



## ESTRÉS: RESPUESTA Y AFRONTAMIENTO

El término estrés ha sido tomado prestado desde la física para referirse a un estado de sobrecarga del individuo con respecto a las demandas de la situación y los recursos con lo que dicho individuo cuenta para hacer frente a las mismas. De acuerdo con Selye, autor que ha popularizado la utilización de este término en las ciencias de la salud, el estrés puede definirse como una respuesta del organismo a un estresor que atenta contra la homeostasis (equilibrio) del organismo. La respuesta fisiológica de estrés implica una activación del eje hipotálamo-hipofisopararrenal (corticoides) y del sistema nervioso autónomo (Belloch, Sandin y Ramos, 2008). Dicha activación es una respuesta automática del organismo a cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cual se prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generan como consecuencia de la nueva situación (Labrador, 1992).

No obstante, el estrés no es malo por sí mismo, ya que una carencia absoluta de estrés podría incluso significar la muerte, y la presencia del estrés también puede significar acontecimientos agradables. Es por esto que cuando hablamos de estrés comúnmente nos referimos a que este es excesivo, más que a la mera existencia del mismo. Por otro lado, la presencia del estrés en la experiencia vital humana puede incluso resultar positiva, ya que puede facilitar la adquisición de recursos para el afrontamiento de situaciones excepcionales para el individuo.

De acuerdo con Selye, el organismo de la persona en situación de estrés atraviesa un Síndrome General de Adaptación, en cuyo desarrollo encontramos las siguientes fases (Selye, 1983):

1. Reacción de alarma: se produce cuando el individuo es expuesto a determinados estímulos o sucesos a los que no se encuentra adaptado, y se divide en dos subfases, la fase de choque (inicial e inmediata, incluyendo síntomas como taquicardia, y la pérdida del tono muscular) y la fase de contrachoque (reacción de



# Centro Psicológico Gran Vía

defensa opuesta a la fase de choque, con síntomas como hipertensión y subida de la temperatura).

2. Etapa de resistencia: dado que no podemos mantenernos de manera indefinida en situación de alarma (porque esto nos llevaría a la muerte) el organismo se adapta al estresor, lo que hace que los síntomas mejoren. Sin embargo, en esta etapa, el organismo es más vulnerable a otros estímulos diferentes al inicial, que puedan generar estrés.

3. Etapa de agotamiento: cuando la situación de estrés se prolonga mucho en el tiempo o este es lo suficientemente prolongado, el organismo pierde la adaptación lograda en la etapa anterior y reaparecen los síntomas característicos de la reacción de alarma, pudiendo suponer incluso la muerte del individuo.

Cuando entendemos el estrés como estímulo, nos fijamos en aquellas situaciones que demandan de manera directa los recursos del individuo, entre ellas: catástrofes naturales, separación o divorcio, pérdida de un ser querido, ruina económica, matrimonio o nacimiento de un hijo. Evidentemente, estas fuentes de estrés pueden tener una connotación tanto positiva (el individuo interpreta que las consecuencias de la situación serán favorables para sus intereses) o negativa (dichas consecuencias se interpretan como desagradables o perjudiciales), pero en ambos casos, la respuesta fisiológica por la que atraviesa el individuo se corresponde con la descrita más arriba (Cano, 2011).

En la actualidad, el estrés se interpreta como un proceso interactivo entre las demandas de la situación y los recursos de afrontamiento del individuo. De este modo, resulta importante, hablar de estrés no como un proceso simple, sino como un conjunto de variables complejas que influyen de forma muy distinta en el mismo. Por esta razón, podemos decir que implica procesos tanto físicos como cognitivos y conductuales que interaccionan entre sí de manera constante y dinámica. Siguiendo el modelo de Sandín, podemos señalar las siguientes fases (Sandín, 2008):

1. Demandas psicosociales: se denominan de esta forma a los estresores o agentes externos que causan estrés en el individuo. En concreto, se refiere a los sucesos vitales (eventos sociales que ponen a prueba la capacidad de cambio y adaptación del individuo, ya sean positivos; como en el caso de una boda o el

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



# Centro Psicológico Gran Vía

nacimiento de un hijo, o negativos; como el fallecimiento de un ser querido), sucesos menores (estrés diario, como por ejemplo perder el metro) y al estrés crónico (por ejemplo, el relacionado con el trabajo).

2. Evaluación cognitiva: aunque puede realizarse a nivel inconsciente, habitualmente se refiere a una evaluación consciente de la situación generadora de estrés por parte del individuo. La persona evalúa esta situación a partir de la naturaleza de la demanda y de sus características personales. De este modo, se categoriza el estresor en base a la valencia (puede ser negativo o positivo), la independencia (puede ser dependiente o independiente de las acciones del individuo), la predecibilidad (puede suceder de forma esperada o inesperada), y la controlabilidad (percepción de control o falta del mismo con respecto a la demanda planteada por el estresor).

3. Respuesta de estrés: incluye tanto las respuestas fisiológicas (neuroendocrinas y del sistema nervioso autónomo) como las psicológicas (emociones de ansiedad y depresión, y cogniciones (pensamientos) y respuestas motrices asociadas).

4. Afrontamiento: se trata de los esfuerzos tanto conductuales como cognitivos que la persona emplea para hacer frente a los estresores y demandas ambientales con el objetivo de lograr la supresión del estado emocional generado por el estrés. Para lograr esto, el sujeto puede tanto enfrentarse directamente a la fuente de estrés (por ejemplo, buscar un nuevo trabajo o aprender a ser más asertivo), como modificar sus propias respuestas (emocionales o fisiológicas) ante el estresor (por ejemplo, desahogarse contándole a un amigo o poner en práctica una técnica de relajación).

5. Características personales: la personalidad de la persona (con su particular forma de evaluar y enfrentarse al estrés) es una variable mediadora fundamental en el proceso al que hacemos referencia. De crucial relevancia son conceptos como el locus de control, la percepción de control, la autoestima, el optimismo, la resiliencia y la autoeficacia.

6. Características sociales: se refieren a aquellas variables del entorno social del individuo que pueden contribuir bien favoreciendo el estrés o bien facilitando

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



# Centro Psicológico Gran Vía

el afrontamiento y la resolución de las demandas psicosociales. Fundamentalmente nos encontramos variables como el apoyo social, el nivel socioeconómico y las redes sociales.

7. Estatus de salud: está relacionado tanto con la salud mental como física de la persona, y depende de cómo se hayan ido desarrollando las etapas anteriores. Por ejemplo, un afrontamiento inadecuado perjudica la salud de la persona que sufre de estrés.

De esta forma, las demandas del entorno dependen de la valoración subjetiva del individuo sobre como las consecuencias le afectaran de manera negativa o positiva, lo que hace que diferentes individuos interpreten de forma diferente la misma situación, resultando mucho más estresante para un individuo que para otro. Los recursos de afrontamiento del propio individuo también son valorados por el mismo de forma subjetiva y en ocasiones equivocada, llegando a creer que no son suficientes o adecuados cuando en realidad si lo son. Esta sensación de incompetencia y poco control sobre la situación generadora de estrés puede aumentar la reacción fisiológica de respuesta, generando una mayor sobrecarga y pérdida de homeostasis en el individuo y dificultando la utilización eficaz de los recursos del mismo. Es la combinación de estos factores y variables la que puede derivar en reacciones de ansiedad en algunas personas (Cano, 2011).

## ***El afrontamiento***

Centrándonos brevemente en el afrontamiento, cabe señalar que podemos definirlo como cualquier actividad puesta en marcha por el individuo tanto de tipo cognitivo (pensamientos, autoinstrucciones, etc.) como de tipo conductual con el objetivo de obtener una mejora de la situación generadora de estrés (Cano, 2011).

En base a la interpretación de la situación y de los estresores presentes en la misma, el individuo debe decidir que método de afrontamiento va elegir. Por ejemplo, si una persona se enfrenta a una situación que escapa de su control y sobre la que no puede si no esperar (por ejemplo, recibir el resultado de unos análisis médicos), una respuesta de afrontamiento efectiva podría estar centrada a

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39



## Centro Psicológico Gran Vía

reducir la emoción, mediante técnicas de relajación, la búsqueda del apoyo social o la práctica de deporte. No obstante, cuando la situación es modificable por el sujeto, como en el caso del estrés generado al frente de un nuevo puesto de trabajo, una respuesta positiva podría estar relacionada con el afrontamiento dirigido a cambiar la situación generadora de estrés, como por ejemplo, tratando de adquirir las habilidades necesarias para dicho puesto mediante la práctica o la asimilación de conocimientos.

No obstante, es importante señalar que las buenas estrategias de afrontamiento no hacen en ningún caso que una persona pueda vivir sin estrés alguno. El estrés es parte de la vida y no se puede evitar totalmente. Además, es importante señalar que en algunas ocasiones, es la inadecuada valoración de los recursos de afrontamiento del propio individuo son las que dificultan la positiva utilización de las mismas, más que la carencia de estrategias de afrontamiento por sí mismas. Es, por tanto, el resultado del análisis subjetivo del individuo, unido junto con la elección y consecución de las estrategias de afrontamiento, lo que verdaderamente influirá en el resultado final del estresor y sus consecuencias en la vida de las persona.

Bilbao  
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411  
48001 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Bilbao  
c/ Gardoki, 9-1º  
48008 Bilbao - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39

Getxo  
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3  
48930 Getxo - Vizcaya  
Tel: 94 416 09 39