

Hoja de Trucos: Módulo 16

Conceptos Esenciales

Definición del estrés

El estrés es un proceso mediante el cual una persona percibe y responde a eventos que considera abrumadores o amenazantes para su bienestar. La psicología de la salud, campo dedicado al estudio del impacto general de los factores psicológicos en la salud, investiga cómo el estrés y los factores emocionales afectan el bienestar. La respuesta fisiológica primaria del cuerpo ante el estrés es la reacción de lucha o huida, que involucra la actividad coordinada del sistema nervioso simpático y el eje hipotalámico-pituitario-adrenal (HPA). Hans Selye, un destacado endocrinólogo, describió estas reacciones fisiológicas al estrés como parte del síndrome de adaptación general, que ocurre en tres etapas: reacción de alarma (comienzan las reacciones de lucha o huida), resistencia (el cuerpo comienza a adaptarse al estrés continuo) y agotamiento (se agota la energía adaptativa y el estrés comienza a pasar factura física).

Los estresores pueden ser crónicos (a largo plazo) o agudos (a corto plazo), e incluyen eventos traumáticos, cambios significativos en la vida, molestias diarias y situaciones en las que las personas están frecuentemente expuestas a eventos desafiantes y desagradables. Muchos estresores potenciales incluyen eventos o situaciones que requieren que hagamos cambios en nuestras vidas, como un divorcio o mudarse a una nueva residencia. La Escala de Readaptación Social (SRRS, por sus siglas en inglés) puede utilizarse para medir el estrés asignando una cantidad de unidades de cambio de vida (LCUs, por sus siglas en inglés) a eventos de vida que típicamente requieren algún ajuste, incluyendo eventos positivos. Aunque la SRRS ha sido criticada por varios motivos, extensas investigaciones han demostrado que la acumulación de muchas LCUs está asociada con un mayor riesgo de enfermedad. Muchos estresores potenciales también incluyen molestias diarias, que son irritaciones y molestias menores que pueden acumularse con el tiempo. Además, los trabajos que son especialmente exigentes, ofrecen poco control sobre el entorno laboral o involucran condiciones de trabajo desfavorables, pueden llevar a la tensión laboral, preparando el escenario para el agotamiento profesional.

Estrés y enfermedad

Los trastornos psicofisiológicos son enfermedades físicas que son provocadas o agravadas por el estrés y otros factores emocionales. Uno de los mecanismos a través del cual el estrés y los factores emocionales pueden influir en el desarrollo de estas enfermedades es afectando

adversamente el sistema inmunológico del cuerpo. Numerosos estudios han demostrado que el estrés debilita la función del sistema inmunológico. Los trastornos cardiovasculares son condiciones médicas graves que consistentemente han demostrado ser influenciadas por el estrés y las emociones negativas, como la ira, la afectividad negativa y la depresión. Otros trastornos psicofisiológicos que se sabe son influenciados por el estrés y los factores emocionales incluyen el asma y las cefaleas tensionales.

Regulación del Estrés

Cuando se enfrentan al estrés, las personas deben intentar manejarlo o hacerle frente. En general, hay dos formas básicas de afrontamiento: el afrontamiento centrado en el problema y el afrontamiento centrado en la emoción. Aquellos que utilizan estrategias de afrontamiento centradas en el problema tienden a manejar mejor el estrés porque estas estrategias abordan la fuente del estrés en lugar de los síntomas resultantes. En gran medida, el control percibido tiene un gran impacto en la reacción a los estresores y está asociado con un mayor bienestar físico y mental. Se ha demostrado que el apoyo social es un amortiguador muy efectivo contra los efectos adversos del estrés. Investigaciones extensas han mostrado que el apoyo social tiene efectos fisiológicos beneficiosos para las personas y parece influir en el funcionamiento del sistema inmunológico. Sin embargo, los efectos beneficiosos del apoyo social pueden estar relacionados con su influencia en la promoción de comportamientos saludables. Existen varios medios para manejar el estrés, incluidos el ejercicio, técnicas de relajación y meditación como la respuesta de relajación, y la retroalimentación biológica, todos los cuales han demostrado ser efectivos para reducir los efectos fisiológicos y psicológicos del estrés.

Felicidad y Flujo

La felicidad se conceptualiza como un estado mental duradero que consiste en la capacidad de experimentar placer en la vida diaria, así como la habilidad de emplear las habilidades y talentos para enriquecer la propia vida y la de los demás. Aunque las personas en todo el mundo generalmente informan que son felices, hay diferencias en los niveles promedio de felicidad entre naciones. Aunque las personas tienen la tendencia a sobreestimar la medida en que sus puntos de ajuste de felicidad cambiarían para mejor o para peor después de ciertos eventos de la vida, los investigadores han identificado varios factores que están consistentemente relacionados con la felicidad. En los últimos años, la psicología positiva ha surgido como un área de estudio que busca identificar y promover cualidades que conducen a una mayor felicidad y realización en nuestras vidas. Estos componentes incluyen el afecto positivo, el optimismo y el flujo.

Glosario

estrés

proceso mediante el cual una persona percibe y responde a eventos que considera abrumadores o amenazantes para su bienestar

estresores

eventos ambientales que pueden ser juzgados como amenazantes o exigentes; estímulos que inician el proceso de estrés

estrés agudo

eventos focales breves que a veces continúan siendo experimentados como abrumadores mucho después de que el evento haya terminado

estrés crónico

eventos que persisten durante un período extendido de tiempo

reacción de alarma

primera etapa del síndrome de adaptación general; caracterizada como la reacción fisiológica inmediata del cuerpo ante una situación amenazante o alguna otra emergencia; análoga a la respuesta de lucha o huida

eje hipotalámico-pituitario-adrenal (HPA)

conjunto de estructuras que se encuentran en el sistema límbico (hipotálamo) y en el sistema endocrino (glándula pituitaria y glándulas suprarrenales) que regulan muchas de las reacciones fisiológicas del cuerpo al estrés mediante la liberación de hormonas

sistema inmunológico

varias estructuras, células y mecanismos que protegen al cuerpo de sustancias externas que pueden dañar los tejidos y órganos del cuerpo

inmunosupresión

disminución de la efectividad del sistema inmunológico

cortisol

hormona del estrés liberada por las glándulas suprarrenales al encontrarse con un estresor; ayuda a proporcionar un impulso de energía, preparando así al individuo para tomar acción

linfocitos

células blancas de la sangre que circulan en los fluidos corporales y son especialmente importantes en la respuesta inmune del cuerpo

trastornos cardiovasculares

trastornos que involucran el corazón y el sistema de circulación sanguínea

hipertensión

presión arterial alta

enfermedad del corazón

varios tipos de condiciones adversas del corazón, incluidos aquellos que involucran las arterias o válvulas del corazón o aquellos que implican la incapacidad del corazón para bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo; puede incluir un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular

trastornos psicofisiológicos

trastornos físicos o enfermedades en las cuales los síntomas son provocados o empeorados por el estrés y otros factores emocionales

psiconeuroinmunología

campo que estudia cómo los factores psicológicos (como el estrés) influyen en el sistema inmunológico y el funcionamiento inmunológico

respuesta de relajación

técnica de reducción de estrés que combina elementos de relajación y meditación

respuesta de lucha o huida

conjunto de reacciones fisiológicas (aumentos en la presión arterial, frecuencia cardíaca, tasa de respiración y sudoración) que ocurren cuando un individuo encuentra una amenaza percibida; estas reacciones son producidas por la activación del sistema nervioso simpático y el sistema endocrino

biofeedback

técnica de reducción de estrés que utiliza equipos electrónicos para medir la actividad involuntaria (neuromuscular y autonómica) de una persona y proporcionar retroalimentación para ayudar a la persona a obtener un nivel de control voluntario sobre estos procesos

escala de ajuste social (SRRS)

escala popular diseñada para medir el estrés; consta de 43 eventos potencialmente estresantes, cada uno de los cuales tiene un valor numérico que cuantifica cuánto reajuste se asocia con el evento

soporte social

apoyo calmante y a menudo beneficioso de otros; puede tomar diferentes formas, como consejos, orientación, ánimo, aceptación, consuelo emocional y asistencia tangible

flujo

estado que implica un compromiso intenso en una actividad; generalmente se experimenta al participar en actividades creativas, laborales y de ocio

felicidad

estado mental duradero que consta de alegría, contento y otras emociones positivas; la sensación de que la vida de uno tiene significado y valor

optimismo

tendencia hacia una perspectiva y expectativas positivas

tipos A y B

patrón psicológico y de comportamiento exhibido por individuos que tienden a ser extremadamente competitivos, impacientes, apresurados y hostiles hacia otros (Tipo A) o relajados y tranquilos (Tipo B)