, desde luego, escalas para su medición, que están centradas en la situación que soporta el individuo, ya que todo estímulo estresante requiere un ajuste, un intento más o menos eficaz para superar sus exigencias. Entre las más conocidas destacamos la S.R.S.S. (Holmes y Rahe, 1967). Esta escala recopila acontecimientos vitales a los que otorga una determinada puntuación según el compromiso de ajuste que cada uno requiere, de su mayor o menor costo para el individuo.

Otros intentos de medición del estrés evocan concepciones distintas del mismo (Lazarus, DeLongis, 1983; Lazarus y cols 1985) otorgándole un origen, en la mayoría de los casos, no por la sucesión de eventos vitales, sino por las situaciones cotidianas y poco estimulantes de la vida, como el "tedio" el aislamiento, la falta de progreso ocupacional, la ten-

Diversas perspectivas

sión en las relaciones... Este concepto parte del término "niedades", acuñado por Lázarus, que aunque no niega el estrés ocasionado por acontecimientos vitales (nacimiento de un hijo), que exigen de nosotros un reajuste, si sostiene que "los grandes acontecimientos no tienen carácter decisivo, sino lo que sucede día a día, sea o no provocador de ellos". Desde esta perspectiva entre los desencadenantes del estrés se distinguen tres fuentes: **a) presión, b) frustración y c) conflicto.**

La presión hace referencia a la sensación de acelerar, intensificar o cambiar la dirección de nuestra conducta (Morris, 1990). En determinado modo la presión resulta constructiva siempre que el objeto no nos desborde por inalcanzable.

La frustración es el sentimiento personal ante la incapacidad por alcanzar un objetivo debido a los obstáculos. Morris (1990) señala cinco fuentes básicas de frustración:

1. Las demoras; éstas nos resultan insoportables, debido al valor tan poderoso con que revestimos el tiempo en nuestra época. **2. La falta de recursos;** que cada vez es mayor en la presente mentalidad consumista. **3. Las pérdidas;** surgidas en el trabajo, la amistad. **4. El fracaso;** muy cruel en la sociedad actual, altamente competitiva que entre todos hemos alentado, en la que la falta de éxito puede suponer el final. **5. La discriminación;** por la que aún se siguen negando, de forma sutil, oportunidades en razón de género, raza, condición social, etc.

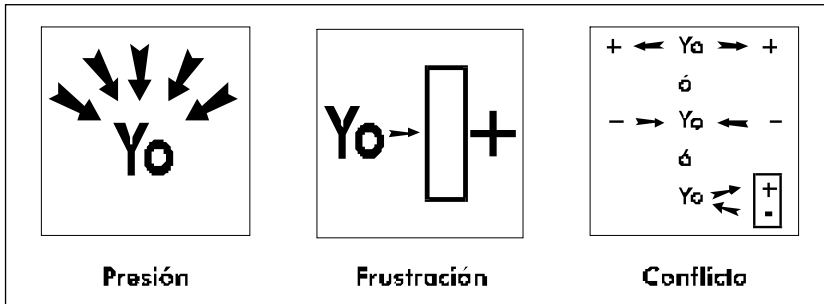
El conflicto surge de la existencia simultánea de exigencias, oportunidades o necesidades incompatibles. Podemos decir que en nuestra vida diaria es el hándicap más frecuente. De manera cotidiana nos enfrentamos a conflictos menores (¿vino o cerveza?), o quizás algo más trascendentales (¿Miguel o Pedro?). La resolución del conflicto casi siempre nos generará sentimientos de frustración que bien constata una dicho popular "...hagas lo que hagas te arrepentirás".

El conflicto se convierte en tema atractivo para la Psicología. En los años treinta, Kurt Lewin ya describió el conflicto en base a las combinaciones posibles de las tendencias que producía, surgiendo fundamentalmente tres tipos:

El primero lo denominamos conflicto de *aproximación/aproximación* y se da en el individuo cuando éste se sitúa ante dos metas atractivas, pero incompatibles.

El segundo es el conflicto *evitación/evitación*, opuesto al anterior y en el que una persona debe optar entre dos situaciones negativas e indeseables ante las que debe elegir y por tanto no puede huir.

El tercero o el conflicto de *aproximación/evitación* sitúa al sujeto ante una meta por la que se siente atraído y repelido al mismo tiempo.



Si ya hemos localizado orígenes de estrés entre los conflictos, los acontecimientos vitales, la frustración, etc., sin embargo, hay que señalar que existen importantes diferencias individuales y sociales en como todo lo anterior puede repercutir, y esto depende de variables como el estilo de vida, la clase social o la personalidad entre otras. Pearlin y Schooler (1978), en unos estudios concluyen que los individuos de clases socioeconómicas más deprimidas se hayan más expuestos al estrés por carecer de medios para defenderse de él. En 1979, Kessler en una investigación sobre sucesos evolutivos en clases bajas y altas, evidenció la mayoritaria existencia de estrés en clases bajas, poca escolaridad y escasa autoestima, Liem (1978), Wills y Langer (1980).

Diferencias individuales

Respecto a la variable personalidad como diferencia de respuesta al estrés, señalamos la frecuente existencia de individuos encerrados en problemas imaginarios, incrementando o deformando, aquello que en realidad no es más que un estilo normal de vida, pero que es percibido desde una óptica derrotista, tremendista e irracional. Aquí se origina lo que denominamos "estrés autoimpuesto", que surge ante argumentos absurdos (tengo que levantarme todos los días a las siete). Si

en el afrontamiento de la cotidianidad no somos iguales, tampoco lo somos ante los acontecimientos vitales. Existen evidentes diferencias, éstas son *inter* o *intraindividuales*.

Si los seres humanos somos, afortunadamente, distintos unos a otros, también lo somos respecto a nosotros mismos en determinados momentos de nuestra vida, donde podemos encontrarnos en una etapa crítica que nos haga sentirnos más sensibles ante un hecho que en otro momento cualquiera (*dif. intraindiv.*). Las circunstancias provocan un estrés según nosotros las percibimos, (Kessler, Price y Wortman, 1985). Es muy frecuente que una misma actividad, unos individuos la conciben como normal y otros como estresante e insostenible (*dif. interindiv.*).

En el estudio de las diferencias individuales surge un dato relevante, avalado en muchos individuos, contra el estrés: **la seguridad del sujeto en sí mismo**. Se constata que si una persona siente confianza en sí misma, los cambios o exigencias que le puedan demandar el ambiente en un momento determinado, no provocarán estrés o este será muy reducido. Más bien el individuo afrontará estas situaciones como retos que le ayudarán a superarse y madurar. Es cierto, que los eventos, si se encajan sin angustia e indecisión sino con afán de superación, independientemente del resultado que obtengamos de ellos, contribuirán a un crecimiento personal. El sujeto se debe enfrentar a ellos con sentimiento de superioridad. Kobasa (1979) denominó este rasgo como "dureza".

Afrontamiento

Enfrentarse al estrés es posible y necesario. Según Lázarus (1980), constituye una respuesta a la situación que conlleva dos momentos: 1) dar una solución al problema y 2) actuar sobre las respuestas emocionales que lo provocaron. Otras relevantes figuras de la investigación han contribuido al diseño de algunas guías o normas de resistencia (Folkman, 1984; Everly, 1989; Holahan y Moos, 1987, 1990). Entre éstas distinguimos cuatro:

1. Considerar la situación estresante como reto personal.
2. Minimizar las situaciones difíciles calibrando las ventajas.

3. Plantear o rectificar metas utópicas.
4. Fortalecer el organismo con ejercicio, buena alimentación, ocio, descanso, etc.

Aunque por inevitable, debemos enfrentarnos al estrés, también necesitamos aprender a vivir con ciertas dosis de él. Este aprendizaje es una mera cuestión temporal, pero al que acabaremos por recurrir para poder sentirnos "adaptados".

Si al estrés le buscamos causas desencadenantes, lo queremos medir, afrontar, etc.; también hay autores que hablan de su *prevención*; (Ludwick-Rosenthal y Newfeld, 1988; Register, Beckham, May y Gustafson, 1991). Los autores anteriores hacen referencia al término "inoculación" que sugiere una estrategia preventiva muy útil. En ésta se constata que los sujetos que previamente habían recibido tratamiento de "inoculación" desencadenaban una resistencia más fuerte ante el estrés. Estas técnicas consisten en enfrentar a las personas a los estímulos estresantes que puedan ser previstos, y antes de que éstos ocurran a fin de ir diseñando las estrategias claras y objetivas de actuación y defensa (Jarris, 1984).

Los programas de entrenamiento de "inoculación" de estrés utilizan las técnicas de modificación de conducta para enseñar a los sujetos a controlar sus reacciones, a mantener las perspectivas positivas de la vida y saber extraer del interior todas las emociones negativas. En definitiva, nos enseñan a vivir, a valorar más lo que nos rodea, y a no huir de los demás ni de nosotros mismos en trabajos convertidos en disparates. Si aprendemos esto, que no es poco, hay muchos estudios actuales, varias docenas, que nos auguran una larga larga vida.

Prevención

**Referencias
bibliográficas**

DARLEY JOHN M, GLUCKSBERG SAM & KINCHLA R.A.(1990): *Psicología*. Prentice Hill. Hispanoamericana (México).

PAPALIA DIANE E Y WENDKOS OLDS SALLY (1.995): *Psicología*. McGraw Hill (México)

FELDMAN ROBERTS, S. (1.995): *Psicología*. McGraw Hill (Mexico)

MORRIS CHARLES (1.992): *Psicología* Prentice Hill Hispanoamericana (México)

LEVINSON, D.J. (1.990): "A. Theory of life structure development in adulthood". En Alexander, CH.N. y Langer, E.J. (Eds) (Comps.): *Higher stages of human development*. Oxford University Press. (New York).

SCHLOSSBERG, N.K. TROLL, L.E.Y LEIBOWITZ, Z (1.986): *Perspectives on Counselling Adults: Issues and Skills*. Robert E. Krieger Publishing Company (Florida).