

# Estrés y afrontamiento

Anthony Lepre empezó a sentirse muy mal casi tan pronto como Tom Ridge [secretario de Seguridad Interior de Estados Unidos] puso a la nación en alerta máxima ante la eventualidad de un ataque terrorista [...] Lepre se despertó a medianoche con el aliento entrecortado y el corazón dándole tumbos. Y el sonido de su teléfono parecía el augurio de malas noticias. A media semana, se había ido presuroso a Costco para abastecerse de jugos de frutas, agua embotellada, mantequilla de cacahuete, atún enlatado “y alimentos extras para mis gatos Monster, Monkey y Spike”. También compró un botiquín de primeros auxilios, seis rollos de cinta para tubos y un paquete de plástico para sellar las ventanas. “El mayor problema era que me sentía indefenso –comenta–, completamente impotente ante la situación”.

## Conceptos clave

¿De qué manera la psicología de la salud es la unión entre medicina y psicología?

¿Qué es el estrés, cómo nos afecta y cómo podemos afrontarlo mejor?

## El estrés: reacción ante amenazas y dificultades

La mayoría de nosotros no necesita una gran introducción al tema del **estrés**, la respuesta de una persona a sucesos amenazadores o difíciles. Se trate de un trabajo o un examen, un problema familiar o incluso la amenaza continua de un ataque terrorista, la vida está llena de circunstancias y sucesos, conocidos como *factores de estrés*, que amenazan nuestro bienestar. Incluso los sucesos placenteros como planear una fiesta o iniciar un codiciado empleo pueden producir estrés, si bien los sucesos negativos generan consecuencias perjudiciales mayores que las positivas.

Todos enfrentamos el estrés en nuestra vida. Algunos psicólogos de la salud consideran que la vida cotidiana en realidad conlleva una serie de secuencias repetidas en las que se percibe una amenaza, se consideran formas de afrontarla y, en última instancia, se adapta uno a ella, con mayor o menor éxito. Aunque la adaptación suele ser menor y ocurre sin que cobremos conciencia, exige un esfuerzo mayor cuando el estrés es más grave o de mayor duración. En última instancia, nuestros esfuerzos por superar el estrés pueden producir respuestas biológicas y psicológicas que generen problemas de salud (Boyce y Ellis, 2005; Dolbier, Smith y Steinhardt, 2007).

### NATURALEZA DE LOS FACTORES DE ESTRÉS: ESTRÉS PARA UNOS, PLACER PARA OTROS

El estrés es algo muy personal. Aunque cierto tipo de sucesos, como la muerte de un ser querido o la participación en un combate militar, son universalmente estresantes, hay otras situaciones que pueden ser o no estresantes para determinadas personas.

Por ejemplo, piense en el salto en *bungee*. Para algunas personas saltar desde un puente sujetas a una cuerda elástica delgada es algo muy estresante. Sin embargo, hay quien considera esa actividad algo que representa un reto y diversión. Que el salto en

**Estrés:** respuesta de una persona a sucesos amenazadores o difíciles.



Incluso los sucesos positivos producen un estrés significativo.



## ALERTA DE estudio

Recuerde la diferencia entre factores de estrés y estrés, pues puede ser problemática: los factores de estrés (como un examen) generan estrés (la reacción fisiológica y psicológica que proviene del examen).

**Cataclismos:** pueden ejercer como fuertes factores de estrés que ocurren en forma súbita y afectan a muchas personas al mismo tiempo (por ejemplo, desastres naturales).

**Factores de estrés personales:** sucesos significativos en la vida, como la muerte de algún miembro de la familia, con consecuencias inmediatas negativas y que, en general, se desvanecen con el tiempo.

**Trastorno por estrés post-traumático (TEPT):** fenómeno en el que las víctimas de catástrofes, o fuertes factores de estrés personales, experimentan efectos duraderos, como sentir de nuevo el suceso a través de remembranzas súbitas o sueños vívidos.

*bungee* sea o no estresante depende en parte, entonces, de las percepciones que el individuo tenga de la actividad.

Para que un suceso se considere estresante, debe percibirse como algo amenazador o desafiante y carecerse de los recursos para enfrentarlo con eficacia. En consecuencia, el mismo suceso puede resultar estresante unas veces y otras no provocar una reacción estresante en absoluto. Un joven puede experimentar estrés cuando una chica se niega a salir con él, si atribuye la negación a su falta de atractivo o de mérito. Pero si la atribuye a algún factor no relacionado con su autoestima, como un compromiso contraído antes de la mujer que invitó a salir, la experiencia de la negación quizá no genere estrés. Por tanto, la interpretación que haga la persona de los sucesos desempeña una función muy importante en la determinación de lo estresante (Folkman y Moskowitz, 2000; Giacobbi, hijo, *et al.*, 2004; Friberg *et al.*, 2007).

## CLASIFICACIÓN DE LOS FACTORES DE ESTRÉS

¿Qué clase de sucesos suelen percibirse como estresantes? Hay tres clases generales: cataclismos, sucesos personales y eventos cotidianos.

Los **cataclismos** pueden ser fuertes factores de estrés que ocurren en forma súbita y por lo común afectan a muchas personas al mismo tiempo. Desastres como tornados y accidentes aéreos, lo mismo que ataques terroristas, son ejemplos de este tipo de eventos que afectan simultáneamente a cientos o miles de personas.

Aunque parecería que los cataclismos producirían un fuerte y prolongado estrés, en muchos casos no es así. De hecho, los cataclismos relacionados con desastres naturales pueden producir menos estrés a la larga que los sucesos inicialmente menos devastadores. Una razón de lo anterior es que los desastres naturales tienen una resolución clara. Una vez que terminan, la gente puede ver hacia adelante sabiendo que lo peor quedó atrás. Además, el estrés que inducen los cataclismos lo comparten otros que también experimentaron el desastre. Esto permite que las personas se ofrezcan mutuo apoyo social y comprendan en forma directa las dificultades por las que atraviesan los demás (Hobfoll *et al.*, 1996; Benight, 2004; Yesilyaprak, Kisac y Sanlier, 2007).

En comparación, los ataques terroristas, como el perpetrado al World Trade Center en el año 2001, son cataclismos que producen un estrés considerable. Los ataques terroristas son deliberados, y las víctimas (lo mismo que los observadores) saben que es posible que sucedan futuros ataques. Las advertencias reiteradas del gobierno sobre el terror aumentan más el estrés (Murphy, Wismar y Freeman, 2003; Laugharne, Janca y Widiger, 2007).

La segunda categoría importante es el factor de estrés personal. Los **factores de estrés personales** incluyen sucesos significativos en la vida, como la muerte de uno de los padres o del cónyuge, la pérdida de un empleo, algún fracaso personal importante e incluso algo positivo, como casarse. Por lo común, los factores de estrés personales generan una suerte de reacción inmediata que pronto disminuye. Por ejemplo, el estrés que produce la muerte de un ser querido suele ser mayor justo después del momento de la muerte, pero las personas empiezan a sentir menos estrés y están en mejores posibilidades de afrontar la pérdida después de un tiempo.

Algunas víctimas de catástrofes y de factores de estrés personales severos experimentan el **trastorno por estrés posttraumático**, o **TEPT**, en el cual la persona experimentó un suceso estresante significativo con efectos duraderos, como experimentar de nuevo el suceso en remembranzas súbitas o sueños vívidos. Un episodio de TEPT puede desencadenarse por un estímulo por lo demás inocuo, como un claxon, que hace que se experimente de nuevo un suceso pasado que produjo considerable estrés.

Entre los síntomas del trastorno por estrés posttraumático también se hallan aturdimiento emocional, dificultades para dormir, problemas interpersonales, alcoholismo y drogadicción y, en algunos casos, suicidio. Por ejemplo, el índice de suicidio de los veteranos de la Guerra de Vietnam es 25% superior al de la población general (McKeever y Huff, 2003; Dohrenwend *et al.*, 2006; Pole, 2007).

Alrededor de 16% de los soldados que regresan de Irak manifiestan síntomas de TEPT. Además, quienes han experimentado abuso infantil o violación, los rescatistas que enfrentan situaciones abrumadoras y las víctimas de desastres naturales repentinos o accidentes

que producen sensaciones de impotencia y consternación pueden padecer el mismo trastorno (Ozer y Weiss, 2004; Hoge y Castro, 2006; Friedman, 2006).

Los ataques terroristas producen niveles elevados del TEPT. Por ejemplo, en general 11% de los habitantes de la ciudad de Nueva York sufrieron alguna forma de TEPT después de los ataques del 11 de septiembre. Pero la respuesta varió en forma significativa en función de la proximidad de los ataques, como se ilustra en la figura 1; cuanto más cerca vivía alguien de la zona cero, mayor era la probabilidad de que experimentara el TEPT (Susser, Herman y Aaron, 2002).

Los **factores de estrés cotidianos**, o de manera más informal, las *complicaciones de la vida diaria*, son la tercera categoría importante de factores de estrés. Ejemplificados por pararse en una larga fila en un banco y quedarse atrapado en un embotellamiento de tránsito, las complicaciones cotidianas son los motivos de irritación menores en la vida que todos enfrentamos una y otra vez. Otro tipo de factor de estrés cotidiano sería un problema crónico de largo plazo, como experimentar insatisfacción en la escuela o el trabajo, estar en una relación desdichada o vivir en una vivienda hacinada sin privacidad (Lazarus, 2000; Weinstein *et al.*, 2004).

### ALERTA DE estudio

Recuerde las tres categorías de factores de estrés: cataclismos, factores de estrés personales y factores de estrés cotidianos, cada uno de los cuales produce diferentes niveles de estrés.

**Factores de estrés cotidianos (complicaciones de la vida diaria):** molestias cotidianas, como quedar atrapado en un embotellamiento de tránsito, que ocasionan motivos de irritación menores y pueden tener efectos en la salud duraderos si continúan o se agravan con otros sucesos estresantes.

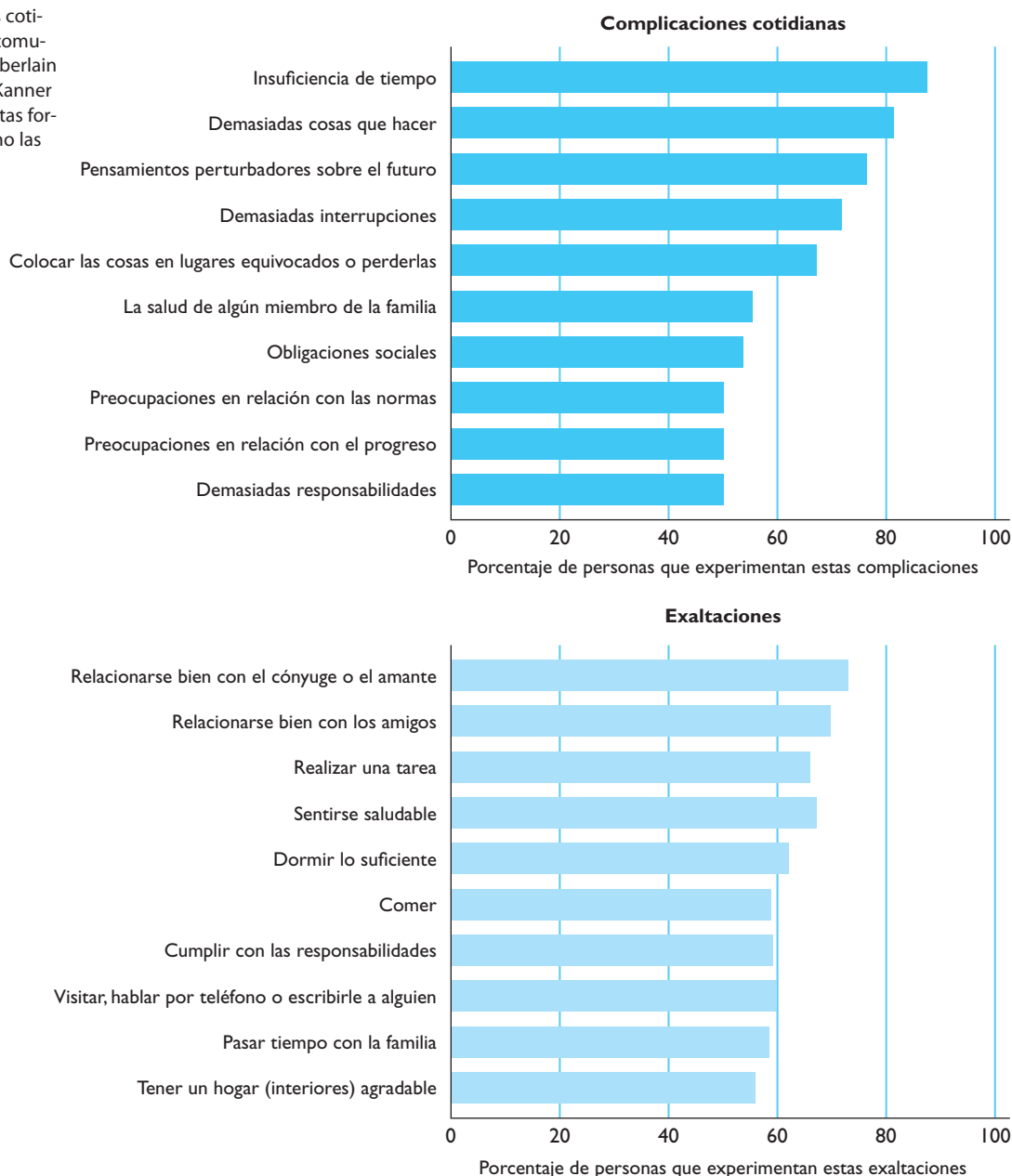


**FIGURA 1** Cuanto más cerca vivían las personas del ataque terrorista al World Trade Center, mayor era el índice del trastorno por estrés posttraumático. (Fuente: Susser, Herman y Aaron, 2002.)

En sí, las complicaciones cotidianas no exigen mucho afrontamiento, ni siquiera una respuesta por parte del individuo, aunque sin duda producen emociones y estados de ánimo desagradables. Sin embargo, se suman y, en última instancia, llegan a producir una gran afectación, como lo haría un incidente aislado más estresante. De hecho, la cantidad de complicaciones cotidianas que enfrentan las personas se asocia con síntomas psicológicos y problemas de salud como gripe, dolor de garganta y dolores de espalda.

La otra cara de la moneda en relación con las complicaciones cotidianas son las *exaltaciones*, sucesos positivos menores que hacen que uno se sienta bien, aunque sólo sea temporalmente. Como se señala en la figura 2, las exaltaciones pueden ocurrir, por ejemplo, al relacionarse bien con un compañero o cuando nuestro entorno nos resulta agradable. Lo que es especialmente interesante de las exaltaciones es que se asocian con la salud psicológica en sentido opuesto a las complicaciones cotidianas: cuanto mayor sea la cantidad de exaltaciones que se experimentan, menores son los síntomas psicológicos que se informan después (Chamberlain y Zika, 1990; Roberts, 1995; Ravindran *et al.*, 2002; Jain *et al.*, 2007).

**FIGURA 2** Complicaciones cotidianas y exaltaciones más comunes (complicaciones: Chamberlain y Zika, 1990; exaltaciones: Kanner *et al.*, 1981). ¿Cuántas de éstas forman parte de su vida y cómo las afronta?





## EL ELEVADO COSTO DEL ESTRÉS

El estrés puede generar consecuencias biológicas y psicológicas. A menudo la reacción más inmediata es biológica. La exposición a los factores de estrés genera un aumento de ciertas hormonas que secretan las glándulas suprarrenales, un aumento del ritmo cardíaco y la presión arterial, y cambios en la forma como la piel conduce los impulsos eléctricos. En el corto plazo, estas respuestas pueden ser adaptativas, pues generan una “reacción de emergencia” en la que el cuerpo se prepara para defenderse por medio de la activación del sistema nervioso simpático. Tales respuestas pueden dar lugar a un afrontamiento más eficaz de la situación estresante (Akil y Morano, 1996; McEwen, 1998).

Con todo, la exposición continua al estrés se traduce en una disminución del nivel general de funcionamiento biológico del cuerpo debido a la secreción constante de hormonas relacionadas con el estrés. Con el tiempo, las reacciones estresantes producen un deterioro de tejidos corporales, como los vasos sanguíneos y el corazón. A la larga nos volvemos más susceptibles a las enfermedades, pues mengua nuestra capacidad para combatir las infecciones (Kemeny, 2003; Brydon *et al.*, 2004; Dean-Borenstein, 2007).

Además, por el estrés suele derivarse o empeorar toda clase de problemas físicos conocidos como **trastornos psicofisiológicos**. Otrora conocidos como *trastornos psicósomáticos* (término en desuso porque se suponía que los trastornos eran de algún modo irrales), los trastornos psicofisiológicos son problemas médicos reales en los que interactúan dificultades psicológicas, emocionales y físicas. Los trastornos psicofisiológicos más comunes van desde problemas mayores, como hipertensión, hasta dificultades por lo común menos graves, como cefaleas, dolores de espalda, erupciones cutáneas, indigestión, cansancio y estreñimiento. El estrés se relaciona incluso con el resfriado común (Cohen, *et al.*, 2003; Andrasik, 2006).

En el plano psicológico, los niveles elevados de estrés impiden que las personas afronten la vida de manera adecuada; su visión del entorno se enturbia (por ejemplo, una crítica menor hecha por un amigo se sale de toda proporción). Además, en el nivel más elevado del estrés, las respuestas emocionales pueden ser tan extremas que las personas pierden la capacidad de actuar en absoluto, así como la de enfrentar nuevos factores de estrés.

En resumen, el estrés nos afecta de muchas formas. Puede aumentar el riesgo de que nos enfermemos, generar directamente una enfermedad, hacer que disminuya nuestra capacidad para recuperarnos de una enfermedad y menguar nuestra capacidad de afrontar situaciones estresantes en el futuro.

## MODELO DEL SÍNDROME DE ADAPTACIÓN GENERAL: EL CURSO DEL ESTRÉS

Los efectos del estrés a la larga se ilustran en una serie de etapas propuestas por Hans Selye, teórico pionero del estrés (Selye, 1976, 1993). Este modelo, el **síndrome de adaptación general (SAG)**, señala que ocurre el mismo conjunto de reacciones fisiológicas al estrés sin importar su causa particular.

Como se aprecia en la figura 4, el modelo tiene tres fases. La primera etapa —*de alarma y movilización*— ocurre cuando se cobra conciencia de la presencia de un factor de estrés. En un plano biológico, se activa el sistema nervioso simpático, lo que ayuda a afrontar inicialmente el factor de estrés.

Sin embargo, si persiste el factor de estrés, se pasa a la segunda etapa de respuesta del modelo, la *resistencia*. Durante esta etapa, el cuerpo se prepara para combatir el factor de



Todos enfrentan complicaciones en su vida diaria o factores de estrés cotidianos en algún momento. ¿En qué momento las complicaciones cotidianas se convierten en algo más que meros motivos de irritación?

**Trastornos psicofisiológicos:** problemas médicos en los que influye una interacción de dificultades psicológicas, emocionales y físicas.

**Síndrome de adaptación general (SAG):** teoría de Selye según la cual la respuesta a un factor de estrés consta de tres etapas: alarma y movilización, resistencia y agotamiento.

### ¿Qué tan estresante es su vida?

Evalúe su nivel de estrés al responder estas preguntas y sumar las puntuaciones de cada recuadro. Las preguntas se aplican sólo al último mes. Al final, aparece una clave de calificación que le permitirá determinar su nivel de estrés.

1. ¿Con qué frecuencia se molesta por algún suceso inesperado?  
 0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = a veces, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo
2. ¿Con qué frecuencia siente que no puede controlar cosas importantes en su vida?  
 0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = a veces, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo
3. ¿Con qué frecuencia se siente nervioso y "estresado"?  
 0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = a veces, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo
4. ¿Con qué frecuencia confía en su capacidad para manejar sus problemas personales?  
 0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = a veces, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo
5. ¿Con qué frecuencia siente que las cosas le salen bien?  
 0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = a veces, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo
6. ¿Con qué frecuencia puede controlar los motivos de irritación en su vida?  
 0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = a veces, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo
7. ¿Con qué frecuencia descubre que no puede con todas las cosas que tiene que hacer?  
 0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = a veces, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo
8. ¿Con qué frecuencia siente que está por encima de las cosas?  
 0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = a veces, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo

9. ¿Con qué frecuencia se molesta por cosas que están fuera de su control?  
 0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = a veces, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo
10. ¿Con qué frecuencia siente que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas??  
 0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = a veces, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo

### Puntuaciones:

Los niveles de estrés varían de un individuo a otro; compare su puntuación total con el promedio siguiente:

EDAD		GÉNERO	
18-29 .....	14.2	Hombres	12.1
30-44 .....	13.0	Mujeres	13.7
45-54 .....	12.6		
55-64 .....	11.9		
65 y más .....	12.0		
ESTADO CIVIL			
Viudo(a) .....	12.6		
Casado(a) o en unión libre .....	12.4		
Soltero(a) o sin casar .....	14.1		
Divorciado(a) .....	14.7		
Separado(a) .....	16.6		

**FIGURA 3** Para conocer el grado de estrés en su vida, llene este cuestionario. (Fuente: Cohen, 1999.)



**FIGURA 4** El síndrome de adaptación general (SAG) propone tres principales etapas en la respuesta al estrés. (Fuente: Selye, 1976.)

estrés. Durante la etapa de resistencia, se afronta el factor de estrés con diferentes medios, a veces con éxito, pero a costa de cierto grado de bienestar físico y psicológico. Por ejemplo, un estudiante que enfrenta el estrés de reprobar varios cursos podría pasar largas horas estudiando, con lo que buscaría afrontar el estrés.

Si la resistencia es inadecuada, la persona entra en la última etapa del modelo, la de *agotamiento*. Durante esta etapa, la capacidad para adaptarse al factor de estrés disminuye a tal grado que aparecen las consecuencias negativas del estrés: afección física, síntomas psicológicos como incapacidad para concentrarse, grado de irritabilidad elevado o, en casos graves, desorientación y pérdida de contacto con la realidad. En cierto sentido, la gente se desgasta y sus reservas físicas llegan al límite.

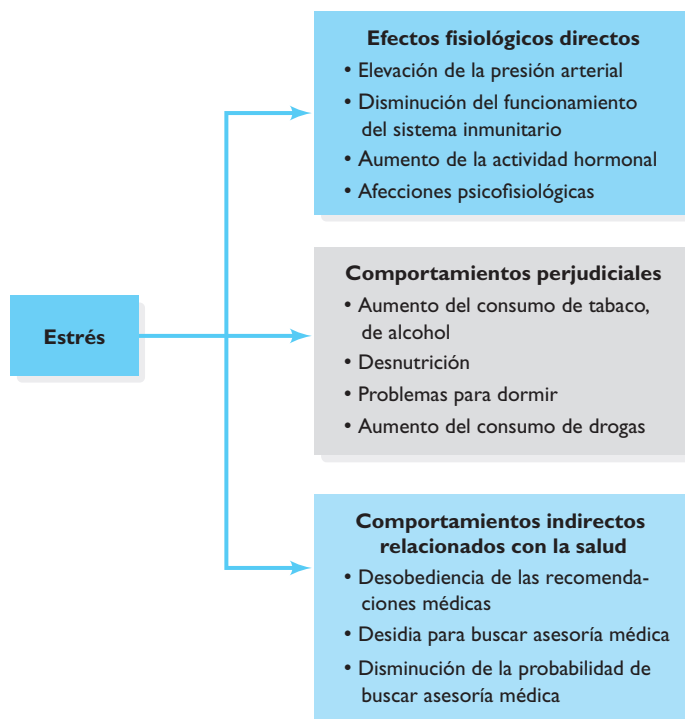
¿Cómo salir de la tercera etapa después de entrar en ella? En algunos casos, el agotamiento permite evitar el factor de estrés. Por ejemplo, quien se enferma por un exceso de trabajo puede excusarse de sus obligaciones durante un tiempo, y darse así una prórroga de sus responsabilidades. De este modo se reduce el estrés inmediato, al menos por el momento.

Aunque el modelo SAG ejerció una influencia sustancial en nuestra comprensión del estrés, la teoría de Selye no ha estado exenta de críticas. Por ejemplo, la teoría propone que, sin importar el factor de estrés, la reacción biológica es similar, pero algunos psicólogos de la salud no están de acuerdo. Consideran que la respuesta biológica se subordina en concreto a la forma en que se valore el suceso estresante. Por ejemplo, si se percibe que un factor de estrés es desagradable, pero no inusual, la respuesta biológica puede ser diferente de percibir otro sólo como algo desagradable, fuera de lo común e inesperado. Esta aproximación generó más atención en la psiconeuroinmunología (Taylor *et al.*, 2000; Gaab, Rohleder, Nater y Ehlert, 2005).

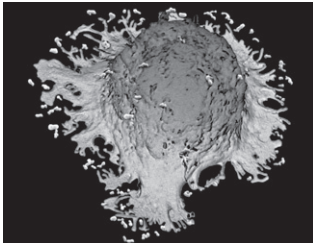
## PSICONEUROINMUNOLOGÍA Y ESTRÉS

Los psicólogos de la salud contemporáneos que se especializan en la psiconeuroinmunología (PNI) han adoptado un modelo más amplio sobre el estrés; al concentrarse en los resultados de éste, han identificado tres principales consecuencias (véase figura 5).

En primer lugar, el estrés tiene resultados fisiológicos directos, como aumentar la presión arterial y la actividad hormonal, y disminuir en general el funcionamiento del sistema



**FIGURA 5** Los tres principales tipos de consecuencias derivadas del estrés: efectos fisiológicos directos, comportamientos perjudiciales y conductas relacionadas con la salud indirecta. (Fuente: Adaptado de Baum, 1994.)



La capacidad de combatir las enfermedades se relaciona con factores psicológicos. Aquí aparece una célula del sistema inmunitario del cuerpo que envuelve y destruye bacterias productoras de enfermedades.

inmunitario. En segundo lugar, el estrés genera comportamientos perjudiciales para la salud, como un mayor consumo de nicotina, drogas y alcohol, hábitos alimenticios deficientes, y problemas para dormir. Por último, el estrés produce consecuencias indirectas que generan disminuciones en la salud: una reducción en la probabilidad de obtener asistencia médica y un menor acatamiento de las recomendaciones médicas, cuando se buscan (Sapolsky, 2003; Broman, 2005; Lindblad *et al.*, 2006).

¿Por qué es tan perjudicial el estrés para el sistema inmunitario? Una razón es que puede estimular en exceso al sistema inmunitario. En lugar de combatir bacterias, virus u otros agentes externos invasores, puede empezar a atacar al cuerpo mismo, y dañar el tejido sano. Cuando esto sucede, puede producir trastornos como artritis y reacciones alérgicas.

El estrés también puede hacer que el sistema inmunitario reaccione inadecuadamente, al permitir que los gérmenes que producen los resfriados se reproduzcan con mayor facilidad o que las células cancerígenas se propaguen más rápido. En circunstancias normales, nuestro cuerpo produce *linfocitos*, glóbulos blancos especializados en el combate de las enfermedades, a un ritmo extraordinario —unos 10 millones en unos cuantos segundos—, y es posible que el estrés altere este nivel de producción (Cohen *et al.*, 2002; Segerstrom y Miller, 2004; Dougall y Baum, 2004).

## Afrontamiento del estrés

El estrés es una parte normal de la vida, y no por fuerza una parte del todo mala. Por ejemplo, sin estrés, quizá no nos sintiéramos lo bastante motivados para realizar las actividades que necesitamos llevar a cabo. Sin embargo, también está claro que demasiado estrés perjudica la salud física y psicológica. ¿Cómo se enfrenta el estrés? ¿Hay manera de reducir sus efectos negativos?

Los esfuerzos por controlar, reducir o aprender a tolerar las amenazas que conducen al estrés se conocen como **afrontamiento**. Habitualmente nos servimos de ciertas respuestas de afrontamiento para enfrentar el estrés. La mayor parte del tiempo no somos conscientes de estas respuestas, así como tal vez tampoco lo seamos de los factores de estrés menores cotidianos que se acumulan hasta niveles muy nocivos (Wrzesniewski y Chylinska, 2007).

También tenemos otros medios más directos y posiblemente más positivos de afrontar el estrés, los cuales corresponden a dos principales categorías (Folkman y Moskowitz, 2000, 2004):

- **Afrontamiento enfocado en las emociones.** En el *afrontamiento enfocado en las emociones*, la gente trata de manejar sus emociones ante el estrés, buscando cambiar la forma en que se siente o percibe un problema. Entre los ejemplos de este tipo de afrontamiento se hallan estrategias como aceptar la simpatía de los demás y buscar el lado positivo de una situación.
- **Afrontamiento enfocado en los problemas.** En el *afrontamiento enfocado en los problemas* se busca modificar el problema estresante o la fuente del estrés. Las estrategias enfocadas en los problemas generan cambios en el comportamiento o el desarrollo de un plan de acción para enfrentar el estrés. Iniciar un grupo de estudio para mejorar el desempeño deficiente en el salón de clases es un ejemplo de afrontamiento enfocado en los problemas. Además, uno podría darse un respiro del estrés creando para ello sucesos positivos. Por ejemplo, darse un día libre en la labor de cuidar a un pariente con una enfermedad grave y crónica para ir a un club deportivo o a un balneario puede generar un alivio significativo del estrés.

Las personas suelen emplear simultáneamente varios tipos de estrategias de afrontamiento. Además, se valen de estrategias enfocadas en las emociones generalmente cuando perciben que las circunstancias son inmutables, y de métodos enfocados en los problemas, más a menudo en situaciones que perciben más susceptibles de modificarse (Stanton *et al.*, 2000; Penley, Tomaka y Wiebe, 2002).

**Afrontamiento:** esfuerzos por controlar, reducir o aprender a tolerar las amenazas que conducen al estrés.



Algunas formas de afrontamiento son menos exitosas. Una de las modalidades menos eficaces de afrontamiento es el *afrontamiento por evitación*. En el afrontamiento por evitación, la persona puede recurrir a pensamientos ilusorios para reducir el estrés o emplear rutas de escape más directas, como el consumo de drogas, alcohol y alimentos en exceso. Un ejemplo de pensamiento ilusorio para evitar una prueba sería decirse “tal vez nieve tan fuerte mañana que se cancele la prueba”. Otra posibilidad es que la persona se emborrache para evitar un problema. De cualquier modo, el afrontamiento por evitación suele generar una posposición del afrontamiento de la situación estresante, y esto hace que el problema a menudo empeore (Roesch *et al.*, 2005; Hutchinson, Baldwin y Oh, 2006).

Otra forma de enfrentar el estrés ocurre mediante el uso de *mecanismos de defensa*. Como expusimos en el capítulo sobre la personalidad, los mecanismos de defensa son estrategias inconscientes de las que se vale la gente para reducir la ansiedad al ocultar la fuente de ansiedad para ellos y los demás. Los mecanismos de defensa permiten que la gente evite el estrés al actuar como si éste ni siquiera estuviese presente. Por ejemplo, en un estudio se examinó a estudiantes universitarios de California que vivían en dormitorios próximos a una falla geológica. Los que vivían en dormitorios peligrosos tenían significativamente más probabilidades de dudar de los pronósticos de los expertos sobre un inminente terremoto que los que vivían en estructuras más seguras (Lehman y Taylor, 1988).

Otro mecanismo de defensa utilizado para afrontar el estrés es el *aislamiento emocional*, en el cual la persona deja de experimentar cualquier emoción y permanece inalterada ante experiencias positivas y negativas. El problema con los mecanismos de defensa, por supuesto, es que no permiten enfrentar la realidad, sino que simplemente ocultan el problema.

## DESESPERANZA APRENDIDA

¿Alguna vez ha experimentado una situación intolerable que sencillamente no puede resolver y en la que al final se rinde y acepta las cosas como son? Este ejemplo ilustra una de las posibles consecuencias de estar en un entorno en el que no es posible controlar una situación, un estado que produce desesperanza aprendida. La **desesperanza aprendida** ocurre cuando se llega a la conclusión de que no es posible controlar los estímulos desagradables o aversivos; una visión del mundo que se arraiga tanto que el individuo deja de esforzarse por remediar las circunstancias aversivas, aunque éstas ejerzan en realidad cierta influencia en la situación (Seligman, 1975, 2007; Aujoulat, Luminet y Deccache, 2007).

Las víctimas de la desesperanza aprendida llegan a la conclusión de que no hay un vínculo entre las respuestas que dan y los resultados que suceden. Las personas experimentan más síntomas físicos y depresión cuando perciben que tienen poco o ningún control que cuando sienten una sensación de control sobre una situación (Chou, 2005; Bjornstad, 2006).

## ESTILOS DE AFRONTAMIENTO: LA PERSONALIDAD FUERTE

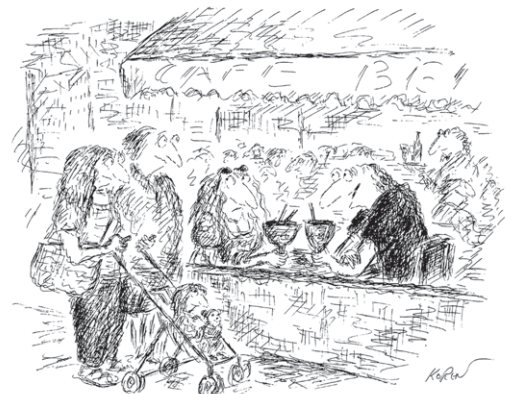
La mayoría de nosotros afrontamos el estrés en forma característica, y recurrimos a un *estilo de afrontamiento* que representa nuestra tendencia general a hacer frente al estrés en una forma específica. Por ejemplo, sin duda sabe que hay unas personas que habitualmente reaccionan con histeria ante la mínima cantidad de estrés y que otras confrontan con tranquilidad incluso las situaciones más estresantes de manera imperturbable. Estos tipos de personas tienen estilos de afrontamiento notoriamente distintos (Taylor, 2003; Kato y Pedersen, 2005).

Entre los que afrontan el estrés en forma más exitosa se hallan los que poseen **resistencia**, característica de la personalidad asociada con un índice menor de afecciones relacionadas con el estrés. La resistencia consiste en tres componentes (Baumgartner, 2002; Maddi, 2007):

### Desesperanza aprendida:

estado en el que la persona llega a la conclusión de que no puede controlar los estímulos que le son desagradables o aversivos, visión del mundo que se arraiga tanto que el individuo deja de esforzarse por remediar las circunstancias aversivas, aunque éstas ejerzan en realidad cierta influencia.

**Resistencia:** característica de la personalidad asociada con un índice menor de afecciones relacionadas con el estrés, consistente en tres componentes: compromiso, desafío y control.



“Hoy examinamos nuestro estilo de vida, evaluamos nuestra dieta y nuestro programa de ejercicios, y también nuestros patrones de comportamiento. Luego sentimos que necesitábamos un trago.”

- *Compromiso*. El compromiso es la tendencia a entregarnos a cualquier cosa que hagamos con la sensación de que nuestras actividades son importantes y significativas.
- *Desafío*. Quienes son resistentes consideran que el cambio, y no la estabilidad, es la condición normal de la vida. Para ellos, la anticipación al cambio sirve como incentivo y no como amenaza a su seguridad.
- *Control*. La resistencia está marcada por una sensación de control: la percepción de que las personas influyen en los sucesos de su vida.

Los individuos resistentes abordan el estrés en forma optimista y emprenden acciones directas para aprender sobre los factores de estrés y afrontarlos y convertirlos en circunstancias menos amenazadoras. En consecuencia, la resistencia actúa como defensa contra las afecciones relacionadas con el estrés.

Para quienes enfrentan las dificultades más profundas, como la muerte de un ser querido o una lesión permanente, como una parálisis después de un accidente, un elemento clave en su recuperación psicológica es su grado de resistencia. La *resistencia* es la capacidad de soportar, superar y prosperar de verdad después de una profunda adversidad (Bonanno, 2004; Norlander *et al.*, 2005; Jackson, 2006).

Las personas resistentes por lo general son de trato fácil y de naturaleza bondadosa, y cuentan con buenas habilidades sociales. Suelen ser independientes y sienten que controlan su propio destino, incluso cuando la suerte los hace enfrentar un golpe devastador. En suma, trabajan con lo que tienen y aplican su mejor esfuerzo en toda situación en la que se encuentren (Humphreys, 2003; Spencer, 2003; Deshields *et al.*, 2005; Friberg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge y Hjemdal, 2005).

### APOYO SOCIAL: RECURRIR A LOS DEMÁS

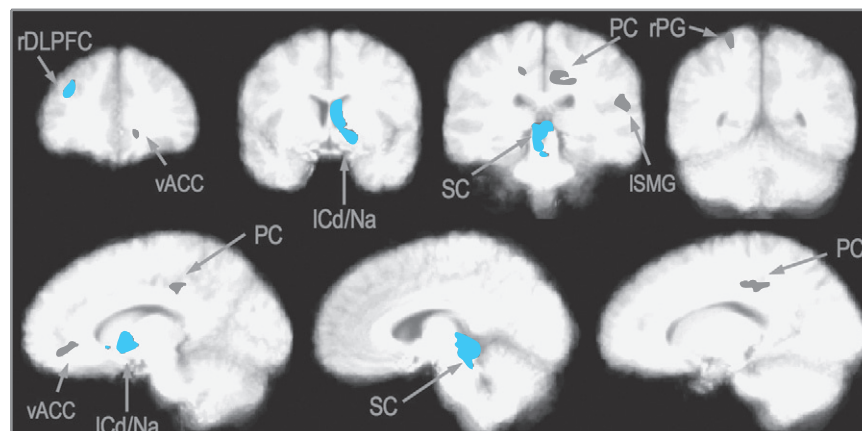
Nuestras relaciones con los demás también nos ayudan a afrontar el estrés. Los investigadores han descubierto que el **apoyo social**, el conocimiento de que formamos parte de una red de personas que se interesan y cuidan entre sí, nos permite experimentar niveles menores de estrés y afrontar mejor el que sufrimos (Cohen, 2004; Martin y Brantley, 2004; Boliger y Amarel, 2007).

El apoyo social y emocional entre las personas sirve para que enfrenten el estrés de varias maneras. Por ejemplo, dicho apoyo le demuestra a una persona que es un miembro

**Apoyo social:** red de personas que se interesan y cuidan entre sí.

## Neurociencia en la vida

**FIGURA 6** Cuando a los participantes en un estudio se les amenazó diciéndoles que recibirían una descarga, la activación de las regiones del cerebro que reflejan el estrés se reducía si se proporcionaba apoyo social. En concreto, el apoyo social en este estudio consistía en contar con un extraño o al cónyuge del participante que le sostenía la mano al sujeto. En la figura, las áreas azules destacan las regiones cerebrales que muestran reducciones en la actividad cuando el cónyuge sostenía la mano del sujeto, mientras que las áreas gris oscuro destacan las regiones cerebrales que muestran reducciones en la actividad cuando el cónyuge y el extraño sostenían la mano del sujeto. (Fuente: Coan, Schaefer y Davidson, 2006, figura 3.)



importante y valorado de una red social. Asimismo, los demás ofrecen información y consejo sobre las formas apropiadas de enfrentar el estrés (Day y Livingstone, 2003; Lindorff, 2005).

Por último, quienes forman parte de una red de apoyo social proporcionan bienes y servicios adecuados que ayudan a los demás en situaciones estresantes; por ejemplo, cuando le ofrecen hospedaje temporal a una persona a quien se le quemó su casa, o cuando ayudan a un estudiante a estudiar para un examen debido a que experimenta estrés por su mal desempeño académico (Natvig, Albrektsen y Ovamstrom, 2003; Takizawa *et al.*, 2007).

La importancia del apoyo social también la ilustran hallazgos de que la asistencia a servicios religiosos (lo mismo que espirituales en general) ofrece beneficios relacionados con la salud. Por ejemplo, las personas saludables que regularmente asisten a servicios religiosos tienen índices de deceso menores que quienes no asisten con regularidad (Miller y Thoresen, 2003; Powell, Sahabih y Thoresen, 2003; Gilbert, 2007).

Hay investigaciones recientes en las que también está empezando a identificarse la influencia que ejerce el apoyo social en el procesamiento cerebral. Por ejemplo, en un experimento se descubrió que la activación de las regiones del cerebro que reflejan el estrés se redujo cuando se disponía de apoyo social, como sencillamente poder saludar de mano a otra persona (véase figura 6 de Neurociencia en la vida; Coan, Schaefer y Davidson, 2006).

¿Cómo afrontamos el estrés en nuestra vida? Aunque no hay una solución universal, pues el afrontamiento eficaz depende de la naturaleza del factor de estrés y el grado en que puede controlarse, hay algunas directrices generales (Aspinwall y Taylor, 1997; Folkman y Moskowitz, 2000):

#### PARA SER UN CONSUMIDOR INFORMADO

## de la psicología

Estrategias de afrontamiento eficaces



- *Transforme la amenaza en desafío.* Cuando una situación estresante es controlable, la mejor estrategia de afrontamiento consiste en tratar la situación como un reto, y concentrarse en las posibles formas de controlarla. Por ejemplo, si usted experimenta estrés porque su auto siempre se descompone, puede tomar un curso de mecánica y aprender a abordar directamente los problemas de su auto.
- *Haga que una situación amenazadora lo sea menos.* Cuando una situación estresante parece incontrolable, debe adoptarse un método diferente. Es posible modificar la valoración propia de la situación, verla bajo una luz distinta y cambiar la actitud que se tenga hacia ella. Las investigaciones sustentan el viejo adagio de "busca el lado positivo de las cosas" (Smith y Lazarus, 2001; Cheng y Cheung, 2005).
- *Modifique sus metas.* Cuando uno enfrenta una situación incontrolable, una estrategia razonable consiste en adoptar nuevas metas que sean prácticas en función de la situación particular. Por ejemplo, si una bailarina sufre un accidente automovilístico y pierde el movimiento en las piernas, tal vez ya no aspire a hacer carrera en la danza, pero puede modificar sus metas y tratar de convertirse en coreógrafa.
- *Emprenda acciones físicas.* Modificar su reacción fisiológica al estrés le ayuda a afrontarlo. Por ejemplo, la realimentación biológica (con la que la persona aprende a controlar los procesos fisiológicos internos mediante pensamientos conscientes) puede alterar los procesos fisiológicos básicos, lo que permite reducir la presión arterial, el ritmo cardíaco y otras consecuencias del estrés cuando éste es intenso. Además, el ejercicio puede ser eficaz para reducir el estrés. (Langreth, 2000; Spencer, 2003; Hamer, Taylor y Steptoe, 2006).
- *Prepárese para el estrés antes de que suceda.* Una última estrategia para hacer frente al estrés es el afrontamiento proactivo, que consiste en anticipar y prepararse para el estrés antes de encontrarlo. Por ejemplo, si usted sabe de antemano que atravesará por un periodo de una semana en la cual deberá realizar varios exámenes, puede tratar de ordenar su agenda para tener más tiempo de estudio (Aspinwall y Taylor, 1997; Bode *et al.*, 2007).

**RECAPITULACIÓN/EVALUACIÓN/RECONSIDERACIÓN****RECAPITULACIÓN**

¿De qué manera la psicología de la salud es la unión entre la medicina y la psicología?

- El campo de la psicología de la salud considera cómo aplicar la psicología a la prevención, diagnóstico y tratamiento de los problemas médicos. (p. 416)

¿Qué es el estrés, cómo nos afecta y cómo podemos afrontarlo mejor?

- El estrés es una respuesta a condiciones ambientales amenazadoras o difíciles. Las personas encuentran factores de estrés —las circunstancias que producen estrés— de naturaleza positiva y negativa. (p. 417)
- El estrés produce reacciones fisiológicas inmediatas. En el corto plazo, tales reacciones pueden ser adaptativas, pero a la larga pueden tener consecuencias negativas, como el desarrollo de trastornos psicofisiológicos. (p. 418)
- Las consecuencias del estrés se explican en parte con ayuda del síndrome de adaptación general (SAG) de Selye, el cual propone tres etapas en las respuestas al estrés: alarma y movilización, resistencia, y agotamiento. (p. 421)
- La forma como se interpreten las circunstancias ambientales influye en el grado en que se consideren estresantes. Sin embargo, hay clases generales de sucesos que provocan estrés: los cataclismos, los factores de estrés personales y los factores de estrés cotidianos (complicaciones de la vida diaria). (p. 421)
- El estrés se reduce al desarrollar un sentido de control sobre las circunstancias propias. Sin embargo, en algunos casos se manifiesta un estado de desesperanza aprendida. (p. 425)
- El afrontamiento del estrés puede adquirir muchas formas, entre las que se hallan el uso inconsciente de mecanismos de defensa y las estrategias de afrontamiento enfocadas en las emociones o en los problemas. (p. 426)

**EVALUACIÓN**

1. El \_\_\_\_\_ se define como una respuesta a sucesos amenazadores o difíciles.
2. Relacione la parte del SAG con su definición
  1. Alarma y movilización
  2. Agotamiento
  3. Resistencia
    - a) Disminuye la capacidad para adaptarse al estrés; aparecen síntomas.
    - b) Activación del sistema nervioso simpático.
    - c) Se emplean diversas estrategias para afrontar un factor de estrés.
3. Los factores de estrés que afectan a una persona y producen una reacción inmediata importante se conocen como:
  - a) Factores de estrés personales
  - b) Factores de estrés psíquicos
  - c) Factores de estrés relacionados con los cataclismos
  - d) Factores de estrés cotidianos
4. Quienes tienen la característica de personalidad llamada \_\_\_\_\_ al parecer están en mejores posibilidades de combatir adecuadamente los factores de estrés.

**RECONSIDERACIÓN**

1. ¿Por qué los cataclismos son menos estresantes a la larga que otros tipos de factores de estrés? ¿La razón se relaciona con el fenómeno del afrontamiento conocido como apoyo social? ¿Cómo?
2. *Desde la óptica de un trabajador social:* ¿cómo ayudaría usted a la gente a afrontar y evitar el estrés en su vida diaria? ¿Cómo alentaría a las personas a que crearan redes de apoyo social?

**TÉRMINOS BÁSICOS**

afrontamiento, p. 424  
 apoyo social, p. 426  
 cataclismos, p. 418  
 desesperanza aprendida,  
 p. 425

estrés, p. 417  
 factores de estrés cotidia-  
 nos (complicaciones de  
 la vida diaria), p. 419  
 factores de estrés persona-  
 les, p. 418

psicología de la salud,  
 p. 416  
 psiconeuroinmunología  
 (PNI), p. 416  
 resistencia, p. 425  
 síndrome de adaptación  
 general (SAG), p. 421

trastorno por estrés pos-  
 traumático (TEPT),  
 p. 418  
 trastornos psicofisiológi-  
 cos, p. 421