

## Tema 12. El estrés psicosocial



### Aspectos psicosociales en el proceso salud-enfermedad. El estrés como modelo de interacción

Tanto la salud como la pérdida de la misma se dan en un contexto psicosocial. Aunque la enfermedad se presente con síntomas puramente físicos puede estar motivada por un problema mental y condicionada por la relación con el medio y por las relaciones interpersonales, culturales y sociales. A su vez, el sujeto se relaciona de forma diferente con el medio si está sano que si está enfermo. Las relaciones entre los factores físicos, sociales y psicológicos son complejas, intrincadas y sutiles. Los agentes físicos influyen evidentemente en el enfermar, pero no de forma determinante, ya que influyen, además:

- Factores psicosociales que van a determinar el que unos individuos sean más susceptibles que otros a la acción de dicho agente causal.
- Los efectos del estilo de vida que están determinando globalmente la vulnerabilidad de los sujetos.
- La influencia del estrés, fenómeno que reviste una extraordinaria importancia en el proceso de la salud a la enfermedad. Es en el estrés donde más claramente se entroncan los tres aspectos del modelo bio-psico-social, y es además uno de los problemas más relevantes en nuestra civilización y en nuestra época.

## El estrés

### **Definición**

El estrés viene definido por los diccionarios de Psicología como: *“esfuerzo, tensión, acentuación. Se emplea en fisiología y psicología con el sentido general de sobrecarga impuesta al individuo, creando un estado de tensión exagerada”*.

Lazarus y Folkman hacen hincapié en su definición en el factor inadaptación: *“el estrés es una relación concreta entre la persona y el ambiente, que es estimada por la persona como impositiva, o que supera sus recursos, poniendo en peligro su bienestar”*. Si hay estrés es que hay un desequilibrio entre la exigencia estimular y la producción de respuestas, es la enfermedad de la inadaptación: cambios, exigencias cotidianas que nos desbordan y a las que no podemos adaptarnos tan rápidamente como la situación lo exigiría. Esto afecta a nuestra salud y disminuye o perjudica nuestra afectividad laboral y nuestras relaciones personales.

La situación estresante se vive como ansiedad por parte del sujeto, y la ansiedad a su vez tiene tanto un componente fisiológico (taquicardia, opresión, tensión muscular, descarga de adrenalina, etc.) como psicológica (vivencia de ansiedad o angustia).

### **Aspectos objetivos y subjetivos del estrés**

El aspecto objetivo se refiere a los acontecimientos que generan la vivencia de ansiedad, y se puede dividir en tres bloques:

- Acontecimientos de pérdida: como muertes, pérdida de trabajo o en general pérdida de situaciones gratificantes.
- Acumulación de cambios vitales: un acontecimiento vital es aquel que exige un reajuste en la vida del sujeto. Todos tenemos más o menos una media de estrés al año, pero si se sobrepasa con creces esta cifra el organismo se sobrecarga, y se vive como estresante.
- Vida cotidiana excesivamente llena de estímulos, actividades, responsabilidades,... Poco tiempo para el descanso, el ocio y la relajación.

El aspecto subjetivo se puede identificar con la vivencia de ansiedad. Lo que a cada persona le afectan los factores objetivos citados, es algo totalmente subjetivo y que varía de unas personas a otras, ya que influyen muchos factores de personalidad. No todos percibimos igual de peligrosas o amenazantes las situaciones. Cada uno nos enfrentamos de forma diferente al estrés y no todos tenemos el mismo éxito al enfrentarnos, ni las mismas estrategias, y por último no a todos nos produce el mismo grado de frustración en caso de fracasar. Un mismo problema a algunas personas no les crea conflicto y a otras les genera una auténtica ruptura del equilibrio psíquico o biológico.

### **Modelos explicativos sobre las reacciones frente al estrés**

1. **Modelo de renuncia.** Está muy relacionado con el modelo de la *Indefensión Aprendida*, de Seligman. Cuando el sujeto ha fracasado en sus intentos de solución de conflictos, adopta una posición de indefensión e impotencia, no intenta nuevas estrategias. Esta posición contribuye a contraer enfermedades en sujetos con predisposición somática, serían sujetos-riesgo ante el estrés.
2. **Modelo de acumulación de cambios vitales.** Este modelo hace hincapié en factores objetivos del estrés anteriormente citados. Los sucesos que alteran los patrones habituales de vida del sujeto pueden, a la larga, producir una disminución de la resistencia a la enfermedad. Estos acontecimientos vitales pueden ser tanto positivos (“eustrés”) como negativos (“diestrés”), aunque parecen existir evidencias de que son los negativos los que más influyen en la aparición de enfermedades. Se conoce con el nombre de *Síndrome General de Adaptación* a la respuesta corporal estereotipada para la tensión. Se desencadena ante la situación estresante y comprende tres estadios:

- a) Reacción de alarma, en la que el sujeto no ha logrado aún la adaptación.
- b) Fase de resistencia, con una importante activación fisiológica de todos los sistemas, en la que el organismo logra adaptarse a la situación nociva.
- c) Fase de agotamiento, en que vuelve a perderse, por desgaste, la adaptación. Muchas veces cursa con síntomas semejantes a la depresión.

3. **Modelo de apreciación subjetiva de la situación de estrés.** Hace de nuevo hincapié en los factores subjetivos. Toma en cuenta los *aspectos cognitivos* (estilo mental del sujeto), los *apoyos sociales* (tanto las redes sociales estables de familia, amigos, etc., como el apoyo social institucional) y sobre todo la *personalidad del sujeto*.

Los recursos psicológicos así como el apoyo social del sujeto contribuyen a reducir el riesgo de que la situación de estrés aboque en la aparición de enfermedades.

<b>Escala para evaluar la intensidad del estrés psicosocial: adultos</b>			
Código	Término	Ejemplos de estrés	
		Agudo	Crónico
1	<b>Ausente</b>	No hay estrés aparente.	No hay estrés aparente.
2	<b>Leve</b>	Ruptura afectiva con la pareja, inicio o graduación en la escuela, marcha del hogar.	Discusiones familiares, insatisfacción laboral, vida en un barrio donde hay mucha delincuencia.
3	<b>Moderado</b>	Matrimonio, separación conyugal, pérdida del empleo, jubilación, aborto.	Incompatibilidad conyugal, problemas económicos serios, diferencias con los superiores, estar a cargo de los/as hijos/as como progenitor/a único/a.
4	<b>Grave</b>	Divorcio, nacimiento del primer hijo.	Paro, pobreza.
5	<b>Extremo</b>	Muerte del esposo/a, diagnóstico de una enfermedad somática grave, ser víctima de una violación.	Enfermedad crónica grave de uno mismo o de los hijos/as, alteración física o abuso sexual.
6	<b>Catastrófico</b>	Muerte de algún/a hijo/a, suicidio del cónyuge, catástrofe natural devastadora.	Cautividad como rehén, experiencia en campo de concentración.
0	<b>Información inadecuada o ausencia de acontecimientos estresantes</b>		

## Escala para evaluar la intensidad del estrés psicosocial: niños y adolescentes

Código	Término	Ejemplos de estrés	
		Agudo	Crónico
1	<b>Ausente</b>	No hay estrés aparente.	No hay estrés aparente.
2	<b>Leve</b>	Ruptura con la pareja, cambio de colegio.	Exceso de personas viviendo en el hogar, discusiones familiares.
3	<b>Moderado</b>	Expulsión de la escuela, nacimiento de un/a hermano/a.	Enfermedad crónica incapacitante en alguno de los padres, desavenencia crónica entre los padres.
4	<b>Grave</b>	Divorcio de los padres, embarazo no deseado, detención.	Trato duro o rechazo de los padres, enfermedad crónica que amenaza la vida de alguno de los progenitores, múltiples estancias fuera del hogar.
5	<b>Extremo</b>	Abuso sexual o físico, muerte de alguno de los progenitores	Abuso sexual o físico recurrente.
6	<b>Catastrófico</b>	Muerte de ambos progenitores.	Enfermedad crónica que amenaza la vida.
0	<b>Información inadecuada o ausencia de acontecimientos estresantes</b>		