

881325



UNIVERSIDAD DEL VALLE DE MEXICO 2

255

PLANTEL LOMAS VERDES

CON ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO
NUMERO DE INCORPORACION 8813 - 25.

ESTUDIO COMPARATIVO SOBRE ESTRES EN
CONDUCTORES DE VEHICULOS, EN UNA CIUDAD
GRANDE Y UNA PEQUEÑA.

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A :
CARLOS LOZANO DE POO

DIRECTOR DE LA TESIS: MAESTRO RENE BUENFIL LOPEZ.

REVISOR DE LA TESIS: MAESTRO. JAIME MONTALVO REYNA.

NAUCALPAN, EDO. DE MEXICO.

1998.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

261376



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A la Suprema Personalidad de Dios
sin cuyo consentimiento nada es posible.

A Sri B. K. Ashram Maharaja quien me motivo
para que terminara lo que algùn dia empece

A mi esposa con amor , por su comprensión y
paciencia a lo largo de estos años.

A mi hijo. lo mas valioso y amado que me ha
dado Dios.

A la memoria de mi querido padre cuyo deseo por que yo completara mis estudios me dio el entusiasmo necesario para conseguirlo.

A mi madre con cariño, por su apoyo y amor incondicional a lo largo de toda mi vida.

A mis tios Fernando y Mague, y a mi
querida prima Maria Fernanda, por su
gran apoyo y ayuda atravez de este proyecto.

A mis hermanos, por su confianza y
la gran amistad que nos une.

Con agradecimiento a los maestros :
Jaime Montalvo Reyna, y Rene Buenfil Lopez.

Por su valiosa orientación y contribución para
el desarrollo de el presente trabajo.

INDICE.

| | |
|--------------------|----|
| Introducción | 1. |
|--------------------|----|

Capítulo 1

| | |
|--|-----|
| 1.- Estrés, Punto de vista biológico..... | 6. |
| 1.1.- El estrés entendido como sobrecarga o sobreactivación..... | 6. |
| 1.2.- El estrés entendido como adaptación o respuesta.. restauradora..... | 7. |
| 1.3.- Consecuencias biológicas de la activación..... | 13. |
| 1.4.- Hormonas secretadas por la glándula suprarrenal..... | 16. |
| 1.5.-Respuestas biológicas durante el estado de estrés..... | 18. |
| 1.6.-Cuantificación de la actividad autonómica..... | 21. |
| 1.7.- Activación inmunitaria..... | 26. |
| 1.8.- Activación conductual..... | 26. |
| 1.9.- Conclusión..... | 30. |

Capítulo 2

| | |
|--|-----|
| 2.- Angustia o ansiedad y estrés. Punto de vista psicológico..... | 32. |
| 2.1.- El concepto de ansiedad en el psicoanálisis..... | 33. |
| 2.2.- Orientación culturalista sobre la angustia..... | 43. |
| 2.3.- Escuela existencialista..... | 47. |
| 2.4.-El enfoque organista..... | 50. |
| 2.5.- Enfoque antropológico..... | 51. |
| 2.6.- Punto de vista psiquiátrico..... | 52. |
| 2.7.-La angustia en la escuela del condicionamiento y el aprendizaje.... | 54. |
| 2.8.- Teoría factorialista..... | 56. |
| 2.9.- El estrés conceptualizado como un proceso dependiente de los significados que atribuye el sujeto a los estímulos..... | 58. |

| | |
|---|-----|
| 2.10.- Evolución histórica del concepto de estrés y definición..... | 61. |
| 2.11.- Las múltiples definiciones de estrés..... | 62. |
| 2.12.- Los agentes estresantes..... | 65. |
| 2.13.- El concepto de estrés y ansiedad..... | 67. |
| 2.14.-Estrés y trastornos psicológicos correlacionados..... | 73. |
| 2.15.- Características del evento estresante..... | 75. |
| 2.16.- Características individuales..... | 76. |
| 2.17.-Variables externas..... | 77. |
| 2.18.- Síndrome de respuesta al estrés..... | 78. |
| 2.19.-Conclusión..... | 79. |

Capítulo 3

| | |
|---|------|
| 3.-El afrontamiento del estrés..... | 81. |
| 3.1.- Definición y características..... | 81. |
| 3.2.-Etapas y funciones del afrontamiento..... | 84. |
| 3.3.-Recursos y limitación en el afrontamiento..... | 89. |
| 3.4.- Los procesos cognitivos..... | 94. |
| 3.5.- Cognición y emoción..... | 101. |
| 3.6.-Conclusión..... | 105. |

Capítulo 4

| | |
|--|------|
| 4.- Programas y técnicas de control de estrés..... | 106. |
| 4.1.-Características de los programas y técnicas de control de estrés...106. | |
| 4.2.- La aserción encubierta..... | 114. |
| 4.3.-La desensibilización sistemática..... | 116. |
| 4.4.-La visualización..... | 118. |
| 4.5.- La solución de problemas..... | 120. |
| 4.6.-El reforzamiento encubierto..... | 124. |
| 4.7.- El modelamiento encubierto..... | 128. |
| 4.8.- La inoculación del estrés..... | 131. |
| 4.9.-La sensibilización encubierta..... | 137. |
| 4.10.-La intención paradójica..... | 140. |

| | |
|-----------------------|------|
| 4.11.-Conclusión..... | 145. |
|-----------------------|------|

Capítulo 5

| | |
|-------------------------------------|------|
| 5.-Investigación..... | 146. |
| 5.1.-Problema..... | 146. |
| 5.2.-Hipótesis..... | 146. |
| 5.3.-Método..... | 147. |
| 5.4.-Materiales e instrumentos..... | 147. |
| 5.5.-Escenario..... | 148. |
| 5.6.-Procedimiento..... | 148. |

| | |
|-----------------|------|
| Resultados..... | 149. |
|-----------------|------|

| | |
|---------------------------|------|
| Análisis estadístico..... | 149. |
|---------------------------|------|

| | |
|-------------------|------|
| Conclusiones..... | 152. |
|-------------------|------|

| | |
|--------------|------|
| Tabla 1..... | 155. |
|--------------|------|

| | |
|--------------|------|
| Tabla 2..... | 156. |
|--------------|------|

| | |
|--------------|------|
| Tabla 3..... | 157. |
|--------------|------|

| | |
|--------------|------|
| Tabla 4..... | 158. |
|--------------|------|

| | |
|--------------|------|
| Tabla 5..... | 159. |
|--------------|------|

| | |
|-------------------|------|
| Hemerografía..... | 160. |
|-------------------|------|

| | |
|-------------------|------|
| Bibliografía..... | 162. |
|-------------------|------|

INTRODUCCIÓN

Al incrementarse los índices de población y aumentar el nivel de tecnología en nuestra sociedad, ha aumentado también el deterioro del ambiente. Así la contaminación, el tráfico, el ruido, el hacinamiento y la profanación del paisaje se han convertido en problemas de gran importancia para muchas personas. Estas características del ambiente son, pues, otra clase importante de variables que afectan la conducta. El hombre ha alterado las condiciones naturales de su ambiente. No ha hecho una administración racional de sus recursos, lo cual de alguna manera afecta su modo de comportarse. Así, por ejemplo, el vivir en sitios aglomerados lo hace asumir ciertos patrones de conducta que respondan a las demandas del medio ambiente; las cuales con frecuencia no resultan ser las más favorables.

Investigaciones realizadas por Calhoun sobre los efectos de hacinamiento sobre ciertos grupos de animales han revelado la asociación entre densidad y la aparición de patologías sociales y físicas.¹

¹Calhoun J.B.(1952). "The social aspects of population dynamics" *Journal of mammalogy*. 12. 20-27.

Otros estudios demográficos, han revelado una asociación entre varias medidas de densidad de población y los índices de criminalidad.²

Proshansky, Ittelson y Rivlin han conceptualizado el hacinamiento como una condición en la cual la densidad social (en el escenario) es suficientemente grande para restringir la libertad y la conducta de elegir³. Así mismo, Stokols ha sugerido que el hacinamiento ocurrirá cuando la demanda de espacio dado por una situación específica social exceda la oferta disponible.⁴

En estudios realizados hechos por Korte, Él considera que conforme aumenta el bombardeo ambiental la gente se vuelve menos precavida de los hechos y objetos que le rodean, Korte expresa que una persona pueda estar sujeta a un nivel ambiental de "entradas" ("inputs") que actúan en exceso sobre su capacidad para captar cada uno de ellos, entonces el sujeto adoptará tácticas para reducir el nivel de presión de dichas "entradas" a un nivel mas tolerable.⁵

Korte aplicó este análisis a una situación ambiental urbana, donde al parecer sería sumamente probable que las personas estarían sobrestimuladas por el nivel de

²Shidt, D.E.(1976). "Pysical and psychological factors associated with perceptions of crowding: an analisis of subcultural differences" *Journal of applied psychology*, Jun Vol.61(3)

³Proshansky, H. M. , Ittelson, W. H. y Rivlin. Y. G.(1970). " Freedom of Choice and Behavior in a Physical Setting" in Proshansky, H. M. (Eds). *Enviromental psychology*. N.Y.: Holt, Rinehart y Winston.p. 202.

⁴Stokols. D. Y Novaco, R. W.(1981). " Transportation and Well being: An Ecological Perspective. *Human Behavior and Enviroment: advances in Theory and Research*. Vol 5, p. 85-130.

⁵Korte, Ch. and Grant, R. (1980). Traffic Noise Enviromental Awareness, and Pedestrian Behavior. *Enviromental and Behavior* Vol 12(3) p. 408-420.

entradas ambientales y observó que los sujetos presentaban varios tipos de conductas por ejemplo :Indiferencia, superficialidad, carencia de ayuda hacia extraños etc.⁶

Estas conductas podrían ser resultado de varios tipos de adaptación en las cuales los ciudadanos hacen frente al excesivo bombardeo de su ambiente, son las tácticas a través de las cuales tratan de reducir su numero de "entradas".

Aunado a lo anterior, Berglund, argumenta que la gente desarrolla diferentes estrategias para terminar con la sobrestimulación. Hay quienes intentan reducirla a través de la ignorancia selectiva de una gran parte de los estímulos, otros adoptan la estrategia contraria de aproximarse a diversas metas en un nivel rápido y quedan atrapados en una lucha constante para acoplarse a la mayoría de cosas en el menor tiempo posible.⁷

Cohen señala que el bombardeo de sobreestimulación a la que están expuestos los sujetos les genera un estado de estrés. Argumenta que esto se debe a las siguientes situaciones:⁸

⁶Korte Op Cit.

⁷Berglund, B.(1977). " Quantitative Aproxches in Enviromental Studies" *International Journal of Psychology*. Vol 12(2) 111-123.

⁸Cohen, J.(1973). *Sensación y Percepción de los Sentidos Menores*. México: Trillas.p. 96.

1.- Los estresores ambientales dan lugar a una demanda extra sobre la atención, ya que el organismo la está requiriendo para el estresor.

2.- Esta demanda extra, frecuentemente resulta en una sobrecarga de la atención.

3.- La respuesta usual para la sobrecarga es enfocar la atención disponible sobre las señales (o indicadores) mas relevantes.

Señalando que una de las consecuencias a nivel social en este enfocamiento de la atención bajo un estado de estrés es que las personas observan una sobre simplificación y distorsión en la percepción de su entorno y en la comunicación entre ellas.⁹

Como ya se menciona el estrés se presenta en el individuo cuando se percata de una situación amenazante. En este sentido se considera que la percepción juega un papel muy importante en la generación de estrés. Cabe enfatizar que cuando en el sujeto se presenta un estado de estrés estamos hablando de que el ambiente le está resultando amenazante. Un sujeto se siente vulnerable en la medida en que está involucrada su integridad. De acuerdo a Sarason, la vulnerabilidad al estrés depende del

⁹Cohen Op Cit.

modo como el sujeto evalúe la situación y cuan bien equipado se sienta para manejarlo.¹⁰

Con base en lo anterior suponemos que el manejar un vehículo en una ciudad es una situación que el sujeto percibe como una amenaza porque de alguna manera se ve involucrada su integridad, pero sus recursos para resolver el problema son limitados, por que se trata de un problema social, asumiendo las diversas conductas señaladas por los autores citados. Podemos decir que los sujetos que están inmersos en un ambiente como el que se genera al manejar en una Ciudad serán mas vulnerables a sufrir estados de estrés.

El estrés genera una tensión que puede alterar los sistemas biológicos, psicológicos y sociales, los cuales están relacionados entre sí, la sobrecarga de uno hará impacto sobre los otros. Sin duda el estrés es un factor predominante en la conducta del individuo y por eso se debe considerar de gran importancia el estudio de esta posible fuente de estrés como puede ser el manejar en una gran ciudad. El estrés continuo puede provocar psicopatologías o alteraciones graves de la conducta como neurosis.

Si se descubre que hay un alto índice de estrés en personas que enfrentan a esta situación, sería muy valioso proponer un tipo de técnica terapéutica que se pudiera utilizar para ayudar a las personas más vulnerables a afrontar este estrés y evitar los conflictos psicológicos, fisiológicos, y psicosociales que se pudieran generar.

¹⁰Sarason, I. G.(1976). *Psicología Anormal*. México: Trillas, p. 617.

CAPITULO 1

1.- ESTRÉS, PUNTO DE VISTA BIOLÓGICO.

El concepto de estrés ha ido evolucionando conforme nuevas investigaciones han dado luz a la comprensión de los mecanismos que subyacen o desencadenan el estado de estrés. A continuación se presentan los modelos propuestos por diferentes autores a lo largo de dicha conceptualización.

1.1- EL ESTRÉS ENTENDIDO COMO SOBRECARGA O SOBREACTIVACIÓN

Uno de los primeros modelos para entender los mecanismos del estrés fue el modelo planteado por Cannon, quien veía al organismo como un sistema encargado de mantener el equilibrio interno u homeostasis; mediante mecanismos de retroalimentación (feedback). El estrés se entendió como una reacción vehiculada a

través de la actividad simpático adrenal, y se supuso una estrecha relación casual entre enfermedad y ruptura homeostática. De tal manera que el estrés se conceptualizó como una estimulación perturbadora del equilibrio interno y por tanto como una sobrecarga.¹¹

1.2- EL ESTRÉS ENTENDIDO COMO ADAPTACIÓN O RESPUESTA RESTAURADORA.

Posteriormente Selye realiza una explicación detallada de los ejes biológicos a través de los cuales se ejecuta la transformación del organismo y postula la siguiente secuencia de respuestas:¹²

REACCIÓN DE ALARMA.- (en su fase de choque) muestra una excitabilidad autónoma, una descarga de adrenalina y síntomas tales como ritmo cardiaco creciente, una disminución de la temperatura corporal, hipertensión, hipoglucemia, caída de la reserva alcalina, descenso de la diuresis, hipocloremia, hiponatremia, hiperpotasemia y linfocitosis sanguínea. Si continúa la estimulación

¹¹ Cannon, W.B.(1932). *The wisdom of the body* . New York.p.123.

¹² Selye , H.(1966). *The stress of life*. New York: Mc Graw-Hill.p.251.

nociva, aparece la fase de contrachoque en cuyo curso se invierten los fenómenos. Caracterizada esta segunda fase de la reacción de alarma por un crecimiento y una hiperactividad suprarrenocortical, una involución rápida del Timo y del tejido linfoide.¹³

ETAPA DE RESISTENCIA.- Aparentemente los síntomas de la reacción de alarma desaparecen. Las manifestaciones de la segunda fase son muy diferentes o mas bien lo contrario de aquellas que caracterizan las reacciones de alarma. Por ejemplo, durante la reacción de alarma, las células de la corteza adrenal descargan su secreción de partículas a la corriente sanguínea y por ello se vacía de corticoides que contienen material lípido almacenado; pero en la etapa de resistencia la corteza se vuelve particularmente abundante en particular de dicha secreción, hipocloremia y catabolismo general de los tejidos, en la etapa de resistencia hay hemodilución, hipercloremia y anabolismo; con un retorno hacia sus niveles normales. Curiosamente, después de más exposición al agente nocivo, la adaptación que se había adquirido se vuelve a perder y el organismo entra a la tercera fase, la etapa de agotamiento, la cual sigue inexorablemente si el estresor es lo suficientemente severo y se aplica por un largo periodo de tiempo.¹⁴

¹³ Ibidem.

¹⁴ Ibidem.

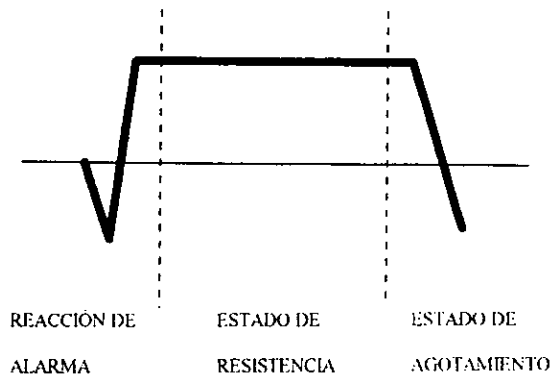
ETAPA DE AGOTAMIENTO.- Caracterizada por el derrumbamiento de las respuestas de adaptación. Los signos característicos de la reacción de alarma reaparecen pero ahora son irreversibles y el individuo muere.¹⁵

Para Selye estos estados que asume el organismo son mecanismos mediante los cuales éste trata de restablecer su homeostasis, por lo tanto el estrés se conceptualiza como una respuesta restauradora, de donde, Selye, denomina a estos tres estados Síndrome General de Adaptación (SAG). Es decir, que el sujeto trata de adaptarse o de afrontar la situación primeramente teniendo una reacción de alarma, con todos los cambios biológicos antes explicados; pero como un organismo no puede mantenerse bajo este estado de alarma (el agente se torna incompatible con la vida del organismo) o entra a una segunda fase de adaptación que vendría a ser la etapa de resistencia, como ya se mencionó, los síntomas de alarma desaparecen. Sin embargo, es posible que simplemente los oculte, como una forma de responder sistemática adaptativa (del sistema pituitario-suprarrenal), o como si esta resistencia hubiera desgastado al organismo ya que de continuar con la estimulación nociva, los síntomas de alarma reaparecen pero esta vez son irreversibles y el organismo muere.

¹⁵ Ibidem.

Selye pensó que esta naturaleza trifásica del SAG permitía decir que la adaptabilidad del cuerpo o la energía de adaptación es finita o limitada, ya que bajo un estado de estrés constante, sigue eventualmente un agotamiento. Diciendo que en realidad a ciencia cierta no se sabe lo que se pierde, a excepción de que no es solamente energía calorífica, ya que la ingestión de comida es normal durante la etapa de resistencia. Decía que uno podía pensar que una vez que la adaptación ocurre se dispone de plena energía calorífica, y la resistencia continuaría indefinidamente, pero que no es así. Que como cualquier máquina que se desgasta, la maquinaria humana se vuelve víctima tarde o temprano de ese ajetreo constante.¹⁶

SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN.



¹⁶ Ibidem.

El cuerpo muestra cambios característicos de la primera exposición al estresor, al mismo tiempo, la resistencia esta disminuida y si el estresor es suficientemente fuerte (quemaduras extremas, altas temperaturas) la muerte puede sobrevenir. Si continúa la exposición al estresor y es compatible con la adaptación, los signos corporales característicos de la reacción de alarma tienden virtualmente a desaparecer y la resistencia se eleva arriba de lo normal. Siguiendo con la exposición prolongada y continua del mismo estresor al cual el cuerpo se había llegado a ajustar, eventualmente la adaptación y energía se han agotado. Los signos característicos de la reacción de alarma reaparecen pero ahora son irreversibles y el individuo muere.

Selye consideró que el estrés era una respuesta específica en sus manifestaciones pero inespecífica en su causa, ya que cualquier estímulo (externo o interno), podía promoverla. Así también, menciona que estos agentes pueden provocar acciones específicas en regiones particulares del individuo, por lo que Selye formuló el concepto de Síndrome de Adaptación (SAL) explicándolo de la siguiente manera:¹⁷

1.- Que cualitativamente diferentes agentes de igual toxicidad no pueden elicitar exactamente el mismo síndrome en diferentes personas.

¹⁷ Ibidem.

2.-Que aún el mismo grado de estrés, inducido por el mismo agente, puede producir diferentes lesiones en diferentes individuos.

El hecho de que el mismo estresor pueda causar diferentes lesiones en diferentes individuos, Selye lo consideró como “factores condicionantes” que pueden selectivamente elicitar o inhibir los efectos del estrés. Estos condicionantes pueden ser endógenos (predisposición genética, edad, sexo) a exógenos(tratamiento con ciertas hormonas, drogas, etc). Bajo la influencia de tales factores, el estrés puede llevar a lo patológico y causar enfermedades de “adaptación). Así en ciertas enfermedades (por ejemplo, úlcera, péptica, hipertensión, ciertos desórdenes neuropsiquiátricos) consideró que el estrés juega un rol importante como factor de patogénesis.¹⁸

¹⁸ Selye Op Cit.

1.3- CONSECUENCIAS BIOLÓGICAS DE LA ACTIVACIÓN.

ACTIVACIÓN AUTONÓMICA Y ACTIVACIÓN NEUROENDÓCRINA.

En 1978 Ursin expresa que el estrés implica una sobreactivación biológica del organismo, la cual es promovida por la acción funcional del sistema reticular, cuya hiperfunción es consecuencia del bombardeo de estímulos internos de sobreactivación, es decir, que existe una correlación entre estimulación y activación del sistema reticular. Ursin expresa que el sistema reticular mantiene interrelación funcional con los lóbulos cerebrales, en particular, con el lóbulo frontal, el cual evalúa, planifica y regula las estrategias conductuales (funciones superiores): es decir, que los procesos cognitivos, las evaluaciones de los propios recursos y el establecimiento de planes para la acción, sirven de información que regula la actividad del sistema reticular, el cual a su vez, mantiene el control sobre un gran número de variables biológicas. Estos cambios biológicos tendrán como finalidad preparar al organismo para la acción.¹⁹

Es imprescindible enfatizar que el estrés sobreviene cuando el sujeto fracasa en sus estrategias de afrontamiento (psicológicas y/o conductuales): para

¹⁹ Valdes, M. y Flores T.(1985). *Psicobiología del estrés*. Barcelona: Martínez Roca, . p. 180.

atenuar la sobreestimulación, de tal manera que se producirá en el organismo una activación mayor o sobreactivación.

La preparación del organismo para el afrontamiento de situaciones que exigen esfuerzo conductual (defensa estatus, agresión, control territorial, etc), se lleva a cabo a través del sistema simpático adrenal: encargado de mantener el medio interno en estado uniforme y de facilitar respuestas de lucha o de huida (dependiendo de la evaluación que haga el sujeto) . La percepción de amenaza territorial y el paso a la lucha depende de la actividad funcional de la amígdala, implicada, como es sabido, en el control de conductas agresivas. Y cuando la conducta es de huida, este control es delegado al sistema septo-hipocámpico.²⁰

SISTEMA SIMPÁTICO - ADRENAL.- El sistema simpático - adrenal esta compuesto por el sistema Nervioso Simpático, emergente del hipotálamo y por la parte medular de las glándulas suprarrenales.²¹ A continuación se explican algunas de las estructuras que lo constituyen.

HIPOTÁLAMO.- La ubicación del Hipotálamo se determina en una área intermedia entre las regiones superiores del cerebro y el meencéfalo, estando en

²⁰ Valdés, M. (1983). *Psicología y Fisiología*. ed Trillas: México.

²¹ Thompson, R.F. (1980). *Fundamentos de psicología Fisiológica*. ed Trillas: México. p. 618- 668

estrecha relación la Hipófisis (o glándula pituitaria) y estructuras adyacentes del sistema límbico. El Hipotálamo ejerce un control de los aspectos autónomos de la conducta a través de dos mecanismos diferentes. Por un lado, puede influir sobre la actividad de otros grupos de neuronas tanto autónomas como somáticas, en el tallo cerebral y otras regiones del Sistema Nervioso Central. Así mismo, actúa como un centro de gran importancia de control neural para las glándulas endócrinas, ya sea ejerciendo control sobre la Hipófisis o liberando el mismo y en forma directa sustancias hormonales. No obstante que estos sistemas de control nervioso y glandular del Hipotálamo actúan a través de mecanismos anatómicos y fisiológicos muy diferentes, funcionan simultáneamente en una forma integrada.²²

Las relaciones entre el Hipotálamo y la Hipófisis son de una importancia fundamental la Hipófisis constituye algo así como la "glándula maestra" del sistema endocrino y controla la actividad de otras glándulas, liberando en la corriente sanguínea sustancias capaces de estimularlas. Existen pruebas que hacen pensar que la Hipófisis y aún el Hipotálamo, están bajo la influencia directa de hormonas que se producen en diversas glándulas endocrinas, estableciéndose así mecanismos de regulación por retroalimentación²³.

²² López A.(1978). *Anatomía funcional del sistema nervioso*. México: Limusa . p.226.

²³ Thompson Op Cit.

1.4- HORMÓNAS SECRETADAS POR LA GLÁNDULA SUPRARRENAL

La glándula suprarrenal se divide en:

* Médula suprarrenal: Secreta hormonas llamadas medulosuprarrenales o catecolaminas que son de dos tipos:

- Adrenalina o Epinefrina
- Noradrenalina o Norepinefrina

* Corteza suprarrenal: Secreta hormonas llamadas Corticosuprarrenales (son derivada del colesterol)

-Glucocorticoides:

* Esteroides con extensos efectos sobre el metabolismo de carbohidratos y proteínas. Ejercen acción antiinsulínica.

- Cortisol (compuesto F, hidrocortisona)
- Corticosterona (compuesto B)
- Mineralocorticoides

* Esenciales para el mantenimiento del balance de sodio y potasio y el volúmen de aldosterona .

- Aldosterona
- Desoxicorticosterona (DOC)
- Hormonas sexuales

* Tienen efectos mínimos sobre las funciones reproductoras.

- Andrógenos
- Dehidroepian-drosterona (DEA, DHEA)
- Testosterona

La porción anterior o glandular de la pituitaria (llamada también adenohipófisis secreta seis hormonas, de las cuales nos interesa para el estudio del estrés, la endocrinas hormona adenocorticotrófica (ACTH), la cual controla la actividad de las glándulas suprarrenales.

LAS GLÁNDULAS SUPRARRENALES.- Son dos pequeñas glándulas que se encuentran situadas justamente por encima de ambos riñones. Cada una presenta dos porciones: Una parte central, la médula y otra circundante, la corteza. en la médula

suprarrenal tiene lugar, casi en su totalidad, la producción de adrenalina; y en la corteza suprarrenal se liberan los corticoides. Dichas hormonas tienen un papel importante en la producción rápida de glucosa en los tejidos de tensión.²⁴

1.5- RESPUESTAS BIOLÓGICAS DURANTE EL ESTADO DE ESTRÉS.

A continuación se exponen algunas respuestas biológicas que se presentan durante el estado de estrés que como ya se habían citado queda definido biológicamente como un estado de activación autonómica y neuroendócrina (Corticosuprarrenal), de naturaleza displacentera, que implica un fracaso adaptativo (con cognición de indefensión e inhibición inmunológica y conductual), aspectos que se explicarán más adelante.²⁵

-Aumento de la frecuencia cardíaca, decremento de la actividad intestinal, mayor dilatación muscular y vasoconstricción cutánea.

²⁴ Conn, E. y Stumpf, P.K. (1978). *Bioquímica fundamental*. México Limusa. p. 275-564.

²⁵ Valdés Op Cit.

-Genólisis.- (Estimulada por la adrenalina y esteroides producidos por la glándula suprarrenal,) consiste en la conversión de glucógeno en glucosa, la cual constituye una fuente inmediata de energía.

-Lipólisis.- Es la ruptura de los ácidos grasos transformados en acetato activo, el cual entra en el ciclo de Krebs para producir energía.

-Disminución de la secreción de insulina.- La insulina (polisacárido compuesto de unidades de fructosa), es producida por las células beta en los islotes de Langerhans de páncreas. Es la única hormona que actúa rebajando el azúcar de la sangre. Por tanto, su disminución permitirá la liberación de glucosa.²⁶

-Aumento de la secreción de ACTH y de la hormona de GH o del crecimiento.- Que elevan el nivel de azúcar en sangre actuando como antagonista insulínico.

-Aumento de esteroides de la corteza suprarrenal.- Que estimulan la gluconeogénesis, que consiste en la liberación de unidades de carbono formadoras de glucosa de las proteínas.

²⁶ Rodwell, W.S. (1973). *Manual práctico de nutrición*. México: p.22-45

-Aumento de la hormona tiroidea.- La cual tiene un efecto sobre la velocidad de destrucción de la insulina, así como también aumenta la absorción de glucosa del intestino y libera epinefrina.²⁷

En general podemos decir que los esteroides de los tejidos reproductivos y adrenales, las hormonas peptídicas de la pituitaria, la tiroxina, la insulina y el glucagón del páncreas y las hormonas de las glándulas paratiroides, tienen una vital importancia en la regulación de la síntesis de ácidos nucleídos y de las proteínas; las cuales constituyen la materia prima de la que habrá de extraer el organismo su energía. De acuerdo a las teorías sobre la activación la finalidad de ese estado biológico es la preparación del organismo para la acción. Tal acción no se manifiesta siempre en conductas observables. Por tanto, en la acción biológica no sólo ocurren cosas visibles sino que el organismo, al reorganizarse con respecto al ambiente, movilizará sus recursos para hacer frente a la situación. Ahora bien, si hay una activación continua, excesiva o desorganizada, en respuesta a las demandas del entorno, habrá un quiebre de la salud.²⁸

²⁷ Conn y Stumpf, Op. Cit.

²⁸ Valdés Op Cit.

Los efectos negativos de la activación excesiva sobre el rendimiento (ejecución de tareas) del sujeto parecen estar vinculadas a su efecto distractor, ya que los estímulos internos (taquicardia, tensión muscular, etc) atrapan la atención que el sujeto debería prestar a sus estrategias de afrontamiento. Así existe una relación inversa entre grado de activación y dificultad en la tarea, ya que a mayor cantidad de estímulos relevantes menos posibilidad de focalizar su atención. Si la atención selectiva se mantiene como correlato de un afrontamiento óptimo, se mejora la eficacia cognitiva y los rendimientos; se suprimen los estímulos internos (desaceleración cardíaca) y se excretan catecolaminas (adrenalina y noradrenalina), que colaboran al ajuste emocional y cognitivo.²⁹

1.6.- CUANTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD AUTONÓMICA.

La actividad del sistema simpático-adrenal, puede cuantificarse a través de dos vías:

- Vía directa: (Cuantificación bioquímica) consiste en valorar los niveles plasmáticos y urinarios de las catecolaminas (adrenalina y noradrenalina), Se establece

²⁹ Lazarus, R.S. y Folkman, S.(1986). *Estrés y procesos cognocitivos*. Barcelona, Martínez Roca . p. 240-246

que la vida media las catecolaminas es breve (1,2 minutos para la adrenalina y unos 2,5 minutos para la noradrenalina) y que su liberación es intermitente y fluctuante de acuerdo con la temperatura ambiental, las características del medio ambiente, los ritmos cardiacos y ultradianos, la edad, el sexo, la posición, la actividad muscular y la toma de medicamentos, entre otras variables, Por lo cual en la mayoría de los experimentos para neutralizar dichas variables se toma al sujeto como su propio control.³⁰

- Vía indirecta : Consiste en la cuantificación de los efectos de la activación autonómica. Dichos patrones psicofisiológicos de respuesta se monitorean a través de registros poligráficos.

En la actualidad se cuentan con dispositivos portátiles miniaturizados, que registran durante las 24 hrs del día la tensión arterial, la temperatura, el trazado electroencefalográfico y electrocardiográfico del sujeto mientras trabaja y hace vida normal.³¹

A continuación se menciona algunos de los registros que se utilizan en tal cuantificación:

³⁰ Ward , M.M. Mefford, I.N., Parker S.D. (1980). "Epinephrine and norepinephrine responses in continously collected human plasma to a series of stressors", en *Psychosomatic Medicine*, 45, 6,471-486

³¹ Carruthers , M.E. (1976) . " The chemical anatomy of stress" en *Beta = Blocker and central nervous sistem*. Ciba, Hans Huber Publichers, Basilea.p.291.

RESPUESTA ELECTRODERMICA.- Se refleja a través de la disminución de la conductancia de la piel (aumento de resistencia al paso de corriente). La conductancia cutánea mantiene una relación lineal con la tasa de secreción sudorípara y el número de glándulas sudoríparas activas, las cuales dependen de la actividad simpático-adrenal. A mayor activación autonómica, mayor secreción sudorípara y en consecuencia menor resistencia cutánea.³²

ELECTROCARDIOGRAMA.- La frecuencia cardíaca depende en la cardioaceleración simpática y la cardiorinibición parasimpática, lo que unido al registro de la presión arterial que depende de la vasoconstrucción adrenérgica y a la cuantificación del volúmen sanguíneo (medio a través del pletismografía), proporciona datos de la activación autonómica.

PLETISMOGRAFIA.- Consiste en el registro de cambios de volumen que se operan en algunas zonas del cuerpo, como consecuencia de un mayor aflujo sanguíneo . Generalmente dicho registro se efectúa en los dedos y en el antebrazo, donde al parecer el flujo sanguíneo se incrementa considerablemente durante la activación emocional.³³

³² Ladr , M.H.1975. *The psychophysiology of mental illness*. Routledge and Keagan Paul, Londres. p. 14.

³³ Valdés Op Cit.

ELECTROENCEFALOGRAMA.- Se plantea que el registro electroencefalográfico no puede ser considerado como una medida de la activación autonómica, pero que se justifica como medida en el registro poligráfico de esa activación, por que muestra patrones típicos concomitantes de la actividad adrenérgica.

1.7- ACTIVACIÓN INMUNITARIA.

La activación inmunitaria se suscita cuando el organismo responde en forma altamente específica, a materiales que a nivel celular son reconocidos como extraños.³⁴

En el plasma sanguíneo se encuentra un grupo grande de proteínas clasificadas como globulinas . Algunas de estas proteínas se producen en el vaso y en las células linfáticas como una respuesta a las substancias extrañas llamadas antígenos. La proteína recién formada se denomina anticuerpo y se combina específicamente con el antígeno que dio lugar a su síntesis.³⁵

³⁴ Valdés Op Cit.

³⁵ Rodwell Op Cit.

Las inmunoglobinas (anticuerpos) se clasifican en tres clases principales denominadas IgG, IgA y IgM. Cada una de estas clases tiene muchos subgrupos que se producen por células específicas en los individuos normales.³⁶

Se considera que la respuesta inmunitaria esta determinada por la interacción de las siguientes variables: factores estructurales, (dotación genética, edad, sexo, estado de nutrición), experiencias antecedentes (en edades tempranas o en contactos previos con el antígeno), estados biológicos transitorios (sistema neuroendocrino) y por factores situacionales, en el sentido del estrés o la adaptación.³⁷

Cabe señalar que aún se desconocen la relación que guarda el estado de estrés y la activación del sistema inmunitario; ya que al parecer los resultados de diversas investigaciones se contradicen entre sí. Valdés estableció que aún no hay evidencia de que la cognición de amenaza induzca a una activación inmunizara en el sentido de potenciar la producción de anticuerpos o de inmunocompetencia celular. De tal manera, que no está claro que tipo de anticuerpo podría fabricar el organismo ya que para ello es necesaria la presencia de antígenos sensibilizadores, considerando que

³⁶ Conn Op Cit.

³⁷ Valdés Op Cit.

resulta difícil concebir respuestas inmunitarias inespecíficas en un sistema tan determinado por procesos de reconocimiento celular altamente específico.³⁸

Sin embargo, datos procedentes de experimentos con animales y la observación clínica humana, hablan en favor de los efectos inmunosupresores del estrés; es decir, que al parecer el estado de estrés va a actuar como un facilitador de : derrumbamiento de los mecanismos del sistema inmunitario, debido probablemente a la "pérdida de energía" o al "desgaste", que se produjo en el organismo para el afrontamiento de la situación de amenaza. La acción de los estímulos estresantes sobre la actividad del sistema inmunitario queda expresada a través de la susceptibilidad del sujeto a contraer infecciones, formación de neoplasias (cánceres), fenómenos alérgicos, etc.³⁹

1.8- ACTIVACIÓN CONDUCTUAL.

El organismo puede adoptar las siguientes pautas de comportamiento como un intento de afrontar las demandas de su entorno.

³⁸ Valdés Op Cit.

³⁹ Luborsky, L., Mintz, J. (1976). "Herpes simplex a longitudinal study". en *Journal of psychosomatic research*, 20, 543-548.

I.- CONDUCTAS ADAPTATIVAS.- Aquí el organismo intenta restaurar su homeostasis interna operando sobre su entorno, con el fin de modificarlo y tratar de suprimir los estímulos amenazadores y por consecuencia reducir la activación biológica implicada, Esta activación conductual adaptativa está sustentada biológicamente por el Sistema Activador de la Acción (SAA) o de recompensa, dependiente de la activación nervioso-central del haz prosencefálico medio. Así tenemos, que el sujeto trata de neutralizar la amenaza del medio externo recurriendo a una estrategia objetiva al asumir una cognición de control sobre su entorno.⁴⁰

Dicha cognición es determinante en el sentido de que si aparece la activación neuroendocrina (característica del estado de estrés) o se mantiene el predominio funcional del sistema activador de acción (SAA).

En algunas circunstancias aparecen conductas que no corresponden a la cognición del entorno, se habla de que son conductas substitutivas que en cierta manera son adaptativas por sus propiedades reductoras de la activación y por su calidad de conductas consumatorias.

⁴⁰ Olds, J. y Milner, P. (1954). "Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal area and other regions of rat brain" en *Journal Comparative and Physiological Psychology*, 36, 28-33.

Dentro de estas conductas substitutivas asumidas por el sujeto para tratar de suprimir la tensión se encuentran: la conducta de comer,⁴¹ la conducta sexual, y masturbatoria,⁴² hacer ejercicio etc.⁴³

2.- CONDUCTAS DE LUCHA.- Aquí el organismo busca adaptarse a través de un estado de afrontamiento permanente, en la medida en que su acción no ha sido eficaz para suprimir la actividad provocada por la cognición de amenaza, esta lucha constante por tratar de tener un control sobre el entorno hace suponer que el contexto ambiental es de difícil modificación, que el sujeto puede estar asumiendo estrategias de afrontamiento inadecuadas o bien que su cognición de amenaza no está siendo objetiva e incluso es posible que vea amenazas donde no existen.

El sustrato biológico de la conducta de lucha/huida está bajo el control amigdalino, así como la activación del sistema simpático adrenal.⁴⁴

⁴¹ Stunkard, A.J. (1979). "Behavioral medicine and beyond: The example of obesity", en *Behavioral Medicine, Theory and practice*, O.F. Pomerleau y J.P. Brady (eds), Williams and Wilkins, Baltimore. Jun p.138-142.

⁴² Masters, W:H., y Johnson, V.E. (1975). *Respuesta sexual humana*. Intermedica, Argentina. p.32.

⁴³ Starzcc, J.J., Berger, F., Messer, R. (1983). "Effects of stress and exercise on plasma corticosterone, plasma cholesterol and aortic cholesterol levels in rats" en *Psychosomatic Medicine* 45, 3, 219-226.

⁴⁴ Valdés Op Cit.

Cabe señalar que cuando el sujeto recurre a la lucha como estrategia de afrontamiento conductual puede ser:

PROTECTORA.- Si la actividad llega a ser consumatoria y por tanto gracias a la cognición del sujeto, rige el sistema activador de la acción (SAA) en las expectativas del control del entorno.

O por el contrario nociva : si el sujeto a pesar de su hiperrespuesta no logra el control de su entorno, alcanzado precozmente la cognición de indefensión o desesperanza y en consecuencia rige el Sistema Inhibidor de la Acción (SIA) (sustentador de la percepción de indefensión y derrota).

INHIBICIÓN CONDUCTUAL.- La inhibición conductual se presenta, como ya se explicó, cuando el sujeto a través de conductas de lucha intenta el control, pero éstas no llegan a ser consumatorias y se instala en un estado de resistencia que puede desembocar al estado de claudicación, como consecuencia de su fracaso adaptativo. Luego entonces, la inhibición conductual no es un estado de ausencia de conducta sino la expresión de la claudicación del organismo en sus intentos por adaptarse al medio

manteniendo su orden interno. Por lo que podemos decir, que se trata de un estado antihomeostático, de inhibición conductual, estados emocionales displacenteros y expectativas desesperanzadoras respecto a la situación . En numerosos estudios clínicos y experimentales se han demostrado las repercusiones negativas de este estado biológico, entre las que se encuentran: hipertensión, úlceras, ansiedad, depresión, desorganización de los aprendizajes, susceptibilidad a contraer infecciones, etc.⁴⁵

En cuanto a su regulación nervioso-central, la inhibición conductual implica la actividad funcional del sistema periventricular, septohipocámpico, y el sistema inhibitorio de la acción (SIA). o de castigo, al que se le atribuye una bioquímica serotoninérgica⁴⁶

1.9.-CONCLUSIÓN

De acuerdo a lo visto en este capítulo, nos podemos dar cuenta de la importancia que tiene el fenómeno del estrés como una causa que desencadena respuestas biológicas en el organismo. Estas respuestas o alteraciones en el organismo rompen la homeostasis, y el organismo trata de recuperar ésta por medio de una nueva

⁴⁵ Valdés Op Cit.

⁴⁶ Ibidem.

adaptación al fenómeno. También hemos visto que si el estrés es constante se da un desgaste en el organismo, tal y como una máquina se desgasta por realizar un esfuerzo; y esto puede llevar a la enfermedad a ciertos sujetos . Así que podemos estar seguros de que biológicamente, como se expresa a lo largo de todo este capítulo , el estrés juega un rol muy importante en la patogénesis, llegando a crear enfermedades graves en el sujeto que lo experimenta.

CAPITULO II

2.-ANGUSTIA O ANSIEDAD Y ESTRÉS

(CONCEPTOS Y DEFINICIÓN)

PUNTO DE VISTA PSICOLÓGICO.

El siglo XX ha sido calificado, de acuerdo a Spielberger como "La época de la ansiedad".⁴⁷ Pero en realidad, el interés en el miedo, la ansiedad o angustia y el estrés es tan viejo como la humanidad misma.

Aun cuando se ha considerado que dichos fenómenos son reacciones de tensión, todavía hay un gran desconcierto en cuanto a la definición de estos términos. En este capítulo se aclaran, básicamente, las similitudes y diferencias entre los conceptos de estrés y ansiedad con el fin de llegar a una definición satisfactoria para la presente investigación.

A continuación, se da una panorámica general de los diferentes enfoques psicológicos que han abordado la angustia o ansiedad; (En el presente estudio tomaremos estos dos términos como sinónimos, pues no se encontraron diferencias

⁴⁷ Spielberger, Ch.D. (1972). Anxiety: Current Trends in Theory and Research. Vol 2. United States of America: Academic Press, p.20.

significativas en su definición.) Posteriormente, se toma el concepto de estrés dentro de la Psicología y al finalizar, se establece una teoría que mancomuna estos fenómenos.

2.1-EL CONCEPTO DE ANSIEDAD EN EL PSICOANÁLISIS

El creador del psicoanálisis, Sigmund Freud, fué el primero en proponer un papel determinante de la ansiedad en la formación de los estados neuróticos y psicósomáticos. Freud consideró que entender la ansiedad era una tarea muy compleja y esto se vio reflejado en el hecho de que sus teorías evolucionaron en un período de casi cincuenta años, siendo modificadas constantemente sin que por ello las considerase completas.

Freud sostuvo, en general, dos teorías sobre la angustia o ansiedad.

En sus primeras formulaciones, Freud consideró que la angustia se producía como resultado de la frustración o de la descarga incompleta del orgasmo sexual. Este punto de vista lo planteó formalmente en 1894 en su trabajo "Neurosis de angustia".

*"En lo expuesto hasta aquí sobre la neurosis de angustia hay ya unos puntos de apoyo para una visión del mecanismo de esta neurosis. Primero, la conjetura de que quizá se trate de una acumulación de excitación... la angustia correspondiente probable de esa excitación acumulada sería una excitación somática... de naturaleza sexual y va apareada con una mengua de la participación psíquica en los procesos sexuales. todos estos indicios, digo, favorecen la expectativa de que el mecanismo de la neurosis de angustia halla de buscarse en ser desviada de lo psíquico la excitación sexual somática y recibir, a causa de ello, un empleo anormal"*⁴⁸

⁴⁸ Freud Op.Cit.

En términos estrictos, dicho planteamiento no fue el comienzo del camino, lo habían precedido algunos manuscritos que Freud envió a Wilhelm Flies. Por ejemplo, en el manuscrito "E" (sin fecha) se anuncia la teoría de una manera mas completa:

"La tensión endógena crece de manera continua o de manera discontinua ; en cualquier caso sólo se la nota cuando ha alcanzado cierto umbral. Sólo a partir de ese umbral es valorizada psíquicamente. ..entonces, a partir de cierto valor, una tensión sexual despierta libido psíquica, que luego lleva al coito, etc."

"Si la reacción específica no puede producirse crece desmedidamente la tensión psicofísica (el afecto sexual) y se vuelve perturbadora...entonces la tensión psicofísica crece, alcanza su valor umbral con el que puede despertar afecto psíquico pero por razones cualesquiera el anudamiento psíquico que se le ofrece permanece insuficiente, es imposible llegar a la formación de un afecto sexual porque faltan para ello las condiciones psíquicas: así, la tensión física no ligada psíquicamente se muda en angustia".⁴⁹

⁴⁹ Freud S. (1976). *Obras Completas*. Vol I. Buenos Aires: Amorroto, p. 231-232.

Como puede notarse, en su primer planteamiento, Freud creyó que la angustia era meramente una reacción fisiológica, según pensaba:

"...los síntomas de la neurosis de angustia, en alguna medida son como subrogados de la acción específica omitida que sigue a la excitación sexual...también en el coito normal la excitación se gasta, colateralmente, como agitación respiratoria, palpitaciones del corazón, oleadas de sudor, congestión, etc. Y en el correspondiente ataque de angustia tenemos la disnea, las palpitaciones del corazón, etc. aislados del coito y acrecentados."⁵⁰

⁵⁰ Thompson, C. (1987): *El Psicoanálisis*. México: Fondo de Cultura Económica, p 111.

Aunque Freud mantuvo su primera formulación por años, es interesante notar que ya en una época temprana pudo haberlo asaltado la duda respecto a esa cuestión. En una carta a Flies del 14 de noviembre de 1897 Freud comenta sin relación aparente con el resto de lo que venía diciendo:

*"He resuelto, pues considerar a partir de ahora como factores separados lo que produce la libido y lo que produce angustia".*⁵¹

Como lo refiere Thomson , Freud observó que la angustia y el miedo son emociones que se encuentran relacionadas de alguna manera. Entonces, trató de averiguar lo que había en común en las causas que las desencadenan pero no pudo encontrar ninguna conexión que fuera satisfactoria de acuerdo con su primera teoría. Advertía claramente que el miedo es una reacción frente al peligro pero no logró encontrar una explicación semejante para la angustia.⁵²

⁵¹ Freud S. (1984). *Obras Completas*. Vol 20, Buenos Aires: Amorrorto. p75.

⁵² Thompson. Op Cit.

Con su nuevo enfoque pudo establecer, por fin en 1926 en “inhibición, síntoma y angustia” el enlace buscado y llegar a la conclusión de que también la angustia es una señal de peligro sólo que de un peligro interno. De igual modo que el miedo requiere de las medidas defensivas para escapar o para atacar, la angustia es una señal para la defensa. Los tipos particulares de defensa que la angustia provoca son los síntomas y las defensas de carácter del yo. Así, en “Inhibición, Síntoma y Angustia”, Freud postula que:

“La concepción de la angustia sustentada en este ensayo se distancia un poco de lo que me parecía justificado hasta ahora...suponía que una libido (excitación sexual) desautorizada por el yo o no aplicada hallaba una descarga directa en la forma de angustia...para la concepción anterior era natural considerar a la libido de la moción pulsional reprimida como la fuente de la angustia: de acuerdo con la nueva.

en cambio, mas bien debía de ser el yo el responsable de esa angustia”.

En otro lugar del manuscrito Freud menciona:

“La angustia es la reacción frente a la situación de peligro: se la aborra si el yo hace algo para evitar la situación o sustraerse de ella. Ahora se podría decir que los síntomas son creados para evitar el desarrollo de la angustia...para evitar la situación de peligro que es señalada mediante el desarrollo de angustia”.

Mas adelante apunta que:

“El yo se defiende con auxilio de la reacción de angustia, del peligro pulsional, del mismo modo que del peligro realista externo”.

Así Freud introduce una diferencia entre miedo y angustia ya que el miedo o angustia realista para Freud es la reacción del yo a un peligro objetivo, mientras que la angustia neurótica no tiene objeto, es angustia ante algo indeterminado, que en el fondo es un peligro pulsional inconsciente:

"La angustia tiene un inequívoco vínculo con la expectativa: es angustia ante algo. Tiene adberido un carácter de indeterminación y ausencia de objeto; y hasta el uso lingüístico correcto le cambia el nombre cuando a hallado un objeto sustituyéndolo por el miedo".⁵³

⁵³ Freud S. Op. Cit.

Por otra parte, Freud en esta nueva orientación, propuso que la angustia se produce cuando fuerzas interiores de la persona amenazan con perturbar su relación con el mundo exterior. Estas fuerzas internas peligrosas provienen de la potencia de los instintos y la severidad del super yo. La potencia de los instintos que amenacen con sobrepasar al yo y obligarlo a cometer acciones inaceptables en el mundo exterior y la severidad del super yo representada por la conciencia que comprende las actitudes sociales que ha incorporado la persona. Así con el tiempo la angustia se produce por la lucha interna que sostiene el individuo entre el rigor del super yo y el poderío de los instintos prohibidos.⁵⁴

Para Freud la primera experiencia de angustia ocurre cuando el yo es todavía débil, está en desarrollo y esta experiencia establece el patrón para la vida ulterior, por eso cuando posteriormente afronta situaciones semejantes aparece la angustia como una advertencia, como una señal para que entren en acción las defensas del yo.⁵⁵

También como lo comenta Strachey y en la introducción de "Inhibición, Síntoma y Angustia", aunque los peligros internos cambian en las distintas etapas de la vida, tienen como carácter común el implicar la separación o pérdida de un objeto amado, o la pérdida de su amor; esta separación o pérdida puede conducir a una

⁵⁴ Thompson Op. Cit.

⁵⁵ Ibidem.

acumulación de deseos insatisfechos y por ende, a una situación de desvalimiento. El yo continúa a través de la vida como si se encontrara tan desvalido como en la infancia y la angustia que en su origen constituyó la respuesta a un peligro real; se convierte simplemente en una señal de que de nuevo el supuesto peligro amenaza al yo.⁵⁶

Dentro del campo psicoanalítico la concepción de Freud sigue siendo la base en que se apoyan las más recientes investigaciones sobre la angustia. En la actualidad, todavía es una tesis muy aceptada la de que los impulsos y las pulsiones internas del individuo amenazan con frecuencia su relación con el prójimo; sin embargo existen diferentes opiniones acerca de los impulsos internos ya que se han realizado nuevas observaciones al respecto.

2.2-ORIENTACIÓN CULTURALISTA SOBRE LA ANGUSTIA

En la actualidad los psicoanalistas de orientación cultural convienen en que la angustia aparece cuando algo en el interior del individuo amenaza perturbar su relación con las personas que tiene por importantes. Sin embargo, ahora se considera que estos impulsos internos que amenazan la seguridad son, en gran parte fuerzas producidas por ciertas exigencias culturales.

⁵⁶ Freud S. Op. Cit.

De esta manera Sullivan cree que la necesidad de obtener aprobación de las figuras adultas significativas es de capital importancia para el niño. Cuando el clima de aprobación se hace presente, el niño adquiere sentimientos de bienestar, a los cuales denomina Sullivan "euforia". En cambio la desaprobación produce un estado de malestar que el niño acaba por reconocer como angustia.⁵⁷

Fromm, sin diferir mucho de Sullivan, explica las cosas de distinta manera. Considera que el patrón primitivo de la angustia nace del conflicto entre la necesidad de protección y de aprobación y la necesidad de ser independiente. Fromm hace notar que algunas de las mejores potencialidades del individuo pueden chocar con la reprobación de un padre destructivo o pueden ser sacrificadas en aras de una sujeción a las normas de una cultura determinada. En estas circunstancias, cualquier intento que se haga por expresar estas potencialidades positivas puede producir angustia. Así es que las inclinaciones que el niño tiende a reprimir, ante la necesidad de obtener aprobación de las figuras significativas, no son necesariamente rasgos indeseables.⁵⁸

Horney por su parte, menciona que la génesis de la angustia radica en toda situación conflictiva entre la necesidad de depender de otros y la represión de la hostilidad que despierta esta situación. Todo impulso hostil agudo puede ser una causa directa de angustia si su realización contraría los intereses y seguridad del sujeto.

⁵⁷ Sullivan, H. S. (1971). *La Entrevista Psiquiátrica*. Buenos Aires: Psique p. 119-122.

⁵⁸ Thompson. Op. Cit.

La hostilidad puede ser generada por frustración de los deseos de los niños por parte de los padres y la actitud prohibitiva de la cultura. Por múltiples razones el niño reprime su hostilidad: Por indefensión, por miedo a perder el amor y por sentimientos de culpabilidad.

Para Horney la angustia no resulta del temor a nuestros impulsos, sino más bien del temor a nuestros impulsos reprimidos, de ahí que la represión de la hostilidad ocasiona ansiedad. La angustia para Horney, es una reacción ante un peligro, solo que éste es oculto y subjetivo.⁵⁹

Siguiendo con el enfoque culturalista, Rollo May define la angustia como la aprehensión producida por la amenaza a algún valor que el individuo juzga esencial para su existencia como un yo. Hace una diferenciación entre angustia normal y patológica; La angustia normal es proporcionada a la amenaza, no implica represión y puede enfrentarse constructivamente a nivel consciente o puede mitigarse si la situación objetiva se altera; mientras que, la angustia neurótica en cambio, es reacción desproporcionada a la magnitud de la amenaza, implica represión y otras formas de conflicto intrapsíquico y es manejada mediante diversos tipos de bloqueo de la actividad de la conciencia. De esta manera, Rollo May indica cómo diferenciar entre la angustia normal y la patológica; considerando:

a) Los valores que el individuo identifica como vitales para su seguridad.

⁵⁹ Horney K. (1960). *La Personalidad Neurótica de Nuestro Tiempo*. Buenos Aires: Paidós, p. 35-85.

- b) La relación entre la intensidad de la reacción y del peligro.
- c) La persistencia o terminación de la reacción cuando la amenaza a desaparecido.
- d) La posibilidad de enfrentar el peligro constructivamente a nivel consciente.⁶⁰

Adler no presenta un análisis sistemático de la ansiedad. Cuando Adler se refiere a los "Sentimientos de inferioridad" como la motivación básica de las neurosis, está usando ese término como equivalente a ansiedad. De acuerdo con Adler el ser humano empieza su vida en un estado de inferioridad biológica e inseguridad. Existe de hecho una inferioridad objetiva del niño: orgánica o social y una subjetiva; entonces el niño se esfuerza por compensar neuróticamente dicha inferioridad para ganar seguridad por medio del logro de la superioridad. La ansiedad sirve para bloquear una actividad posterior, es un punto de referencia para la retirada a estados previos de seguridad; de aquí que sirve como motivación para evadir decisiones y responsabilidades: pero aun como arma de agresión, es un medio de dominar a otros.⁶¹

⁶⁰ May .R.(1968). *La Angustia Normal y Patológica*. Buenos Aires: Paidós.p.108.

⁶¹ Adler. A. (1967). *Práctica y Teoría de la Psicología del Individuo*. Buenos Aires. Paidós.p.240

2.3-ESCUELA EXISTENCIALISTA

Los teóricos existencialistas, tienen como interés fundamental la naturaleza del hombre a través de su existencia en el mundo y el significado de dicha existencia para cada individuo. En el caso de la angustia, tenemos como ejemplo de los teóricos que abordan el tema:

Soren Kierkegaard considerado el iniciador del existencialismo, habla de una angustia objetiva y otra subjetiva. La angustia objetiva la relaciona con el problema teológico del pecado original; es decir, el pecado que recae sobre todos los hombres desde la primera caída de Adán. Inspirado en la noción Luterana del pecado original Kierkegaard piensa que el hombre está angustiado por que es pecador por naturaleza. La angustia y el pecado serian, por lo tanto, dos nociones correlativas. El pecado ejerce atractivo sobre el hombre por los goces que promete, por la aparente exaltación de la libertad individual que proporciona; pero, al mismo tiempo, causa horror por todas las consecuencias desastrosas que trae consigo, por el desorden que engendra, por la oposición y enemistad que de él resulta entre el hombre y Dios. El hombre, al sentirse impulsado en reacciones opuestas por el atractivo y el horror del pecado, experimenta angustia.

En el caso de la angustia subjetiva, Kierkegaard se refiere al “vértigo de la libertad”; es decir, el hombre en su vivir se encuentra ante una gran variedad de posibilidades sobre las cuales tiene que elegir, al elegir está arriesgando y al hacerlo tiende a angustiarse.⁶²

Para Heidegger, otro teórico existencialista, la angustia proviene del miedo a no ser, específicamente, del miedo a la muerte. El hombre esta destinado a morir pero se inclina a olvidarlo.⁶³

En el caso de Sartre, el sostiene que la angustia es la forma de consciencia del hombre de su propio ser que se crea en libertad. El hombre huye de la angustia para tratar de sustraerse a su libertad, al porvenir y a su pasado; afirma que el hombre no puede librarse de la angustia, puesto que su existencia esta basada en ella.⁶⁴

Para Abbagnano, la angustia es la tonalidad afectiva del la libertad para la muerte, pero la muerte como posibilidad y no como hecho. La muerte así considerada, siempre presente, conexas a todas las posibilidades humanas, la cual determina nuestra naturaleza y toda nuestra existencia.⁶⁵

López Ibor, indica que de todas las experiencias de la vida , la angustia ocupa un lugar muy singular que revela totalmente la estructura de la existencia, por

⁶² Padilla. C. R. (1977). *El Origen de la Angustia en Tres Diferentes Enfoques Psicológicos*. Tesis de Licenciatura, UNAM.

⁶³ Ibidem.

⁶⁴ Ibidem.

⁶⁵ Ibidem.

que en ella se presente su aniquilamiento, la nada, siendo la angustia por donde se llega a la nada. El hombre siempre busca algo y vive para algo y esta referencia de vacío de la propia existencia es la angustia, la cual es indeterminada y sin fundamento, así el hombre está inerte frente a ella, amenazado en su relación con el mundo y conlleva la posibilidad de tener una existencia auténtica.⁶⁶

Lorge B.J., considera que la angustia existencial del ser humano se manifiesta en diversas formas, las cuales se relacionan con la situación en la familia, en la sociedad y en el mundo. La angustia familiar es experimentada en el niño ante el temor de ser abandonado o maltratado por sus padres. La angustia social aparece en el hombre ante el temor de la hostilidad de los otros. La angustia de origen extrahumano es en la que el sujeto teme ser víctima de las fuerzas superiores naturales o sobrenaturales que dominan su existencia.⁶⁷

Viktor Frankl, menciona que la angustia que experimenta el humano se refiere a no encontrarle sentido a su existencia, a no hallar una explicación vivencial, ya en términos de una filosofía, ya en términos de alguna causa a situaciones concretas, como el dolor, el sufrimiento, la muerte, el trabajo, etc.⁶⁸

Finalmente, Jung creyó que la angustia es la reacción del individuo a la invasión consciente por fuerzas irracionales e imágenes de inconsciente colectivo. La

⁶⁶ Ibidem.

⁶⁷ Ibidem.

⁶⁸ Ibidem.

ansiedad es el miedo a los dominantes de inconsciente colectivo, miedo a los residuos de las funciones de nuestro ancestro animal y a las funciones humanas arcaicas, las cuales se hallan a niveles sub-rationales. Este posible levantamiento de material irracional constituye una amenaza a la regular y estable existencia del individuo.⁶⁹

2.4-EL ENFOQUE ORGANISISTA

Dentro del presente punto de vista, Kurt Goldstein puede considerarse como uno de los representantes más importante.

En general, este enfoque pone hincapié en la relación del organismo y el ambiente para explicar la manera en que los hombres se adaptan al mundo externo. Kurt Goldstein, señala que el mantenimiento de la constancia en las acciones de un organismo depende de dos condiciones:

- a) que el organismo sea(orgánicamente) normal.
- b) que los estímulos externos que impacten su sistema nervioso sean los adecuados; ya que su organización y aparato sensorial responden de forma adecuada únicamente a estímulos a los que son sensibles.

⁶⁹ Rafaelín R.A. (1963). *La Angustia: Consideraciones Psicológicas*. Tesis de Maestría, UNAM.

La tendencia básica del organismo para Kurt Goldstein, es la de realizarse en concordancia con su naturaleza, de ahí que sólo responda a los estímulos apropiados a ella.

En este contexto, Kurt Goldstein considera que la angustia forma parte de la conducta característica; corresponde al aspecto subjetivo, a una condición en que la existencia del organismo se halla en peligro dado que en esa situación no es capaz de reaccionar de acuerdo a sus capacidades esenciales. Así la angustia, es la experiencia subjetiva de ese peligro para la existencia y significa siempre una reducción de la libertad del propio mundo.

Además, Goldstein menciona que la angustia no se refiere a nada definido, siendo la angustia una experiencia interna de hallarse enfrentado con la nada.⁷⁰

2.5- ENFOQUE ANTROPOLÓGICO

Dentro de esta ciencia V.E. Von Gebattel, plantea que la angustia es el barómetro que mide la atracción a la nada; esta nada de la angustia es un acontecimiento que pone en tela de juicio la existencia básica del hombre . Ahí, la nada es como el descubrimiento de los poderes autodestructivos en el propio interior que

⁷⁰ En May R. Op. Cit.

paraliza el acto de la autorrealización y que se presenta como una angustia indeterminada que amenaza con la atracción al abismo, en donde el hombre descubre cosas vagas en forma amenazadora y hostil.⁷¹

Para Gebattel la amenaza no tiene forma precisa. Considera también que la paralizante y acechante dualidad de la angustia oscila en el hombre entre la posibilidad de querer y la impotencia de la voluntad: ser y no ser.

Así, el estado de angustia se manifiesta como lo absolutamente insoportable y que no obstante debe soportarse, influye fe, esperanza, amor, hundiéndose en ella el mundo como fatalidad se dice entonces que el prójimo se ha alejado, que el comportamiento propio carece de apoyo y de razón de existencia, por lo que un vacío lleno de inquietud caracterizan a la angustia.⁷²

2.6-PUNTO DE VISTA PSIQUIÁTRICO

Para ejemplificar la visión de la angustia desde este ángulo, se retomaron las aportaciones de Bleger y Benedetti .

⁷¹ En Padilla Op. Cit.

⁷² Ibidem.

José Bleger: para él la ansiedad se refiere a una conducta desorganizada o que tiende imperiosamente a ordenarse y restablecer el equilibrio del campo. Según su manifestación predominante recibe distintos nombres: si aparece en el área de la mente se le llama ansiedad, es subjetivamente percibida y funciona como señal de alarma que permite anticipar o prever situaciones de peligro. Si se presenta en el cuerpo manifestándose por medio de síntomas (diarrea, poliuria, etc.) se llama angustia. Y se le denominará miedo si dicha reacción está ligada a un objeto concreto.

Este autor menciona además, que estas manifestaciones pueden coincidir, presentarse aisladamente o bien pueden alternarse o sucederse.

Benedetti subraya tres tipos de angustia: la opresión vital, el miedo y la angustia. La opresión vital es un estado que se produce por un ataque en la organización corporal que conduce a la muerte y no está ligada forzosamente a una conciencia de peligro a la vida. El miedo, se trata de una angustia suscitada principalmente por la percepción psíquica de un peligro o amenaza a la existencia física, pero a diferencia de la opresión vital, aquí se supone por adelantado el peligro. Finalmente, la angustia igualmente se manifiesta en las situaciones sociales; está basada en la anticipación de una posible pérdida de afecto, de las relaciones que proporciona seguridad y comodidad y en todo lo que pueda amenazar la seguridad del individuo. Además de esto, Benedetti menciona que existen tres formas patológicas de angustia: la

angustia flotante (libre sin dirección ni fuente explicable), la angustia manifiesta ante cosas (fobias), y hombres (angustia paranoide) que cobran ante los ojos de la persona angustiada una significación simbólica y la angustia oculta, inconsciente y que es inferida y cognoscible exteriormente por medio de síntomas.⁷³

2.7-LA ANGUSTIA EN LA ESCUELA DEL CONDICIONAMIENTO Y DEL APRENDIZAJE

En general, puede decirse que desde la perspectiva de las teorías del condicionamiento y aprendizaje, la ansiedad constituye un dolor condicionado. A continuación, se hace referencia a los postulados de Dollar y Miller y de Joseph Wolpe con el fin de ejemplificar la visión de la angustia dentro del presente enfoque:

Para Dollar y Miller, la ansiedad es un impulso (una fuerza dentro del organismo que lo mueve a la acción) que puede adquirirse. Para ellos, miedo y ansiedad son términos equivalentes. Naturalmente, no se refieren al miedo innato cuando aluden a dicha equivalencia, si no al temor que provoca un estímulo neutro como consecuencia de su asociación simultánea con un estímulo aversivo o doloroso. Si antes el organismo no mostraba ningún miedo hacia el estímulo neutro, como consecuencia de la

⁷³ Padilla Op. Cit.

asociación, ahora sí se le teme al estímulo condicionado (antes neutro). Así la ansiedad (miedo condicionado) se aprende.⁷⁴

En su conceptualización de la angustia, Wolpe opina que aunque en los individuos se puedan encontrar distintos grados de predisposición desde el punto de vista constitucional, para desarrollar una ansiedad neurótica, toda conducta de esta naturaleza es adquirida.

El análisis de ciertos experimentos con animales condujo a Wolpe a sugerir que mientras un individuo está expuesto a una situación que provoca simultáneamente fuertes respuestas competitivas puede resultar la ansiedad: tratándose de una reacción condicionada de miedo que se originó por la unión de un estímulo neutro con un hecho físico o psicológicamente doloroso. Si el trauma es muy intenso y la persona muy vulnerable, sólo una experiencia de esta clase se requerirá para establecer una reacción de ansiedad de gran fuerza y persistencia. Una vez aprendidas, las ansiedades condicionadas son provocadas no sólo por el estímulo condicionado original, si no también debido a la generalización del estímulo a otros que tienen alguna semejanza con el primero.⁷⁵

⁷⁴ Padilla Op. Cit.

⁷⁵ Ibidem.

2.8-TEORÍA FACTORIALISTA

Desde esta perspectiva, se pretende llegar a descubrir los elementos básicos de la estructura de la personalidad. El fenómeno de la angustia para esta visión, está formado por un conjunto de componentes (factores); cada factor es un rasgo cuya magnitud varía, está organizado de diversa manera y se expresa fenomenológicamente en cada individuo. Algunas de las aportaciones de estos autores son las siguientes:

Catell establece que la ansiedad surge de la amenaza de insatisfacción de necesidades o valores; está asociada con la incertidumbre y anticipación de dicha insatisfacción. Por lo tanto, la ansiedad para Catell es una función de la magnitud de insatisfacción y el grado de certidumbre acerca de su gratificación.⁷⁶

Grinker relaciona la ansiedad al estrés, siendo la respuesta de estrés medible psicósomáticamente. Existe poca ansiedad flotante ya que comúnmente la ansiedad está ceñida al estrés al que es susceptible el individuo. Además, el autor establece que el bloqueo de la comunicación interpersonal es una de las mejores y más confiables maneras de evocar ansiedad.⁷⁷

⁷⁶ Spielberger, Ch. D. Op. Cit.

⁷⁷ Ibidem.

Malmo define la ansiedad en términos del tipo clínico de esta (por ejemplo la ansiedad patológica) y utiliza el concepto de activación. En el caso de la ansiedad patológica, existe una deficiencia en los mecanismos homeostáticos; por ejemplo: la falla en la habituación normal de la presión sanguínea al estrés repetitivo. Esta falla lleva al sujeto a una sobreacción al estrés, presentándose entonces daños en la eficiencia de la conducta.⁷⁸

Mandler y Watson establecen que la interrupción de una secuencia conductual organizada (bajo ciertas circunstancias) evocara una "excitación". La ansiedad tiene lugar cuando no es posible dar una respuesta por medio de la cual se termine con dicha excitación iniciada por la interrupción. Esto para ellos, significa que la ansiedad se presenta cuando ninguna alternativa conductual es viable, puesto que entonces se produce la sensación de desamparo y desorganización que es en si misma la ansiedad.⁷⁹

⁷⁸ *Ibidem.*

⁷⁹ *Ibidem.*

2.9.- EL ESTRÉS CONCEPTUALIZADO COMO UN PROCESO DEPENDIENTE DE LOS SIGNIFICADOS QUE ATRIBUYE EL SUJETO A LOS ESTÍMULOS.

Los modelos antes explicados se enfocan a las reacciones fisiológicas. Sin embargo, dicho enfoque estuvo dirigido a que las respuestas estaban siendo elicitadas por estímulos incondicionados (shock eléctrico, ruido, frío, etc.) que por su misma naturaleza producen en el sujeto una respuesta incondicionada. Se consideraba que un agente podía verse provocador de estrés:

1.- Por su toxicidad innata.

2.- La "disponibilidad" única del organismo en el momento de la exposición a una estímulo dado, en función de los efectos sensibilizadores de la edad, el estado del tejido, su registro de anteriores exposiciones, la condición metabólica, etc.

3.- Los antecedentes personales de la experiencia que haya tenido el sujeto según su anterior acondicionamiento nervioso, humoral, metabólico o psicossomático..⁸⁰

Con ello se trataba de explicar el por qué un estímulo no siempre actúa como agente estresor para todos los individuos en diferentes ocasiones. Pero es el modelo cognitivo propuesto por Lazarus el que profundiza y explica más ampliamente este fenómeno.

Este modelo cognitivo conceptualiza al estrés como un proceso dependiente de los significados que atribuye el sujeto y una situación. Las respuestas de los sujetos pueden ser distintas dependiendo de la evaluación que hagan los sujetos de los estímulos potencialmente aversivos (hay toreros y paracaidistas con pavor a hablar en público.)⁸¹ Es decir, que los organismos diferirán en sus percepciones y evaluaciones, de tal manera que en unos habrá cogniciones placenteras y en otras cogniciones amenazadoras (por ejemplo lanzarse de un paracaídas) .

⁸⁰ Selye Op. Cit.

⁸¹ Valdés. M. Op.Cit.

Esto dependerá de la evaluación primaria que el sujeto haga de sus recursos y opciones para responder y adaptarse cuando percibe en su entorno algún estímulo a situación amenazadora (evaluación secundaria).

La convicción o desconfianza respecto a los propios recursos determinará la manera individual y particular de adoptar diferentes estrategias de afrontamiento para adaptarse en el sentido de atenuar la sobreestimulación.⁸¹ Levi afirma que el estrés tiene lugar cuando una estimulación (una cognición amenazadora) incrementa la activación de un organismo más rápidamente que su capacidad de adaptación para atenuarla.⁸² De tal manera que Valdés expresa que el estrés se sitúa entre la sobreestimulación (sobrecarga) y la acción atenuadora (o restauradora) del organismo, que implica una estrategia adaptativa y no una simple evitación puesto que la estimulación no es nociva en si misma, Además, el sujeto (y no su organismo) puede intervenir para adaptarse, de ahí que el término adaptación haya sido gradualmente sustituido por el de "estrategia de afrontamiento" (coping strategy), de acuerdo con el hecho de que el organismo se adapta a través de cuatro ejes: psicofisiológico, psiconeuroendócrino, psicoimmunológico y conceptual.⁸³

⁸¹ Lazarus Op. Cit.

⁸² Levi, L.(1971). *Society, Stress and Disease*. Oxford University Press.p.405-408.

⁸³ Valdés Op. Cit.

2.10- EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL CONCEPTO DE ESTRÉS Y DEFINICIÓN

Aunque en la actualidad se hable mucho de estrés , las investigaciones formales en este dominio son recientes.

En la antigua Grecia, Hipócrates reconoció claramente la existencia de un poder curativo de la naturaleza, compuesto de medicamentos inherentes al cuerpo, y destinados al restablecimiento de la salud después de una exposición del cuerpo a los agentes patógenos.

En la segunda mitad del siglo XIX, el fisiólogo francés Claude Bernard realizó grandes progresos en la investigación sobre este problema. Demostró que una de las principales características de los seres vivos reside en su poder de mantener la estabilidad de su medio ambiente interno cualesquiera que sean las condiciones externas y las modificaciones que se produzcan en el ambiente exterior.

Al rededor de los años 20, Walter Cannon daba el nombre de "homeostasis" a los procesos fisiológicos que aseguran el mantenimiento de los estados normales del organismo. Sin embargo, cuando el organismo es enfrentado con

demandas severas, la homeostasis ordinaria no es suficiente. El termostato de defensas entonces se alcanza solamente a un nivel elevado.

Como vimos en el capítulo anterior en 1926, Selye se interesó en el problema del estrés desde el punto de vista biológico y lo definió en su trabajo de 1936 "Stress in health and disease" como " la respuesta inespecifica del cuerpo a cualquier demanda".⁸⁴

2.11- LAS MÚLTIPLES DEFINICIONES DEL ESTRÉS

Aparte de la definición de estrés aportada por Selye, al examinar las múltiples definiciones que existen sobre estrés, Boucher y Binette y Gail Rule entre otros autores señalan, que pueden distinguirse tres perspectivas diferentes. Algunos autores abordan el estrés desde el ángulo de las respuestas fisiológicas que se producen de manera estereotipada en el organismo cuando el equilibrio está amenazado. Otros autores utilizan el término estrés para describir las respuestas emotivas o de comportamiento frente a un agente estresante. Otros se refieren al estrés para hablar de estímulo, ellos resaltan los acontecimientos, las situaciones o las fuentes de estrés para el ser humano. Lo cierto es que, el estrés, es un fenómeno que abarca las tres esferas.⁸⁵

⁸⁴ Selye H. Op. Cit.

⁸⁵ Boucher, F. y Binette A. (1989). *Conozca y Controle su Estrés*. Buenos Aires Lidium. p. 10.

Como se mencionó en el capítulo anterior al hacer referencia sobre el mecanismo del estrés, éste se acompaña de un conjunto de cambios bioquímicos que se pueden observar y medir; pero además a causa del estrés también se originan una serie de reacciones tales como el llanto, la risa, el coraje, un aumento de errores en la ejecución de una tarea, una disminución en el rendimiento en el trabajo, o un deterioro de las reacciones interpersonales, etc. Por otro lado es cierto que para suscitarse la respuesta de estrés se requiere de un estímulo excitador; sin embargo desde este ángulo la reacción es mas difícil de prever y definir.

Boucher y Binette señalan que, con excepción de situaciones extremas y repentinas de amenaza a la vida, ningún estímulo puede ser un agente estresante universal de por si. Por eso varios investigadores cuestionan la tesis de Selye, a saber el carácter no específico de la reacción de estrés. En otras palabras, el estrés sería desencadenado no por todos los estímulos a los que estamos expuestos, sino por la acción de factores psicológicos que llevarían a considerar ciertos estímulos como una fuente de peligro para el organismo.

De ahí que en la actualidad se proponga describir al estrés como “ un estado del organismo cuando percibe que su bienestar está amenazado y debe utilizar todas sus energías para protegerse”.⁸⁶

⁸⁶ Boucher y Binette Op. Cit.

También se ha demostrado que ha medida que la estimulación es más intensa, más intenso resulta el estrés experimentado y además, que existe una relación entre el estrés vivenciado y la calidad de rendimiento. Selye menciona que un estrés moderado tiende a mejorar al desempeño; mientras que, un estrés severo lo desorganiza y empeora.⁸⁷

El sistema nervioso parece necesitar cierto grado de excitación para funcionar de un modo óptimo. La estimulación interpersonal o social sigue las mismas leyes que la estimulación física. Por consiguiente, es posible que un nivel de estimulación física o social muy bajo o muy constante e intenso, ambiguo o inesperado, constituye una amenaza para el ser humano.

Al examinar los tres criterios de definición de estrés se comprueban las dificultades de medición del fenómeno. Como dice Isabelle Trocheris, el estrés es un término respecto del cual pocos serían capaces de dar una definición precisa.⁸⁸

⁸⁷ Selye Op. Cit.

⁸⁸ Trocheris, Y. en Boucher y Binette A. Op. Cit.

2.12- LOS AGENTES ESTRESANTES

Como se ha visto puede demostrarse de acuerdo a parámetros objetivos de orden bioquímico y morfológico, que ciertas reacciones son totalmente inespecíficas y comunes a todo tipo de agentes. Ahora es tiempo de establecer que estímulos son capaces de desencadenar el estrés.

Selye definió los estresores como aquellos agentes endógenos o exógenos que representan demandas para el organismo. No obstante algunos autores como Boucher y Binette, resaltan la importancia de tener en cuenta que las diferencias individuales, la adaptación y el aprendizaje, determinan también que un estímulo pueda actuar como agente estresante. De esta manera, ellos amplían la definición de Selye y prefieren considerar que los agentes estresantes son todos los estímulos que el organismo percibe como una amenaza para su preservación o para la satisfacción de sus necesidades físicas o psicológicas.⁸⁹

Los agentes estresantes pueden clasificarse de numerosas maneras. En el presente estudio, se retomó la clasificación del Instituto Internacional del Estrés, citada por Boucher y Binette.

⁸⁹ Boucher y Binette Op. Cit.

Según el Instituto Internacional del Estrés, los estresantes se distinguen según su naturaleza o su fuente: estresantes en general, estresantes físicos, estresantes neuropsiquiátricos, estresantes psicosociales y estresantes relacionados con la ocupación.

Estresantes en General:

Comprende los traumatismos físicos: el ayuno o la desnutrición y la sobre alimentación. igual que otros estresantes físicos estos desencadenan la reacción de alerta del organismo con sus efectos. Por ejemplo: aun cuando no se perciba el peligro de atiborrarse de comida, la obesidad que resulta de ello es un estrés para el cuerpo.

Estresantes Físicos:

Su gama es larga y variada entre ellos están : un ejercicio físico demasiado intenso, el frío, el ruido, la guerra, etc.

Estresantes Neuropsiquiátricos:

Que se relacionan con las condiciones del ambiente o acontecimientos que provocan estados de angustia, cólera, tristeza, miedo y si el traumatismo es intenso, un estado de pánico, de depresión aguda o crónica, pensamientos obsesivos, pesadillas o

alucinaciones. Un ejemplo de tales estresores serían: un accidente grave, un examen, una entrevista de selección, etc.

Estresores Psicosociales:

Proviene de las exigencias de adaptación de la vida moderna : donde vivir, qué hacer, cuál estilo de vida adoptar, cuál alimentación seguir, cómo vestirse, las mudanzas, la vida urbana, transporte, etc.

Estresores relacionados con la Ocupación:

Estudios realizados en medio organizacional aíslan los factores de estrés en la tarea, el ambiente físico, el medio social y la función. Además, se ha visto que algunos oficios provocan más estrés que otros, por ejemplo : el control del tráfico aéreo, la medicina, la enfermería en terapia intensiva, y en urgencias, etc.

2.13- EL CONCEPTO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD.

A través de las teorías presentadas sobre la angustia como puede observarse no existe un acuerdo entre los autores de las diferentes corrientes en cuanto a la conceptualización del fenómeno. Lo mismo puede señalarse respecto al término de estrés, donde existen también diferentes puntos de vista en cuanto a su definición. Peor

aún es reconocer que tampoco se halla, en la literatura psicológica en general, el establecimiento de límites claros entre ambos fenómenos y, por el contrario, es desalentador ver una vasta confusión entre el concepto de ansiedad y el de estrés, los cuales se usan en ocasiones como sinónimos, en otras se traslapan y en otras quizás se usen para referirse a constructos diferentes, pero sin mencionar en ninguno de los casos a qué aspecto de la ansiedad o del estrés, se está haciendo referencia.

Lo anterior es más grave aún cuando se realizan trabajos de investigación sobre dichos fenómenos ya que si no se determina qué se entiende por ansiedad y estrés, tampoco se establecerá claramente a qué se deben los resultados obtenidos, especialmente cuando se trata de estudios experimentales donde se manipula el estrés o la ansiedad y se observan sus efectos sobre la conducta de los individuos.

Dicha situación también ha sido reconocida por otros autores en particular por Lazarus, quien menciona que desde hace unos años el término estrés se había apropiado de un campo previamente compartido por varios conceptos, incluidos la ansiedad, los conflictos, la frustración, los trastornos emocionales, los traumas, y la anomia. Aunque la palabra estrés es anterior a su uso sistemático o científico, en la vertiente psicológica estrictamente individual, la palabra estrés no apareció en el índice de: Psychological Abstracts hasta 1944; anteriormente se usó el término ansiedad en lugar del de estrés.

Actualmente de acuerdo a Lazarus, existe:

*"...una gran sobreposición entre el concepto de ansiedad y el de estrés y no se considera necesario precisar qué término es el utilizado... los libros continúan apareciendo con títulos en los que ansiedad sustituye a estrés o bien, se utilizan ambos términos reflejando así la tendencia a confundirlos..."*⁹⁰

Refiriéndose a la ansiedad desde el punto de vista de Spielberger. Este menciona que la investigación sobre el fenómeno requiere del concepto de ansiedad como un proceso, pero las definiciones del mismo tienen tres principales problemas:

- 1.- Que el proceso de ansiedad es muy complejo y contiene varios componentes o variables.
- 2.- Es difícil integrar los resultados de investigación ya que cada teórico incorpora diferentes componentes del proceso de ansiedad en su definición.
- 3.- No existe una terminología común para describir los componentes de la ansiedad como un proceso.

En este último punto Spielberger también hace alusión a que en relación al término estrés y ansiedad muchos autores utilizan varios términos como sinónimos.

⁹⁰ Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. España: Martínez Roca, p. 25-29.

A pesar de que por el momento quizás no es posible llegar a una teoría e investigación integrativas sobre la ansiedad, Spielberger propone una teoría propia que, sin negar las aportaciones de los diferentes puntos de vista sobre la ansiedad y el estrés, define con mayor precisión la ubicación de cada uno en el proceso.

A continuación se presenta la teoría de Spielberger.

Spielberger en su trabajo "Anxiety: current trends in theory and research" hace una diferencia entre la ansiedad como estado y como rasgo. La ansiedad estado es evocada siempre que la persona percibe un estímulo o situación como potencialmente dañina para ella. Dicho estado varía en intensidad y fluctúa en el tiempo dependiendo de la cantidad de estrés que invade al individuo. En cambio, la ansiedad-rasgo se refiere a las discrepancias individuales relativamente estables en la predisposición a la ansiedad; es decir, se trata de la tendencia a ver al mundo como algo peligroso y en la frecuencia por la cual se experimenta el estado de ansiedad durante un prologado lapso de tiempo.

No obstante, aunque la teoría de Spielberger se aboca a clarificar las propiedades de la ansiedad como estado y como rasgo, en esencia, este autor ve la ansiedad como un proceso "un estado emocional específico que consiste en sentimientos displacenteros conscientemente percibidos, de nerviosismo, tensión y aprehensión que se asocia a una activación o excitación del S.N.A."⁹¹

⁹¹ Spielberger Op. Cit.

Para Spielberger, el concepto de ansiedad usualmente implica la siguiente secuencia de eventos temporalmente ordenada:

- 1.- Estrés
- 2.- Percepción de peligro
- 3.- Reacción- estado.

Donde el “estrés” se limita exclusivamente a designar las condiciones ambientales o circunstancias que son caracterizadas por algún grado de peligrosidad psicológica u objetividad física. Dichas condiciones pueden incluir espontáneamente condiciones ambientales variables o manipulaciones experimentales introducidas por un investigador para crear una situación estresante.

Por otro lado, “amenaza” (o peligro), describe la evaluación subjetiva, fenomenológica individual, de una situación como física o psicológicamente peligrosa.

El término “ estado de ansiedad” se refiere, como fué descrito antes, a la reacción emocional o patrón de respuesta que ocurre en el individuo que percibe una situación particular como personalmente peligrosa o amenazaste, aunque exista o no un peligro objetivo.

Dado que la ansiedad-estado se vivencia como displacentera o dolorosa, el individuo realiza operaciones cognitivas y conductuales que sirven para reducir o minimizar este discomfort. El sujeto puede reevaluar primero las circunstancias

estresantes que iniciaron el proceso de ansiedad y dicha reevaluación puede ayudarlo a identificar apropiadamente los mecanismos para hacer frente y aliviar el estrés o bien, el individuo puede emplear conductas de evitación que le permitan escapar de las circunstancias evocadoras de ansiedad. Si el sujeto es incapaz de hacer frente o evitar el estrés, puede involucrarse en maniobras intrapsíquicas (defensas psicológicas) que sirven para disminuir el nivel de ansiedad-estado a través de la represión, la negación, la proyección y otros mecanismos que distorsionan su percepción del estímulo que inició el proceso de ansiedad. Así, la reacción de ansiedad-estado puede seguir la siguiente secuencia de reacciones:

- 1.- Un estado de ansiedad
- 2.- Evaluación cognitiva
- 3.- Conductas de afrontamiento,
evitación o defensas psicológicas.

En cuanto a la diferenciación entre miedo y ansiedad Spielberger apunta que, mientras el miedo es un proceso que involucra una reacción emocional o la anticipación de un perjuicio o daño proveniente de un peligro objetivo o real del ambiente externo y su intensidad en proporción a la magnitud de la amenaza que lo evoca; la ansiedad es una reacción emocional "sin objeto" ya que las condiciones

estímulo que la evocan son desconocidas. Además, la intensidad de la reacción emocional a la situación estresante, es desproporcionadamente mayor que la magnitud del peligro objetivo.

2.14- ESTRÉS Y TRASTORNOS PSICOLÓGICOS CORRELACIONADOS

Desde sus orígenes, el término estrés estuvo relacionado con procesos patológicos, tanto físicos como mentales. Cada vez se fue haciendo más evidente esta relación, sobretodo al generalizarse la noción de que el estrés inducido por factores sociales podría precipitar enfermedades crónicas. “Comienza a reconocerse que el estrés puede ser uno de los componentes de cualquier enfermedad, no solo de aquellas designadas como psicósomáticas.”⁹²

Según el modelo etiológico señalado por Rabkin y Struening, el origen de las enfermedades está asociado a varios factores potenciales. Entre estos se incluyen la presencia de condiciones medioambientales estresantes, la percepción del individuo de que estas condiciones son estresantes, la habilidad para enfrentar o adaptarse a tales

⁹² Rabkin, J. G. y Struening, E. I. (1976). Life Events, Stress and Illness. *Science*, 194, 1013-1020.

condiciones, la predisposición genética a la enfermedad y la presencia de un agente patógeno.

Son muchas las investigaciones en las que ha quedado establecida la correlación entre el comienzo de una amplia variedad de trastornos orgánicos y psicógenos y la ocurrencia de algunos eventos estresantes en la vida de los individuos, tomando en cuenta que estos eventos actúan como factores precipitantes influyendo en el momento en el que comienza la enfermedad, y no en el tipo específico de la misma.⁹³

No obstante, los efectos estresantes por sí solos no son suficientes para causar enfermedad, algunas personas desarrollan enfermedades crónicas y trastornos severos ante eventos estresantes mientras que otros no los desarrollan. La exposición a tales condiciones estresantes es necesaria pero no suficiente. Se tienen que tomar en cuenta otros factores como "...tejidos vulnerables o procesos de afrontamiento inadecuados...como mediadores de la relación estrés-enfermedad"; o las características del estresor, las características individuales y las variables externas, también constituyen factores mediadores de esta reacción.⁹⁴

⁹³ Rabkin y Struening Op. Cit.

⁹⁴ Lazarus, R. S. y Folkman S. Op. Cit.

2.15- CARACTERÍSTICAS DEL EVENTO ESTRESANTE

Estas características influyen la magnitud, intensidad, duración, impredecibilidad y novedad del agente estresor.

Como resultado de las investigaciones en esta área ahora se está de acuerdo en que los estresores de suficiente intensidad y duración inducirán una aguda reacción de estrés en aquellos individuos expuestos a tales eventos, independientemente de su predisposición. “Esto es, entre más rigurosa y severa sea la situación externa, menos significativas son las características sociales e individuales para determinar la probabilidad y naturaleza de la respuesta. Cuando las condiciones son lo suficientemente severas....el colapso es virtualmente universal y las variaciones individuales se reflejan sólo en el tiempo transcurrido antes de la reacción y quizás en el tiempo subsecuente de recuperación.”⁹⁵

Por el contrario, como opina Lazarus, los trastornos que casi de forma universal sufren las personas expuestas a tales condiciones extremas (combate, desastres naturales, inminencia de muerte, enfermedad grave o pérdida de seres queridos) no significa que el estrés sea producto de causas ambientales, exclusivamente.

⁹⁵ Rabkin, J.G. y Strucning, E.L.. Op. Cit.

La rapidez del cambio, la exposición prolongada, la falta de preparación y experiencia previa, y una excesiva potencia del evento de tal manera que el individuo pueda hacer poco para modificarlo, contribuyen para elevar el impacto de las situaciones estresantes.⁹⁶

2.16- CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES

Un factor importante para valorar el impacto de los eventos estresantes es la percepción de los mismos. Esta evaluación determina que el significado que se dé a los eventos sea “potencialmente dañino”, “cambiante”o”amenazante”.

Por otro lado, las personas que cuenten con más debilidades y recursos, con defensas más versátiles y con una amplia experiencia previa con el evento estresante, tenderán a enfrentarse de forma más adaptativa a éste.

Como se observa, el punto tiene que ver con la vulnerabilidad, competencia y estrategias de afrontamiento con que cuenta el individuo. Las personas y los grupos difieren en su sensibilidad y vulnerabilidad a ciertos tipos de acontecimientos así como en sus interpretaciones y reacciones ante los mismos.

⁹⁶ Lazarus Op. Cit.

Aún cuando ciertas presiones y demandas ambientales producen estrés en un número considerable de personas (como los desastres naturales) las diferencias individuales y de grupo, en cuanto a grado y clase de respuestas, siempre se manifiestan. Por ejemplo, ante una misma situación se encuentran respuestas de cólera, depresión, ansiedad o culpabilidad; incluso algunos individuos pueden sentirse provocados mientras otros, amenazados.

2.17- VARIABLES EXTERNAS

Una variable importante que actúa como mediadora en el proceso del estrés y que tiene que ver con el entorno social del individuo consiste en el sistema de soporte social. Las posiciones sociales que los individuos y los grupos ocupan en su comunidad influyen en la experimentación del estrés y en su vulnerabilidad a un amplio rango de enfermedades crónicas.

Como Rabkin y Struening señalan, el aislamiento social, la marginación social y lo que ellos denominan una inconsistencia en el estatus (cuando el individuo desempeña dos o más papeles sociales distintos que implican expectativas incompatibles socialmente) son factores que incrementan el riesgo de enfermedad o trastorno.⁹⁷

⁹⁷ Rabkin y Struening Op. Cit.

Sin dejar de lado la importancia de los factores individuales y sociales como mediadores del proceso de estrés, es también importante, para los fines de esta investigación, considerar las concepciones teóricas sobre las reacciones de los individuos y grupos ante tales eventos estresantes. Estas reacciones pueden ser consideradas normales (tomando el término "normal" en el sentido de normalidad estadística, pues se presenta en la mayoría de las personas expuestas a tales condiciones) o patológicas.

2.18- SÍNDROME DE RESPUESTA AL ESTRÉS

Si bien, como ya se explicó, el estrés es todo un proceso, en el área clínica se le define principalmente en función de las respuestas de los individuos a los eventos. Así, en el Síndrome de Respuesta al Estrés, Horowitz destaca principalmente la presencia de negación y entumecimiento emocional por el otro.⁹⁸

Se describe una serie de fases en este síndrome. Ante la presencia de un evento estresante, especialmente si éste es repentino y no anticipado, puede haber respuestas de tipo emocional tales como exclamaciones, llanto o aturdimiento, así como

⁹⁸ Horowitz, M. (1974). Stress Response Syndromes. Character, Style and Dynamic Psychotrapy. *Archives of General Psychiatry* 31, p. 768-781.

reacciones fisiológicas. Después puede presentarse un período de negación y entumecimiento relativo. Posteriormente emerge un período oscilatorio en el cual hay episodios de ideas o imágenes intrusivas, ataques de emoción o conductas compulsivas alternando con la presencia continua de negación, entumecimiento y otros indicadores del esfuerzo que se está realizando para rechazar lo que implica la fase de "elaboración" en la cual hay menos pensamientos intrusivos y menos ataques de emoción incontrolables junto con una mayor conceptualización, reconocimiento, estabilidad del ánimo y aceptación del significado del evento.⁹⁹

2.19.-CONCLUSIÓN

En este capítulo podemos apreciar los diversos conceptos de angustia o ansiedad de diferentes puntos de vista, y que todos estos toman el factor psicológico como lo mas importante. Se señalan las causas que pueden generar esta angustia desde la perspectiva de cada teoría y posteriormente se señalan algunos conceptos de estrés desde la antigüedad hasta nuestros días. En este capítulo podemos ver una clara diferencia entre el estrés propiamente dicho y los agentes estresores. Y en contraposición con el capítulo anterior en el que se hace mucha relevancia sobre el

⁹⁹ Horowitz Op. Cit.

estrés como una respuesta estereotipada ante estímulos que amenazan la homeostasis del organismo, en este capítulo nos podemos dar cuenta de que la percepción de el sujeto ante dichos estímulos es aún más importante pues de ahí dependerá su respuesta a tales estímulos ya sea normal o anormal. Así también es importante notar como algunos autores también toman en cuenta de una manera no menos importante los estímulos que pueden generar el estrés en los sujetos clasificándolos en diferentes categorías.

Todo lo anterior nos refleja la dificultad de conceptualizar lo que es el estrés, abarcando todos los factores que influyen en el desencadenamiento de este fenómeno.

Por otra parte hallando una clara similitud con el capítulo I podemos notar que el estrés así como puede generar patologías físicas, así también puede generar patologías de tipo psicológico. Esto es muy importante analizarlo, pues dentro de los fines que intenta abarcar la psicología está el de ayudar al sujeto a adaptarse de una manera adecuada al medio ambiente que lo rodea.

CAPITULO III

3.- EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

3.1- DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS

Cada interacción estresante con el medio conlleva el surgimiento de estrategias, o sea formas de enfrentar las demandas, diferentes según la situación de que se trate y la evaluación que se haga de ésta.

El afrontamiento es un subconjunto de actividades adaptativas que, implican esfuerzos y que no incluyen todo aquello que hacemos con relación al entorno.

El concepto de afrontamiento constituye el centro de una serie de programas educativos y terapias que tienen como objetivo desarrollar recursos adaptativos. Debido a su popularidad actual, tiene connotaciones coloquiales, así como científicas, las cuales han creado gran confusión en lo que respecta a su significado y a su papel en el proceso de adaptación.

La definición de afrontamiento debe incluir los esfuerzos que realiza la persona y que son necesarios para manejar las demandas estresantes, teniendo en

consideración que ninguna de las estrategias existentes es mejor que otra, ya que la eficacia de éstas estará determinada por sus efectos ante una situación específica así como sus efectos a largo plazo.

Con base en lo anterior el afrontamiento se puede definir como “ aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.¹⁰⁰

Los aspectos fundamentales que implica esta definición son los siguientes:

a) El concepto al estar planteado como un proceso, hace referencia a las observaciones y valoraciones relacionadas con lo que el individuo realmente piensa o hace.

Lo que el individuo realmente piensa o hace es analizado dentro de un contexto específico, es importante para el entendimiento y la evaluación del afrontamiento conocer específicamente aquello que el individuo afronta, mientras mejor se conozca el contexto mas fácil resultará asociar un determinado pensamiento o acto de afrontamiento con una demanda del entorno.

Cuando se menciona un proceso de afrontamiento se habla de un cambio en los pensamientos y actos a medida que la interacción va desarrollándose.

¹⁰⁰ Alonso Fernández, F. (1979). *Enciclopedia de La Psicología y Pedagogía*. Madrid. Vol 1 p.57.

El afrontamiento es un proceso cambiante en el cual el individuo, en determinados momentos, debe contar con estrategias “defensivas” y en otros momentos con aquellas que le sirvan para “resolver problemas”, existiendo entonces continuas evaluaciones y revaluaciones de las condiciones.

b) La definición marca también una diferenciación entre afrontamiento y conducta adaptativa automatizada, ya que limita el término afrontamiento a aquellas demandas que son evaluadas como excedentes de los recursos de la persona, así como aquellas condiciones de estrés psicológico que requieren la movilización, excluyéndose las conductas y pensamientos automatizados que no requieren esfuerzo.

En la adaptación humana mientras mas rápidamente se puedan aplicar los recursos de sobrevivencia, de manera automática, mas eficazmente se podrán manejar las relaciones con el medio, cuando ocurre algo fuera de rutina, se requiere de un esfuerzo para solucionarlo, surgiendo el afrontamiento, cuando la misma situación aparece continuamente es probable que las respuestas se vayan tornando automáticas a medida que son aprendidas, la transición es gradual y la mayoría de las personas se enfrentan con las demandas de la vida diaria sin que éstas desborden sus recursos, lo que significa que la mayoría de las conductas de afrontamiento se convierten en automáticas una vez que son aprendidas.

Cabe señalar que al mencionar la palabra “manejar” en la definición de afrontamiento, esta puede significar minimizar, evitar, tolerar o aceptar las condiciones estresantes.¹⁰¹

3.2- ETAPAS Y FUNCIONES DEL AFRONTAMIENTO

La frecuencia de determinados modelos de afrontamiento, quizás debidos a las formas de respuestas culturalmente compartidas, indujeron a pensar en las etapas posibles que podían comprender este proceso, Silver y Wortman revisaron las investigaciones y la teoría desarrollada sobre las etapas de afrontamiento y observaron la falta de estudios adecuados para conocer claramente esta situación, concluyendo que los limitados datos de los que se dispone no proporcionan claramente un modelo por etapas de reacciones emocionales y de tipos de afrontamiento, señalando que existe una gran variabilidad entre individuos siendo difícil aportar pruebas a favor de un modelo normativo.¹⁰²

Sin embargo, ante situaciones de amenaza se han clasificado tres períodos que suceden sistemáticamente, incluyendo cada uno de ellos sus propias características y por lo tanto sus propias formas de afrontamiento.

¹⁰¹ Alonso Fernández Op. Cit.

¹⁰² Silver, R. Y Wortman, C. (1980). Coping With Undesirable Life Events. En J. Gaber y M.E.P. Seligman (Eds.), *Human Helplessness: Theory and Applications*. Nueva York: Academic Press.p.326.

a) El periodo de anticipación: en éste el acontecimiento no ha ocurrido todavía y los aspectos principales a evaluar incluyen la posibilidad de que el acontecimiento ocurra o no, el momento en que ocurrirá y la naturaleza de lo que ocurra, evaluándose también, de manera secundaria si la persona puede manejar la amenaza, hasta qué punto puede hacerlo y de qué forma. Mientras se espera una amenaza anticipada, los pensamientos sobre estas cuestiones (¿Pueden prevenirse ciertos daños?, ¿Hay que soportar otros?, etc.) afectan sus reacciones ante el estrés y su afrontamiento.¹⁰³

b) El período de impacto: Durante éste varios de los pensamientos y acciones importantes para el control pierden valor cuando el acontecimiento negativo ya ha empezado o terminado, cuando éste se manifiesta en su totalidad, el individuo empieza a comprobar si es igual o peor de lo que anticipaba.

Cuando se encuentran diferencias no esperadas en cuanto al control que pueda ejercerse sobre el acontecimiento pueda dar lugar a una nueva reevaluación de su importancia, llamándose a estas cogniciones reevaluaciones.

Estos procesos cognitivos que comienzan durante el período de impacto a veces persisten hasta el período siguiente, en el cual surgen además nuevas consideraciones sobre la situación.¹⁰⁴

¹⁰³ Silver, R. y Wortman, C. op. Cit.

¹⁰⁴ Ibidem.

c) El periodo de postimpacto: Aunque el acontecimiento estresante haya terminado, su final suscita un conjunto nuevo de evaluaciones por ejemplo, el individuo se puede preguntar ¿Cuál es el significado o importancia personal de lo ocurrido?, ¿Qué nuevas demandas, amenazas o desafíos traerá lo que ocurrió?.

Los daños que ya han ocurrido contienen elementos de amenaza en el sentido anticipatorio, lo cual lleva de nuevo a la aparición de los siguientes períodos, notándose que únicamente para fines de análisis y comunicación se pueden separar los períodos.

Durante su interacción, el individuo descubre la realidad de lo que está ocurriendo y de lo que puede hacer al respecto, afectando esto el afrontamiento. El saber que no se tiene el control sobre la mayoría de los aspectos importantes de la situación favorecerá el uso de estrategias que regulen las emociones.

Debido a que la función del afrontamiento tiene que ver con el objetivo que persigue cada estrategia, dentro del enfoque cognitivo se pueden distinguir dos funciones principales de este: El afrontamiento dirigido a manipular o alterar el problema, el cual surge generalmente cuando las condiciones son evaluadas como susceptibles de cambio. Y el afrontamiento dirigido a la emoción, el cual tiene mas probabilidades de presentarse cuando la evaluación realizada indica que no se puede

hacer nada para modificar las condiciones lesivas, amenazantes o desafiante del entorno.¹⁰⁵

Las formas de afrontamiento dirigidas a la emoción comprenden un grupo grande constituido por los procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional, incluyendo estrategias como la atención selectiva, la evitación, la minimización, el distanciamiento y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos.

Existen otras formas de afrontamiento dirigidas a la emoción, que modifican la forma de vivir la situación sin cambiarla objetivamente y que equivalen a la reevaluación como por ejemplo, ante la amenaza de abandono, la persona se dice a si misma: he decidido que no necesitare tener cerca a X persona, tanto como pensaba.

Los procesos dirigidos a la emoción pueden cambiar el significado de una situación estresante sin distorsionar la realidad, por lo general esta forma de afrontamiento se utiliza para conservar la esperanza y el optimismo, para negar tanto el hecho como su implicación y para no tener que aceptar lo peor.¹⁰⁶

Las formas de afrontamiento dirigidas al problema son parecidas a las utilizadas para la solución de este, se dirigen a la definición del problema, a la búsqueda de soluciones alternativas, considerando éstas en base a su costo , a su beneficio, a su

¹⁰⁵ Silver y Wortman, op. Cit.

¹⁰⁶ Ibidem.

elección ,y aplicación, siendo importante también señalar que incluyen las estrategias que hacen referencia al interior del sujeto.

Kahan señala que pueden distinguirse dos grupos de estrategias dirigidas al problema:

- Los que hacen referencia al entorno y que son dirigidos a modificar las presiones ambientales, los obstáculos, los recursos y los procedimientos.

-Los que se refieren al sujeto comprendiendo las estrategias encargadas de los cambios motivacionales o cognitivos como la variación del nivel de aspiraciones, el desarrollo de nuevas pautas de conducta o el aprendizaje de recursos y procedimientos nuevos.

Al parecer se utilizan ambos tipos de estrategias para afrontar las demandas internas y/o externas originadas por las situaciones estresantes de la vida real.¹⁰⁷

Dentro de las demostraciones empíricas sobre los modos de afrontamiento se encuentra una parte del estudio realizado por Mechanic sobre el comportamiento de estudiantes en período de examen de doctorado. Este autor utilizó el término conducta de afrontamiento para referirse a las conductas de definir, abordar y hacer frente a la tarea o sea al afrontamiento dirigido al problema, y el término defensa para referirse al

¹⁰⁷ Kahan, R., Wolfe, D. , Quinn, R., Snocck, J. y Rosenthal, R. (1964). *Organizational Stress: Studies in Role Conflict and Ambiguity*. Nueva York: Wiley.p.32

mantenimiento de la integridad del individuo y al control de sus sentimientos o sea el afrontamiento dirigido a la emoción.¹⁰⁸

3.3-RECURSOS Y LIMITACIÓN EN EL AFRONTAMIENTO.

Como se ha revisado anteriormente la evaluación secundaria va dirigida a resolver la pregunta de acerca de qué se puede hacer, ante la situación estresante. A pesar de que varios aspectos del individuo y del entorno influyen en la evaluación, la manera con la que realmente se afronte la situación dependerá principalmente de los recursos de que se disponga y de las limitaciones que dificulten el uso de tales recursos en el contexto de una interacción determinada.

Cuando se habla de que una persona dispone de muchos recursos se considera también su habilidad para aplicarlos ante las demandas. Los recursos son extraídos de uno mismo, por ejemplo: conocimientos y dinero o también pueden ser un medio para hallar otros recursos necesarios pero no disponibles.

Los recursos son factores que preceden e influyen al afrontamiento, el que a su vez interviene en el estrés.

¹⁰⁸ Mechanic, D.(1962). *Students Under Stress: A Study in the Social Psychology of Adaptation*. Nueva York. . Free Press.p.198.

Es imposible catalogar todos los recursos que muestran los individuos para afrontar las ilimitadas demandas de la vida; con el fin de identificar las principales categorías, se mencionan a continuación los recursos inherentes al individuo.¹⁰⁹

- Recursos físicos.
- Recursos psicológicos
- Técnicas de resolución de problemas.
- Recursos sociales y materiales.

Los recursos físicos se refieren a la salud y energía que debe tener el individuo para hacer frente a cualquier situación estresante, ya que una persona enferma, cansada o débil tiene menos energía para afrontar las situaciones estresantes, presentando un mayor desgaste ante éstas.

Recursos psicológicos: Las creencias positivas acerca de uno mismo son muy importantes para el afrontamiento, en éstas se incluyen tanto las creencias generales, así como las específicas que sirven de base para la esperanza ante las condiciones más adversas, la esperanza puede ser alentadora ya que genera la creencia de que la situación puede ser controlable, de que una persona o un tratamiento determinado resultaran eficaces, o de que se tiene la fuerza suficiente para cambiar la situación.

¹⁰⁹ Ibidem.

La esperanza existirá sólo cuando las creencias hagan posible un resultado positivo o al menos probable.

De igual manera cabe señalar que las creencias negativas sobre la propia capacidad o sobre la eficacia de determinada estrategia puede disminuir la capacidad de afrontamiento.

Las creencias pueden aplicarse a todos los contextos o bien tener una aplicabilidad restringida a sólo algunos, por ejemplo una persona puede tener la creencia de que tiene menor control sobre las situaciones laborales que sobre las domésticas, lo cual puede llevar a disminuir la eficacia del afrontamiento en el primer contexto. Es por esto que la naturaleza de un sistema de creencias así como su grado de generalización determinan su valor como recurso y su influencia en los procesos de evaluación y de afrontamiento.

Las técnicas para la resolución de problemas: Estas son muy importantes para el afrontamiento y comprenden la habilidad para conseguir información, analizar las situaciones, examinar probabilidades y alternativas, predecir opciones útiles para obtener resultados adecuados y elegir un buen plan de acción que lleven a emitir una respuesta adecuada.

Se expresan a través de acciones específicas como arreglar una descompostura de algún mueble o prepararse para algún examen.

Las técnicas para la resolución de problemas derivan de otros recursos, como las experiencias previas, almacenamiento de información y habilidades cognitivo-conductuales para aplicar esta información.

Recursos sociales y materiales: dentro de esta categoría se incluyen las actividades sociales, las cuales se refieren a la capacidad de comunicarse y actuar con los demás de manera socialmente adecuada lo que facilita la resolución de problemas en coordinación con otras personas, aumentando la capacidad para atraer su cooperación y su apoyo.

Los recursos materiales hacen referencia al dinero y a los bienes y servicios que con éste se adquieren, este recurso ha sido poco considerado en los estudios que se han realizado sobre estrés, sin embargo es innegable su importancia, ya que los recursos económicos aumentan las opciones de afrontamiento, ya que proporcionaban el acceso fácil a la asistencia legal, médica u de otro tipo, además de que pueden reducir la vulnerabilidad del individuo o la amenaza, propiciando el afrontamiento efectivo.

Como limitaciones en la utilización de los recursos de afrontamiento se pueden mencionar aquellas situaciones en las que el individuo no hace uso de sus recursos al máximo, por que esto le podría crear conflictos y perturbaciones, ya sea en su grupo social o en sus propias creencias.¹¹⁰

¹¹⁰ Ibidem.

Dentro de estas limitaciones se encuentran las condicionantes personales que hacen referencia a los valores y creencias interiorizadas que proscriben ciertas formas de acción y de sentimientos, y a los déficits psicológicos que son producto del desarrollo del individuo o sea son normas que determinan cuándo ciertas conductas y sentimientos son apropiados o no. Otras limitantes pueden ser el miedo, el fracaso o el éxito o aquellas situaciones donde las consecuencias pueden preverse.

Las condiciones ambientales que pueden ser limitantes en el afrontamiento del individuo, comprenden aquellos hechos del entorno que se presentan como amenazantes y de los cuales su naturaleza así como su frecuencia terminan anulando los esfuerzos o las estrategias del individuo.

El grado de amenaza también determina de manera importante el afrontamiento, pues ésta puede ser evaluada como mínima cuando se experimenta escasa sensación de estrés o como máxima cuando provoca emociones negativas como el miedo. Al parecer cuanto mayor es la amenaza son mas desesperados los modos de afrontamiento dirigidos a la emoción y mas limitados los modos de afrontamiento dirigidos al problema, ya que la amenaza afecta al funcionamiento cognitivo y la capacidad de procesamiento de la información.

En diversas investigaciones se ha encontrado que la ansiedad asociada al estrés conduce a a sobreutilización de mecanismos de afrontamiento emocionales y

defensivos, así como a tener menor atención a los dirigidos hacia la resolución del problema dando como resultado una disminución de los niveles de rendimiento.¹¹¹

3.4- LOS PROCESOS COGNITIVOS

Los seres humanos son criaturas que tienden hacia la búsqueda y construcción de significados, evaluando constantemente las cosas que ocurren a su alrededor. Estas evaluaciones están dirigidas por las estructuras cognitivas que orientan al individuo con respecto a lo que es relevante para su bienestar.

Las estructuras provienen en parte de la evolución filogenética de la especie y de la experiencia social del individuo, la que se va construyendo a través de sus creencias y compromisos que influyen en la evaluación de la situaciones.

En biología el concepto de adaptación se refiere a al capacidad de una especie de sobrevivir y prosperar. Mediante la selección natural, las formas biológicas de funcionamiento permitieron extraer a partir del entorno físico y social una forma de vida.

A medida que el individuo madura en su desarrollo, sus procesos cognitivos pasan de un nivel de operación muy bajo a un papel mas activo permitiéndole una

¹¹¹ Ibidem.

actuación mas compleja y eficaz, notándose la importante interrelación que existe entre ellos.

El término "proceso cognitivo" se refiere a sistemas de operaciones o funciones que de algún modo analizan, transforman o cambian los eventos mentales, pudiéndose hablar de un proceso por ejemplo, cuando se hace referencia a la codificación de información en la memoria, la formación de conceptos o el pensamiento.¹¹²

En el contexto de la psicología cognitiva se puede hablar de cinco grandes áreas de estudio que corresponden a procesos cognitivos, siendo estas: la percepción, la atención, la memoria, el lenguaje y la resolución de problemas.

La percepción es el principal proceso implicado en el ajuste del hombre a su medio, ésta se ocupa de la recepción e interpretación significativa de información recibida a través de los sentidos.

Se ha encontrado que la reacción a determinados patrones simples de información es principalmente no aprendida, mientras que la respuesta a ciertos patrones más complejos si es aprendida. Aquí es importante recordar que el aprendizaje puede ser definido como " la adquisición de un nuevo concepto en el repertorio de hábitos del organismo"¹¹³.

¹¹² Ibidem.

¹¹³ Alonso Fernández, op. Cit.

Como pensamiento se puede entender “ el acto por medio del cual se manipula un contenido ya adquirido para satisfacer nuevas demandas del individuo”.¹¹⁴

El pensamiento se ocupa de la manipulación de la información y de su adquisición a través de la percepción para lograr el ajuste al mundo y la solución de problemas, uno de los mejores auxiliares del pensamiento es la formación de conceptos mediante el aprendizaje que comprende la operación de generalización de una propiedad o propiedades similares o dimensiones del estímulo, así como la abstracción de una determinada propiedad para formar una clase o categoría, notándose con este decremento de alternativas que se facilita la manipulación que implican tanto el pensamiento como la solución de problemas.

La estimulación para el pensamiento puede provenir del entorno (demandas ambientales) o del interior del organismo.

El acto del pensamiento ocurre en un amplio continuo llamándosele solución de problemas a un nivel elevado de pensamiento, ya que en éste se requiere de una elevada reorganización de la estimulación presente y del contenido aprendido para la emisión de los patrones de conducta requeridos.¹¹⁵

¹¹⁴ Mc. Grath, J. E.(1970). *Social and Psychological Factors in Stress*. Illinois: Holt, Rinchart and Winston. p.506

¹¹⁵ *Ibidem*.

Cuanto más incierta sea la situación del estímulo para el individuo, más creativo o productivo debe ser su pensamiento para que entienda el significado y construya un sistema nuevo significativo.

La eficiencia del pensamiento se basa en la dotación genética y en lo que se haya aprendido de la experiencia. Al parecer, si un individuo está expuesto a una tarea problema que exija que antiguos esquemas sean usados de una nueva manera, y esto no ocurre, continuándose con la misma utilización de estos se produce una conducta ineficiente, necesitando que se le proporcionen ciertos tipos de instrucciones que produzcan otras disposiciones que lleven a nuevas direcciones al pensamiento y de esta manera a la solución.¹¹⁶

Neisser define a la cognición como “todos los procesos mediante los cuales el ingreso sensorial es transformado, reducido, elaborado, almacenado, recobrado o utilizado”.¹¹⁷

La cognición ha sido considerada de las maneras siguientes:

1) Los hechos cognitivos. Estos conforman los pensamientos e imágenes identificables que tienen lugar en el flujo de conciencia del individuo, o que se pueden recuperar fácilmente si así se desea.¹¹⁸

¹¹⁶ Ibidem.

¹¹⁷ Neisser, Ulrich. (1976). *Psicología Cognositiva*. México. Ed Trillas.p.55.

¹¹⁸ Ibidem.

Beck los describe como pensamientos automáticos, casi siempre aceptados y creídos sin reservas, se experimentan como espontáneos, son difíciles de interrumpir y por lo general se expresan en términos de podría, debería o tendría que.¹¹⁹

Golfried, Decentecco y Winberg indican que debido a la naturaleza habitual de las expectativas y creencias es probable que tales procesos de pensamiento se vuelvan automáticos y aparentemente involuntarios como la mayoría de los actos demasiado aprendidos, pudiendo convertirse, este diálogo interno del individuo en generador de estrés así como en un estilo habitual de pensamiento.¹²⁰

La naturaleza y el contenido de los hechos cognitivos influye en la manera de comportarse de la persona, Sarason observó que los sujetos sometidos a estrés tienden a preocuparse por sí mismos, mostrando pensamientos y sentimientos contraproducentes y obstructivos que conducirán a una actuación poco acertada, lo cual puede aumentar el nivel de disfunción emocional y conductual.¹²¹

En una investigación realizada por Beck se encontró que los individuos proclives al estrés están preparados para efectuar “juicios externos, unilaterales y categóricos también tienden a personalizar los acontecimientos y a caer en distorsiones

¹¹⁹ Beck, A.(1976). *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*. Nueva York: International University Press, p. 101-112

¹²⁰ Golfried, M. Decentecco, E., Weimberg, L.(1974). Systematic Rational Restructuring A Self Control Technique. *Behavior Therapy*, 5 p. 247-254.

¹²¹ Sarason, Y.(1975). Anxiety and Self Perception. En Y. Sarason y C. Spielberg (Eds). *Stress and Anxiety(Vol 2)* Washington, D.C. Hemisphere Press.p 28.

cognitivas como la polarización por ejemplo: es blanco o negro, etc., la exageración y el exceso de generalización, pudiendo producirse todo lo anterior de manera automática".¹²²

2) Los procesos cognitivos, se refieren a la manera en que automáticamente procesamos la información, incluidos los mecanismos de investigación, almacenamiento, los procesos de inferencia y recuperación, los cuales forman representaciones y esquemas mentales; siendo importante el conocimiento personal de los procesos cognitivos, así como de la capacidad de controlarlos, ya que por lo general no se presta atención a la manera como se interpretan las situaciones y como se atiende y recuerda selectivamente los acontecimientos y como se busca la información que es compatible con las creencias particulares.

Esto proporcionara un enlace entre lo que normalmente permanece al margen del conocimiento consciente y lo que es accesible para evaluación, investigación y adiestramiento.¹²³

3) Las estructuras cognitivas como menciona Meichenbaum se refieren a las creencias, los compromisos y los significados que influyen en las formas habituales de interpretación personal. Pueden considerarse como esquemas que operan a nivel inconsciente, son interdependientes y pueden estar ordenados de manera jerárquica.

¹²² Beck A. (1984). *Cognitive Approaches To Stress*. E. R. Woolfolk y P. Lehrer (Eds), *Principles and Practice of Stress Management*, Nueva York: International University Press.p.62

¹²³ Neisser Ulrich. op. Cit.

Pueden generar procesos, acontecimientos cognitivos y afectivos que pueden ser desarrollados o modificados por acontecimientos o procesos en marcha.¹²⁴

Taylor y Crocker exponen que estos tienen varios fines: ayudan a los individuos a identificar rápidamente los estímulos y categorizarlos en unidades apropiadas; a complementar la información que falta; a seleccionar una estrategia para obtener más información; y a solucionar un problema y alcanzar un objetivo.

Cabe señalar que los esquemas son organizaciones mentales de experiencia que influyen en la manera de procesar y organizar la información, sirven para funciones de representación y codificación, así como de interpretación y deducción.

Los acontecimientos vitales estresantes pueden desencadenar los esquemas, estos se han considerado como áreas sensitivas específicas o vulnerabilidades emocionales particulares, las cuales tienen como resultado las predilecciones de las personas para reaccionar en exceso, estas estructuras actúan como plantillas que influyen en la manera de interpretar las situaciones orientando el comportamiento.

Existe la probabilidad de que se genere un cambio en las estructuras cognitivas a través del descubrimiento, en la experiencia práctica, de que las antiguas estructuras cognitivas son cuestionables y que la adopción de estructuras nuevas, con superioridad adaptativa, es más gratificante.¹²⁵

¹²⁴ Meichenbaum, D. (1988). *Manual de Inoculación de Estrés*. México, ed. Trillas, p.53

¹²⁵ Taylor, S., Crocker, J. (1981). *Schematic Bases of Social Information Processing*. E. E. Higgins, C. Herman, y M. Zanna (Eds.), *Social Cognition: The Ontario Symposium*, Nueva Jersey: Erlbaum.

3.5- COGNICIÓN Y EMOCIÓN

Entre los mamíferos las emociones jugaron un importante papel adaptativo en el proceso de evolución, por ejemplo: la reacción de ira provoca el impulso de acometer el entorno derribando o retrocediendo al adversario, en varias ocasiones el miedo cumple una valiosa función de supervivencia al provocar la huida o la evitación.

Cabe señalar que las emociones adaptativas y sus impulsos pueden rebasar sus propios límites y producir algún perjuicio como las enfermedades del proceso de adaptación, no obstante su presencia ha sido necesaria para la evolución de la especie.

Al parecer en diversas investigaciones se ha encontrado que la emoción procede de la cognición, ya que primeramente se evalúa la importancia personal de lo que está ocurriendo, siendo esta evaluación la base para la aparición de la reacción emocional .

Los aspectos cognitivos de la emoción comparten aspectos conceptuales similares al estrés y al afrontamiento.

Desde el punto de vista cognitivo de la emoción, es necesario especificar las actividades cognitivas y de afrontamiento que hacen posible la traducción emocional

de la interacción con el medio y que permite incorporar los cambios que han tenido lugar en esa interacción.

Los planteamientos cognitivos de la emoción han sido tratados durante muchos años, actualmente han tenido un lugar más prominente, ya que se consideran como el producto de una actividad cognitiva compleja, no obstante es muy común encontrar que aun existen tendencias a considerar la cognición, la emoción y la motivación como entidades separadas, lo que provoca que las personas sean descritas de manera fragmentada e incompleta, alejando la idea de la existencia de un sistema psicológico integrado.

Aunque la cognición del significado es una consideración necesaria de la emoción, la relación entre emociones y pensamientos es bidireccional. La dirección que tenga esta relación depende del punto en que uno entre en el proceso que se está desarrollando, por ejemplo: si la secuencia de un suceso parece empezar con el pensamiento, continuar con la emoción y seguir con el pensamiento se descubre que la cognición antecede y de algún modo determina la emoción, no obstante lo anterior, si se comienza la secuencia con la aparición de la emoción se observa que ésta determina el pensamiento.¹²⁶

Como expone Lazarus, "la actividad cognitiva continua y forma parte esencial de la respuesta emocional, la reacción psicológica a esta emoción puede durar

¹²⁶ Lazarus R. S. op. Cit.

más, pero se queda como un residuo somático que desaparece cuando se extingue la emoción. La experiencia completa de la emoción incluye tres componentes fusionados: el pensamiento, los impulsos a la acción y los cambios somáticos, cuando se hallan separados definen un estado distinto de lo que entendemos por emoción.

La evaluación cognitiva subyace en los estados emocionales en un rasgo integral de ellos, aunque la respuesta emocional sea instantánea e irreflexiva.

La evaluación cognitiva siempre media las reacciones emocionales en mayor o menor grado, aunque las emociones una vez que han sido generadas pueden afectar a los procesos de evaluación.

La estructura de las emociones no es estable, las emociones positivas y negativas están inversamente relacionadas sólo cuando la situación de la que dependen está clara en sus implicaciones para el bienestar.

Las relaciones entre las emociones varían en función de la naturaleza de la información y del significado de la situación, es decir de las evaluaciones de las que depende la emoción. Ya que el individuo debe percibir la amenaza y distinguirla de la no amenaza, para entrar en un estado de estrés psicológico crónico o de crisis, aparece con una importancia primordial la evaluación cognitiva, la cual funge como proceso mediador que pone en movimiento los acontecimientos psicológicos como el

afrontamiento, la reacción emocional y los cambios somáticos que forman parte de los estados de estrés.

Los componentes de una respuesta emocional son los siguientes:

- La situación estímulo, o sea aquella situación que es productora de estrés.
- Las reacciones físicas, son las reacciones producidas por el sistema nervioso a la situación estímulo y puede ser el temblor de manos, tensión en el estómago, sudor, suspiros cortos y palpitaciones.

-Pensamientos, en esta fase la persona interpreta las emociones y las intenciones de la otra persona o el evento, predice las consecuencias, valora las acciones de ambas partes y califica las sensaciones internas de su cuerpo, empezando a sentir una emoción, esta a su vez puede aumentar las reacciones fisiológicas que le pueden inducir a pensar que está muy asustado. Así de esta manera se crea una retroalimentación en la cual los pensamientos negativos aumentan la reacción fisiológica y la percepción de esta intensifica los pensamientos.

La actividad cognitiva es una parte fundamental de la respuesta emocional dado que proporciona la evaluación del significado del cual depende la emoción.

Las emociones experimentadas por un individuo así como su intensidad reflejan la evaluación cognitiva que hace este del acontecimiento.”¹²⁷

¹²⁷ Lazarus R. S. Op. Cit.

3.6- CONCLUSIÓN-

Para que los sujetos puedan manejar de una manera adecuada la amenaza que genera un estímulo estresante, para que les deje de afectar o les afecte de una manera menor, se desarrolla un proceso que ayuda a solucionar estos problemas por así llamarlos , a los que se enfrenta el sujeto. Este proceso se llama afrontamiento como ya vimos y puede ser consciente o automático en otros casos. Es una manera de defenderse de estos estímulos amenazadores y muchas veces requiere un cambio de actitud y pensamientos del sujeto hacia los estímulos o situaciones. En este capítulo podemos apreciar como se desarrolla este proceso, qué lo puede ayudar a desarrollarse y qué lo puede limitar en algunos casos. El afrontamiento es sumamente importante, pues juega un papel indispensable en la adaptación del sujeto al medio ambiente que lo rodea, y necesario para poder elaborar de una manera adecuada técnicas que ayuden al sujeto a afrontar las situaciones de una manera eficaz.

CAPITULO IV

4.- PROGRAMAS Y TÉCNICAS DE CONTROL DE ESTRÉS

4.1- CARACTERÍSTICAS DE LOS PROGRAMAS DE CONTROL DE ESTRÉS

Los programas de control del estrés, surgen a raíz de la necesidad de contar con estrategias y técnicas, pertenecientes al campo de la Psicología, que funcionen como una ayuda ante la aparición de situaciones estresantes y que reditúen a los individuos una mejor calidad de vida, así como un mayor conocimiento y control de sus emociones.

Es indispensable que estos programas proporcionen un marco integrador que lleve a una mejor comprensión y crítica de los esfuerzos destinados a reducir las reacciones inadecuadas ante la ansiedad.

Los programas de reducción y prevención del estrés deben contemplar todos los elementos que conforman la situación transaccional o sea el individuo, el

entorno y la transacción entre ellos, ya que entre ambos se define y determina el estrés y únicamente con base en su análisis integral se estará en posibilidad de proponer una técnica efectiva para su manejo, siendo los elementos mencionados el centro de valoración y cambio para las estrategias que se propongan.

Reconociendo la importancia de los factores cognitivos y afectivos en la determinación de lo que es estresante, así como contemplando los procesos de interpretación del individuo que implican la magnitud del estresor, la probabilidad de lo que ocurrirá y los recursos de afrontamiento disponibles para tratarlo, existirán grandes posibilidades de influir positivamente sobre las reacciones emocionales de la persona, así como realizar una correcta elección de las estrategias de afrontamiento.

Los intentos de reducción y prevención del estrés deben ir primeramente enfocados a la formación de habilidades de afrontamiento paliativas o centradas en los problemas.

Antes de iniciar un problema primeramente se debe de analizar con cuidado lo que debe enseñarse así como conocer bien los niveles apropiados de intervención, evaluando los recursos y características del individuo, así como del entorno.

El objetivo de todo programa de adiestramiento para controlar el estrés es el de no estimular a los participantes para que lo eliminen, si no el de educar a los

individuos sobre la naturaleza y el impacto del estrés, además de proporcionarles el conocimiento de diversas habilidades para afrontarlo de una manera constructiva.

Dado que es poco probable que antes de recibir entrenamiento los alumnos controlen los pensamientos, imágenes y sentimientos catastróficos al enfrentarse a situaciones estresantes, es necesario darles a conocer esos procesos del pensamiento y también el diálogo interno que comienzan a manejar consigo mismos para que, en el caso de que sean negativos, estén en posibilidad de cambiarlos.

El proporcionar información y educación de las habilidades de afrontamiento intra e interpersonales pueden ayudar además de controlar las reacciones; a cambiar su entorno, pues se comienza a emitir otras actitudes. Pearlin y Schooler descubrieron que los tipos específicos de estrategias de afrontamiento eran efectivos según el tipo de estrés al que hicieran frente.¹²⁸

Las estrategias de adiestramiento que implican compromisos y participación con otras personas son más efectivos si se abocan a estresores que surgen de las relaciones interpersonales estrechas. Las manipulaciones cognitivas que distancian a las personas del problema son más efectivas para estresores de áreas económicas y laborales.

¹²⁸ Pearling, L. Schooler, C. (1978). The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*. 19 p. 2-21.

Debido a que los diferentes estresores exigen diferentes respuestas de afrontamiento que los individuos tienen que aprender para afrontar situaciones específicas, es necesario que un programa de control proporcione un repertorio de afrontamiento flexible que incremente los recursos y la flexibilidad pertinente para llevarlo a cabo; además sin dejar de considerar que tales estrategias se encuentren dentro de las normas culturales.

En virtud de que la gente no tiene reacciones predecibles y ordenadas ante un acontecimiento estresante, es necesario que el adiestramiento sea sensible a las diferencias individuales, para que las técnicas aprendidas sean efectuadas individualmente de manera eficaz.

Ante la complejidad de los mecanismos y factores implicados en los programas mencionados, es necesario contemplar las siguientes proposiciones a manera de advertencia como lo menciona Meichenbaum.¹²⁹

- 1) Analizar lo que ha de enseñarse. La intervención ha de tener múltiples niveles.
- 2) Efectuar una evaluación cuidadosa para determinar si factores intra e interpersonales inhiben la puesta en práctica de las habilidades de afrontamiento del individuo.

¹²⁹ Meichenbaum Op. Cit.

- 3) Establecer una relación de trabajo y utilizar al paciente y a otras personas importantes para él como colaboradores a fin de desarrollar y evaluar el programa.
- 4) Enseñar una gama de habilidades de afrontamiento que sea sensible a las diferencias, individuales, culturales y de situación. Fomentar un repertorio de afrontamiento flexible, así como usar esta flexibilidad para adoptar la técnica a las capacidades concretas del individuo.
- 5) ser sinceros y abiertos con las personas, diciéndoles lo que se sabe y lo que se desconoce.
- 6) Ser sensible al papel de los factores cognitivo y afectivos del afrontamiento.
- 7) Seleccionar cuidadosamente las tareas de adiestramiento, haciendo que sean similares al criterio.
- 8) Adiestrar para la generalización : no esperarla.
- 9) Asegurar que el adiestramiento se oriente hacia el entorno, previendo e incorporando fracasos posibles y reales en el plan.
- 10) Adiestrar en múltiples ambientes cuando sea posible y sobre múltiples tareas.
- 11) Asegurar que el paciente recibe y reconoce la información sobre la utilidad del adiestramiento, haciendo que se atribuya las mejoras.

12) Hacer depender la situación del adiestramiento de un criterio basado en la actuación del paciente y no en el tiempo. Siempre que sea posible incluir sesiones de consolidación, evaluaciones de seguimiento y programas prácticos.¹³⁰

Al finalizar un programa la persona deberá de tener una sensación de confianza en sí mismo, esperanza, control percibido, compromiso y responsabilidad, para que pueda considerarse exitoso.

Existen dentro de muchísimas técnicas de distinta naturaleza, las que basan su intervención en aspectos cognitivo conductuales, estas técnicas permiten al individuo actuar como colaborador, ayudando a generar estrategias de afrontamiento a su medida, adaptadas a sus necesidades y experiencias.

Una de las posibilidades para ayudar a un individuo a cambiar su forma de afrontar los problemas es la intervención cognitiva del estrés, la que tiene como principal premisa utilizar el pensamiento para que a través de éste pueda dirigir alguna acción auxiliadora al ambiente, a los pensamientos negativos o a las respuestas.

La persona ansiosa tiende a ver cualquier inocente suceso como amenazador, estas amenazas hacen al organismo generar las respuestas de alarma, combate o huida denominándoseles como ansiedad, ante su aparición constante estas respuestas originan la úlcera de estómago, la hipertensión y otros síntomas fisiológicos que afectan la salud y el bienestar.

¹³⁰ *ibidem*.

Los sucesos no tienen un contenido emocional por sí mismos, los individuos son los que al ordenar su mundo, insertan la nueva información en la categoría apropiada, surgiendo con esta etiqueta elegida la fuente de la emoción.

Como lo menciona McKay un individuo interpreta un suceso como peligroso diciéndose así mismo: ahora estoy en un apuro podría hacerme daño”, ante este pensamiento el organismo reacciona con una respuesta típica de alarma: ya sea la sudoración, taquicardia o elevación de la presión sanguínea; interpretándose la activación como una evidencia complementaria que justifica la alarma, lo cual le lleva a pensar que esta situación es terrible. El cuerpo recibe el mensaje de la existencia de un peligro aumentado así en una escalada constante hasta llegar al miedo incontrolable.¹³¹

Con lo anterior se puede observar que ante el estrés se crea un circuito de retroalimentación negativa entre la mente y el cuerpo, incluyendo y reaccionando cada parte hacia la otra con un aumento de la activación, siendo necesario por esta razón, romper el circuito mencionado para cambiar los pensamientos y las respuestas físicas presentadas o alterar la situación que dispara una reacción de alarma.

Un individuo puede cambiar sus pensamientos si aprende a reestructurar los patrones de su antiguo pensamiento, los cuales invariablemente le producirán ansiedad, cólera o depresión, así mismo existen técnicas destinadas a las maneras de informar al

¹³¹ Mc Kay, M., Davis, M., Fanning, P.(1988). *Técnicas Cognitivas para el Tratamiento del Estrés*. México: Ed. Martínez Roca.p.10

cuerpo cuando debe relajarse, así como también puede aprender a eliminar el estrés calmando su respuesta de alarma y aligerando los músculos contraídos.

Para proporcionar estas habilidades al individuo estresado primeramente es necesario determinar exactamente qué síntomas son los que se pueden aliviar, encontrándose como el instrumento más usual para esta determinación, el inventario, el cual ayuda a clarificar cómo responde cada individuo a las diferentes situaciones que percibe como estresantes, ya que según la naturaleza del estrés algunas técnicas serán mas útiles que otras.

Las técnicas esenciales de las intervenciones cognitivas según Meichenbaum son:

- Evocación de los pensamientos, sentimientos e interpretación de los acontecimientos por parte del paciente.

- Recolección de pruebas, con la colaboración del paciente; en favor o en contra de tales interpretaciones.

- Elaboración de experimentos personales para poner a prueba la validez de las interpretaciones y reunir mas datos para la discusión.¹³²

A continuación se expondrán las características de diversas técnicas que se emplean para enseñar a las personas a manejar su estrés, algunas de ellas proporcionan pautas de afrontamiento dirigidos tanto al problema como a la emoción pues como se ha

¹³² Meichenbaum. Op., Cit.

mencionado anteriormente es deseable que los individuos manejen las dos formas de afrontamiento para lograr una respuesta más eficaz.

4.2- LA ASERCIÓN ENCUBIERTA

La aserción encubierta auxilia en la reducción de la ansiedad emocional a través del desarrollo de dos habilidades:

1) La interrupción del pensamiento. Esta habilidad actúa como una táctica distractora reduciendo la probabilidad de que reaparezca el pensamiento negativo otra vez, creando un espacio en la cadena de pensamientos para una aserción positiva, ya que ante la aparición de un pensamiento habitual que lleva a emociones desagradables se interrumpe éste, utilizando alguna vocalización u otra técnica interruptora, reduciéndose la probabilidad de que aparezca el pensamiento negativo.

2) La sustitución del pensamiento. Cuando ya se ha interrumpido el pensamiento desagradable (como una primera parte) inmediatamente se llena el hueco con un pensamiento positivo previamente elaborado, para que sea más realista y asertivo, lo que llevará a enfrentarse con éxito a pensamientos que antes producían gran ansiedad.¹³³

Para su implantación es necesario considerar los siguientes pasos:

1) Identificar y valorar los pensamientos estresantes.

¹³³ Ibidem.

- 2) Fijar una interrupción temporal.
- 3) Practicar la interrupción del pensamiento desagradable.
- 4) Preparar las aserciones encubiertas, los pensamientos positivos que se manejarán en el lugar dejado por los negativos y que comprenderán diferentes oraciones para los momentos antes, al comienzo, durante y después del suceso.
- 5) Practicar la aserción realista y encubierta.
- 6) Usar la aserción encubierta o sea generalizar su uso en situaciones de la vida real¹³⁴.

La aserción encubierta combate directamente los pensamientos automáticos que anteceden a las emociones desagradables, estos pensamientos determinan cómo reaccionará el individuo de acuerdo con su propia lógica interna.

Para combatir los pensamientos automáticos las aserciones encubiertas de cada persona han de expresarse conforme a las normas de su lógica personal, siendo esto muy favorecedor ya que le ayuda de manera específica a reestructurar el pensamiento que lleva al cambio.

Es importante señalar que al corregir las aserciones anteriores para controlar lo desagradable hay una elaboración de aserciones que recordarán a la persona que el objetivo de éstas es combatir las emociones estresantes, no eliminarlas por eso no

¹³⁴ Ibidem.

se niega la existencia de ansiedad, sino que se reconoce la realidad de estas emociones, refiriéndolas como una indicación para enfrentarse a ellas.

La aserción encubierta se ha utilizado eficazmente para tratar conductas de irritación crónica y perfeccionismo entre otras, también es útil si se trata con esta técnica una constelación de miedos de carácter general relacionados entre sí. Es muy adecuada para usarla ante tendencias a contar mentalmente las cosas, o abstraerse en situaciones pasadas.¹³⁵

4.3-LA DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA.

La desensibilización sistemática es una técnica generalmente utilizada para inhibir ansiedades activadas por estímulos que no tienen una respuesta manifiesta apropiada.

Los dos principios básicos fundamentales de esta técnica son : una emoción fuerte puede contrarrestar otra emoción y el segundo expone que es posible llegar a acostumbrarse a las situaciones amenazadoras. Con esta técnica las personas pueden aprender a enfrentarse a objetos y situaciones que les son especialmente amenazadoras,

¹³⁵ Ibidem..

ya que se les enseña a relajarse mientras se imaginan escenas que poco a poco van provocando mayor ansiedad.¹³⁶

Para la enseñanza de esta técnica se sigue un proceso de tres etapas:

1) Relajar los músculos a voluntad. En esta etapa se enseña al individuo, que no se puede estar al mismo tiempo relajado físicamente y tenso emocionalmente, ayudándole a relajarse a voluntad.

2) Enlistar los temores. Es necesario que el individuo elabore una lista de los objetos y experiencias que le sean aversivos, asimismo que los agrupe en temas comunes para poder obtener las categorías que necesitan ser trabajadas, aquí es importante señalar que las agrupaciones son estrictamente personales y deben ser completamente aprobadas por el individuo interesado.

Un ejemplo de situaciones que pueden ser agrupadas dentro del tema miedo a las situaciones nuevas son las siguientes: ansiedad por estar en un lugar desconocido; ansiedad ante los extraños y ansiedad al ser separado de los amigos.

3) jerarquización de las escenas ansiógenas.

En esta etapa se selecciona de la lista de temas, aquel que mas perturbe a la persona, y de este tema la situación que provoque más ansiedad para empezar a trabajar, construyendo escenas de forma que estén separadas entre sí por lapsos que conlleven incrementos iguales de ansiedad, mientras más específicas sean las escenas, así

¹³⁶ Ibidem..

como su adecuada progresión se tendrán mejores resultados al exponer al sujeto a esta jerarquización la que comienza con la situación menos amenazante, lo cual reducirá la reacción a las demás situaciones mayormente aversivas, realizando esta exposición a través de visualizaciones durante las cuales se tiene que practicar la relajación.

Ventajas.

La desensibilización sistemática es muy efectiva para combatir fobias, miedos crónicos y algunas variaciones de ansiedad interpersonal como el rechazo y el miedo a ser ridiculizado, sus resultados se aprecian de manera muy inmediata, pudiendo generalizarse adecuadamente a situaciones de la vida real en un lapso corto.¹³⁷

4.4- LA VISUALIZACIÓN

Es un hecho que las personas pueden persuadirse a sí mismas, a través de su imaginación, a realizar cualquier cosa dentro de sus posibilidades a si como también conducirse a fracasar. Al formarse una imagen mental se realiza una declaración mental clara de lo que se pretende conseguir, repitiendo esta imagen consecutivamente se puede llegar a esperar que ocurra lo que el individuo desea que ocurra, es por esta

¹³⁷ Ibidem.

expectativa positiva que se empieza a obrar de manera que conducen al logro del objetivo deseado.¹³⁸

En esta técnica se programa conscientemente un cambio mediante imágenes positivas, pudiéndose descubrir también por que persisten patrones autodestructivos pudiendo asimismo aprender nuevas alternativas de evitar y tratar situaciones problemáticas.

El primer paso para aplicar la técnica es mediante un proceso completo de relajación (que incluya todo el cuerpo) el cual se combina con imágenes que permiten ir desapareciendo las tensiones que se detecten. Estas actividades las puede realizar la persona sola o con la ayuda de algún maestro o terapeuta. Cuando la persona ya se encuentre en estado total de relajación puede visualizar la situación que provoca ansiedad, visualizando también qué acciones puede adoptar para resolverla.

Dentro de los usos importantes de esta técnica se encuentran el enfocado a controlar el dolor, el cual es concebido actualmente como una señal de peligro que indica que algo no funciona bien y que es necesario realizar alguna acción para solucionarlo. Sin embargo la presencia del dolor crónico que merma la energía no tiene ya el sentido de supervivencia, por lo cual es primordial combatirlo de otra manera, siendo uno de estos lograr su control a través de una técnica cognitiva.¹³⁹

¹³⁸ Ibidem.

¹³⁹ Ibidem.

Ventajas.

La visualización es una herramienta muy útil para obtener mayor control de los pensamientos, emociones y el cuerpo así como efectuar cambios deseados en la conducta. La visualización positiva puede usarse para aliviar la tensión muscular, reducir o eliminar el dolor , así como en la recuperación de enfermedades. Su constante práctica facilita el éxito de muchas otras técnicas que la utilizan dentro de sus procesos.¹⁴⁰

4.5- LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

En muchas ocasiones los individuos se encuentran ante problemas a los que no encuentran solución, en ese momento las estrategias de afrontamiento fracasan apareciendo un sentimiento de indefensión que dificulta el buscar nuevas soluciones, pudiendo desembocar todo esto en un malestar crónico.

Cuando los problemas parecen insolubles, la ansiedad y el estrés pueden llegar a niveles muy altos influyendo negativamente en el comportamiento de las personas.

¹⁴⁰ *Ibidem.*

En ocasiones una situación común y corriente puede convertirse en problema si se utiliza una respuesta que aunque parezca eficaz trae resultados negativos con el tiempo.

Los investigadores D'Zurilla y Goldfried definieron un problema como " el fracaso para encontrar una respuesta eficaz" creando una estrategia para solucionar problemas de cualquier tipo.¹⁴¹

Con esta técnica se percibe la vida como una serie de pasos que requieren de respuestas o sea que ninguna situación es intrínsecamente problemática, si no que al emitir respuestas inadecuadas a la situación, ésta se torna un problema, siendo necesario definir los problemas en términos de soluciones inapropiadas no en términos de situaciones imposibles.

La técnica de solución de problemas consta de cinco pasos que a continuación se mencionan:

1) Especificación del problema. En este primer paso se pretende identificar las situaciones problemáticas o sea las posibilidades de emitir respuestas ineficaces ante ciertas situaciones, siendo importante la aceptación de que se tiene problemas.

Debido a que las áreas en las que se experimentan problemas son innumerables, es necesario que el individuo identifique a través de una lista el área en la

¹⁴¹ D'Zurilla, T., Goldfried, M. (1971). Problem Solving and Behavior Modification. *Journal of Abnormal Psychology*. 78. p. 107-126.

que funciona con menor eficacia y en la que tiene mas problemas o emociones desagradables.

2) Perfil de la respuesta. En este paso se describen con detalle el problema y la respuesta que se da habitualmente a éste, basándose en la lista que se realizó se escoge la situación mas problemática y se describe, así como la respuesta en términos de quién, que, dónde, cuándo, como y por qué, llevando todo esto a descubrir detalles no considerados en lo referente a estados de ánimo, sentimientos y pensamientos.

Una vez que ha descrito el problema se puede reclasificar intentando distintas formas de pensar en el utilizando la información que ya se tiene. Después de la revisión del perfil se generan objetivos nuevos para mejorar la situación.

3) Enlistar las alternativas. En esta fase el individuo a través de una tormenta de ideas, proporciona las que pueden fungir como estrategias generales para alcanzar los objetivos planteados en el paso anterior, tratando de que existan muchas estrategias para cada objetivo, todas enlistadas.

4) Ver las consecuencias. Aquí ya se tienen planteados los objetivos alternativos, con diez estrategias para cada uno. Se seleccionan las estrategias mas factibles y se evalúan las consecuencias de ponerlas en practica enumerando, las consecuencias positivas y negativas que según crea el individuo puedan aparecer,

analizándose también cuál es la probabilidad de que sucedan, para escoger al final la estrategia que obtenga más consecuencias positivas y que sea mas probable.

5) Evaluación de los resultados. Se llega a este paso cuando ya se han seleccionado nuevas respuestas a un problema antiguo, tratándose ahora de poner en practica las decisiones o sea que se intenta la respuesta nueva, observándose cuidadosamente las consecuencias para conocer si la respuesta nueva es útil para alcanzar los objetivos de una manera que la anterior solución no lo sea.

Cabe señalar que a pesar de que al principio le parezca difícil la técnica al individuo, si se siguen de manera sistemática los pasos propuestos con la practica os llegara a realizar de una manera automática.

Ventajas.

Esta técnica es muy útil para aliviar los sentimientos de impotencia o enojo asociados a problemas crónicos para los que no se ha encontrado alguna solución alternativa, también ayuda a reducir la ansiedad asociada a la incapacidad para tomar decisiones.¹⁴²

¹⁴² Ibidem.

4.6- EL REFORZAMIENTO ENCUBIERTO.

Mediante esta técnica el individuo podrá aprender a afrontar las situaciones que emita por temor, lográndolo a través de aparear la conducta deseada con reforzadores positivos.

Cabe señalar que esta técnica debe ser practicada primeramente en la imaginación y después trasladarse a la vida real.

A partir de que la persona se siente cómoda imaginando las situaciones que antes le provocaban ansiedad, comienza a llevarlo a la vida real visualizando simultáneamente el reforzador positivo lo cual le llevara a notar que su ansiedad se reduce notablemente, ya que la respuesta de evitación no esta siendo reforzada y el peligro temido no ocurre.¹⁴³

Para implantar esta técnica se deben seguir los siguientes pasos:

-Descripción de la conducta de evitación. Esta conducta se selecciona en función del problema que le ocasiona al individuo, debe ser descrita con detalle y en términos específicos siendo muy importante incluir las experiencias emocionales y físicas desagradables que conlleva.

-Descripción de la conducta de aproximación. Esta conducta se refiere a las acciones específicas que se quieran llevar a cabo para resolver el problema, debiendo

¹⁴³ Mcichenbaum. op. Cit.

detallarlas paso a paso, siguiendo una secuencia lógica de sucesos. Aquí es importante que la persona tenga presente que es lo que quiere que ocurra, a quienes implica y en donde tiene lugar la conducta de aproximación.

Elaboración de una lista de reforzadores positivos. En esta parte la persona proporcionara las situaciones o experiencias que le son agradables y que pueden ser tomados como, reforzadores positivos si cumplen con los siguientes requisitos: que se disfrute enteramente de ellos, que sean fáciles de imaginar, que con su imaginación se generen sentimientos similares a los de la vida real y que lo imaginado se pueda borrar de la mente fácilmente.

Practica de la relajación. Se inducirá al individuo al aprendizaje del relajamiento de todo el cuerpo para que con mayor facilidad se imagine las escenas.

Practica de la imaginación del reforzamiento. En esta etapa se enseñara a la persona a imaginarse la escena placentera con detalles que comprenden los cinco sentidos (vista, oído, gusto, olfato y tacto), tratando de involucrarlos todos por igual. Una vez que haya sido imaginada eficazmente la primera escena, se continuara con las demás escenas que se hayan seleccionado, debiendo mantenerlas por algunos segundos y después desaparecerlas, realizando un periodo de relajación entre cada una de ellas.¹⁴⁴

Evaluación de la conducta de aproximación. Se graba la escena en la que se describe la conducta de aproximación para que en los diversos momentos en los que se

¹⁴⁴ *Ibidem*.

sienta la ansiedad se inserte la palabra "refuerzo" ante la cual la persona deberá imaginar la escena reforzadora de las cuales se hablo en el paso anterior, después se borra esta, se práctica la relajación y se continua con la idea la escena de aproximación.

Escuchar la escena de la conducta de aproximación. En esta parte se deben aparear todos los pasos mencionados.

Primeramente se escoge un reforzador que sea fácil de imaginar, la persona se relaja y escucha la escena e la conducta de aproximación cuidando de involucrarse totalmente y manejar las partes reforzantes hasta terminar. esta etapa deberá practicarse diariamente hasta que se comience a reducir la ansiedad, disminuyendo cada vez el numero de refuerzos.

Aplicación del reforzamiento encubierto en la vida real.

En el momento en que el individuo ya puede sentirse cómodo imaginando las escenas de la conducta de aproximación ya puede practicar en la vida real y en la medida que pueda manejar los hechos reales usara las escenas imaginadas de los reforzadores siempre que aparezca la ansiedad.¹⁴⁵

El reforzamiento negativo encubierto. Este reforzamiento consiste en imaginar los estímulos temidos y posteriormente la conducta de aproximación deseada, utilizándose por lo general cuando la persona es incapaz de imaginar reforzadores positivos.

¹⁴⁵ Ibidem.

Para llevarlo a cabo se efectúan los siguientes pasos:

- 1) Se describe la conducta de evitación o sea la que se pretende cambiar.
- 2) Se describe la conducta de aproximación o sea la que se pretende que suceda.
- 3) Elaboración de una lista de reforzadores negativos como estos, se puede entender la gente, cosas o situaciones que le provocan miedo al individuo y para considerar un ítem como eficazmente negativo, se debe cumplir con lo siguiente: debe imaginarse claramente; imaginarlo produce una respuesta en el sujeto similar a la que provoca en la vida real y que pueda borrarse de la imaginación fácilmente sin malestar.
- 4) Ya elaborada la lista, se practica una relajación total.
- 5) Se practica la imaginación de reforzadores negativos.
- 6) Se graba la conducta de aproximación cuidando de empezar con las palabras "reforzador negativo" se hace una pausa y se pronuncian las palabras "conducta de aproximación", y se describe el primer segmento de la escena de la conducta de aproximación, se continúa con otra pausa y se dicen las palabras borrar y descansar, repitiendo esta secuencia hasta que se tengan probados todos los segmentos de la escena de la conducta de aproximación.
- 7) Escuchar la conducta de aproximación, aquí es necesario que se practique diariamente la grabación realizada, hasta que se sienta el individuo cómodo,

imaginando la conducta de aproximación, en este momento debe realizar otra grabación con menos reforzadores negativos.

8) Practica del reforzamiento negativo encubierto en la vida real, cuando una persona ya se siente imaginando la conducta de aproximación con una quinta parte de los reforzadores negativos originales, puede ya realizar la conducta en la vida real.

Ventajas.

Esta técnica se considera muy eficaz para el tratamiento de varios tipos de conductas de evitación como por ejemplo: ansiedad ante exámenes, también se ha usado para mejorar la autoestima y para promover actitudes positivas hacia grupos específicos de personas.¹⁴⁶

4.7- EL MODELAMIENTO ENCUBIERTO.

Por lo general las personas se manejan por patrones de conducta aprendidos durante toda su vida. La técnica que se menciona se considera como una forma efectiva de alterar una secuencia negativa de conducta o para aprender un nuevo patrón de conducta.

¹⁴⁶ Ibidem..

Los patrones de conducta insatisfactorios pueden ser cambiados llevando al individuo a mejorar su rendimiento en el trabajo, en la escuela o en las relaciones interpersonales, entre otras.

En 1971, Joseph Cautela dio a conocer esta técnica argumentando que es posible aprender nuevas secuencias de conducta imaginando a personas realizar con éxito la conducta deseada, ya que una de las maneras importantes de aprender nuevas conductas es observar e imitar a las personas que realizan estas con éxito.¹⁴⁷

El modelamiento permite identificar, refinar y practicar en la imaginación los pasos necesarios para la realización de la conducta deseada.

Esta técnica resulta mas eficaz cuando el sujeto puede imaginarse gran variedad de modelos incluyéndose a si mismo realizando la conducta deseada, aunque esto implique que se tiene que imaginar venciendo dificultades poco a poco.

Para implementar la técnica es necesario seguir los siguientes pasos:

1) Practicar la imaginación. Es necesario realizar una relajación total y realizar respiraciones profundas para comenzar a imaginar eficazmente situaciones agradables siendo necesario involucrar todos los sentidos.

2) Se escribe la conducta problemática a manera de secuencia de pasos aislados.

¹⁴⁷ Ibidem.

3) Se escribe la conducta deseada por medio de pasos a seguir analizando la conducta problemática realizando las adiciones y supresiones que sean necesarias.

4) Practica de la visualización del contexto, aquí es necesario imaginar la situación donde se da la conducta problemática, manteniendo la imagen dos veces.

5) En este paso se trata de imaginarse a alguien diferente de si mismo en el contexto en el que ocurre la conducta problemática, siendo necesario observar en las imágenes a la persona realizar la conducta deseada, afrontando los problemas que se pueden presentar en la situación real, debiendo realizarlo dos veces.

6) Imaginación de alguien similar, aquí es necesario que la persona se imagine a alguien similar a el, llevando a cabo la secuencia de la conducta deseada, con resultados satisfactorios, debiendo de practicar dos veces la secuencia de éxito.

7) Imaginación de si mismo realizando la conducta deseada aprendiéndola gradualmente hasta llegar a visualizarse realizándola efectivamente.

8) Representación de la conducta deseada en este paso se ensaya la conducta con la ayuda de alguien que vaya checando los pasos correctos.

9) Preparación de algunas frases apropiadas para afrontar la situación, este paso se debe de realizar, ya que aun en este nivel de trabajo la persona puede aun tener pensamientos pesimistas que inhiben la forma de aplicar lo que se ha aprendido a situaciones de la vida real. Se realiza una lista de afirmaciones de afrontamiento que

debe de contener cuatro tipos de frases: las de preparación para una situación, confrontación con la situación, afrontamiento del estrés y reforzamiento del éxito.

10) Realización de la conducta deseada en la vida real.

Ventajas.

Este modelamiento puede usarse para mejorar cualquier secuencia de conducta existente o para aprender una secuencia de conducta nueva, diferente a la forma habitual de comportarse. Reduce la conducta de evitación del tipo de fobias y ansiedad ante las pruebas, así como para incrementar la conducta asertiva.

También puede utilizarse para reducir el resentimiento y la incertidumbre asociados al fracaso en la ejecución de una conducta o la solución adecuada de problemas.¹⁴⁸

4.8- LA INOCULACIÓN DEL ESTRÉS.

Como una prolongación del trabajo de Wolpe en la relajación muscular profunda y en desensibilización sistemática, los procedimientos básicos de la técnica que

¹⁴⁸ *ibidem*.

nos ocupa fueron formulados por Marvin Goldfried y extendidos por Meichenbaum y Cameron.¹⁴⁹

La inoculación del estrés ayuda a relajar la tensión, la activación fisiológica y a sustituir las antiguas interpretaciones negativas por gran cantidad de pensamientos de afrontamiento al estrés. Este entrenamiento incluye aprender a relajarse utilizando la respiración profunda y la relajación progresiva, de modo que cada vez que se experimente estrés se pueda relajar la tensión.

La técnica consta de los siguientes pasos:

1) Aprender a relajarse.

Primeramente y como paso fundamental es necesario que la persona domine la relajación progresiva, alcanzando la relajación muscular profunda en varios minutos, debiendo hacerlo automáticamente sin detenerse en cada paso. También es importante que tenga un manejo adecuado de la respiración profunda.

2) Construcción de una jerarquía de hechos estresores.

En este paso se elabora una lista de situaciones de la vida ordinaria que considera estresantes y que debe incluir los lugares específicos y las personas implicadas asociadas a aspectos desagradables, se debe realizar una lista de 20 ítems que represente un continuo desde la molestia ligera hasta la experiencia mas terrible.

¹⁴⁹ Ibidem.

Posteriormente esta lista se convierte en una jerarquía ordenando los ítems desde la menos perturbadora hasta la mas perturbadora, cuidando que los incrementos entre cada ítem sean similares.

Es importante señalar que existe un sistema para ordenar los hechos estresores y que se basa en una medida llamada " unidades subjetivas de ansiedad ", en este la relajación se valora con cero y la situación mas estresante se le asigna un valor de 100, dado que cada persona se conoce a si misma y sabe como reacciona ante los hechos, puede decidir fácilmente el lugar de cada hecho estresante en relación con los demás.

Con la jerarquía terminada se empieza a trabajar con la primer escena representándola en la imaginación, la imagen se debe mantener varios segundos, permitiendo que la persona se de cuenta como reacciona su cuerpo, por ejemplo: cambios en la respiración, así como cuando surja la tensión muscular utilizando estas sensaciones como señales para efectuar la relajación muscular progresiva y la respiración profunda.

Si las sensaciones de activación fisiológica son interpretadas como ansiedad o cólera, se sentirán estas emociones, la tensión muscular es parecida a un sistema de alarma de lo que puede ser después un malestar emocional real. No obstante esto si se le enseña al individuo a utilizar la activación fisiológica como indicador para relajarse,

puede cesar la angustia o el coraje y empezar el afrontamiento, es posible relajar la tensión manteniendo en la mente la escena y mencionando algunas palabras para aliviar la tensión.

Cuando ya es posible imaginar una escena dos veces sin ansiedad se pasa al siguiente ítem de la jerarquía, de esta manera se recorren todos los ítems habiendo aprendido al final donde y cuando aparece la tensión en el cuerpo, estando muy pendiente de los pequeños signos de tensión, como una señal para iniciar la relajación, en la medida en que se practique y se tenga más control aumentará la confianza para lograr la reducción del estrés.

3) Pensamientos de afrontamiento del estrés.

Ya que se ha dominado la relajación ante estresores imaginarios es indispensable aprender otra habilidad, esta consiste en tener y utilizar pensamientos de afrontamiento al estrés que actúen como un interruptor de circuito de las emociones dolorosas, las que forman parte de un diálogo interno del conflicto que generalmente maneja una persona ansiosa y que consiste en decirse a sí misma frases negativas sobre su actuación o que impliquen daño o amenaza, presentándose un flujo continuo de pensamientos automáticos negativos.¹⁵⁰

Para lograr salir de estos pensamientos es necesario elaborar una lista personal de pensamientos de afrontamiento del estrés, estos como característica propia

¹⁵⁰ Ibidem.

no deben aumentar el miedo o el coraje, sino calmar y alejar las emociones dolorosas actuando como un tranquilizante, ya que estos le dicen al cuerpo que no hay necesidad de activación fisiológica, que pueda relajarse.

Es necesario elaborar pensamientos para cada una de las fases, mencionándose algunos a continuación: para la fase de preparación “ se que puedo hacer estas tareas”, “ no hay motivo para preocuparse”, “ mañana ya habré terminado”.

Para la fase de confrontación con la situación de estrés “ si estoy tenso, respirare profundamente y me relajare”, “ voy a mantener el control”, “ cualquier tensión que sienta es una señal para utilizar mis pensamientos de afrontamiento”, “ puedo conseguir ayuda si la necesito”.

En el afrontamiento de la activación emocional “ me concentrare en la tarea”, “ solo tengo miedo por que he decidido estar aquí, puedo decidir marcharme “, la actividad disminuye el miedo”.

En reforzamiento del éxito se pueden encontrar “ puedo disminuir la ansiedad relajándome”, “ es posible no estar asustado, lo único que debe hacerse es dejar de pensar que estoy asustado”.¹⁵¹

El programa de inoculación de estrés propuesto por Meichenbaum (1988) comprende las siguientes etapas:

¹⁵¹ Ibidem.

-Conseptualización : en esta fase lo mas importante es establecer una relación de colaboración con el/los individuo(s) ayudándole(s) a comprender mejor la naturaleza del estrés y su efecto sobre la emoción y el rendimiento. Siendo importante saber que pensamientos pasan por su mente, que experimenta emocionalmente y que comportamientos se producen.

-Adquisición de habilidades y ensayo: durante ella las personas elaboran y ensayan gran variedad de habilidades de afrontamiento.

En el caso de que el individuo ya cuente con las habilidades de afrontamiento en su repertorio, hay que trabajar para consolidarlos.

El objetivo del adiestramiento no es eliminar por completo el estrés sino utilizar este de manera constructiva considerándolo como un desafío, una oportunidad o un problema a resolver , siendo la parte esencial de esta fase que la persona desarrolle la capacidad de ejecutar efectivamente las respuestas de afrontamiento.

Dentro de las técnicas de adiestramiento especificas y que componen el programa se encuentran el adiestramiento en relajación, los procedimientos de reestructuración cognitiva, la resolución de problemas y el adiestramiento de auto instrucciones.

-Aplicación y consolidación: aquí la persona es motivada para que ponga en practica respuestas de afrontamiento a las situaciones de la vida diaria dando lugar a que

aparezca un cambio. Se induce en ensayos en las sesiones y luego en la vida real el afrontamiento a pequeñas cantidades de estrés, así hasta que cada persona a su propio ritmo transfiera sus habilidades a su contexto.

-Ventajas. A través de esta técnica la persona puede desarrollar un sentido de recursos aprendidos gracias a que experimenta con éxito al afrontar diversos niveles de estrés y además adquiere una defensa prospectiva de habilidades y expectativas positivas que le ayudarán ante cualquier situación estresante.

Es eficaz para reducir la ansiedad interpersonal y general, ante las entrevistas y los exámenes así como muy especialmente ante la cólera crónica.¹⁵²

4.9- LA SENSIBILIZACIÓN ENCUBIERTA.

Joseph Cautela inició el uso de esta técnica para tratar los hábitos destructivos en lo cuales se asocia la ganancia a corto plazo a la pérdida a largo plazo.¹⁵³

Las conductas que se convierten en hábitos arraigados son aprendidas debido a que son continuamente reforzadas por una gran cantidad de placer, como una

¹⁵² Ibidem.

¹⁵³ Ibidem.

manera de eliminar el hábito nocivo es asociar la conducta habitual con algún estímulo imaginario desagradable. Esta asociación se forma aparejando las imágenes placenteras con experiencias desagradables siempre y cuando se encuentren en un marco particular.

Para llevar a cabo la sistematización sistemática se siguen los siguientes pasos:

- 1.- Es necesario que la persona aprenda a manejar la relajación progresiva
- 2.- Se analiza el hábito destructivo, en esta parte se considera en ambiente en el que se desarrolla el hábito, de que se compone la situación y que es lo que conduce al hábito.
- 3.- Creación de una jerarquía placentera. Se realiza una lista de escenas en las cuales la persona disfruta del hábito, se ordenan de menos a más agradables y se les asigna un valor de placer. Los ítems deben ser muy detallados.
- 4.- Creación de una escena aversiva. Se busca algún pensamiento repulsivo o que origine miedo al imaginario, el cual debe ser fuerte para que lleva una sensación corporal explícita, ya que es una premisa esencial de la técnica la habilidad para sentir realmente la repulsión y /o el miedo.
- 5.- Combinación de escenas agradables y aversivas. Ya que la persona puede imaginar la escena y experimentar aversión se inicia la asociación de cada ítem de la jerarquía placentera con la escena aversiva, esta asociación debe empezar con una

descripción detallada de un ítem particular de la jerarquía, luego se introduce la escena aversiva que desconectara aquella de lo que se disfrutaba para que posteriormente se imagina que esta mejor, tan pronto como se detiene lo que se hacia . Este procedimiento es necesario realizarlo en cada uno de los ítems de la jerarquía.

Ya revisada toda la jerarquía se puede empezar a practicar la sensibilización encubierta, la cual se comienza leyendo nuevamente el primer ítem de la jerarquía hasta que se aprenda de memoria, se relaja el cuerpo y se imagina el primer ítem apreciándose todo lo que se esta haciendo para posteriormente pasar a la parte aversiva y permanecer ahí hasta que existan sensaciones incómodas y de rechazo.

Es necesario repetir cada ítem de tres a cinco veces.

6.- Alteración de la escena aversiva. En esta parte hay que cambiar la jerarquía para evitar llegar a realizar completamente la acción que se haya elegido como aversiva o sea evitar la aversión evitando el habito destructivo. De esta manera se repetirá el proceso de la jerarquía, procurando evitar el habito antes de que se experimente, practicando varias veces cada ítem.

7.- Practica de la sensibilización encubierta en la vida real . Ya que se denomina la sensibilización encubierta con las escenas imaginadas, se practica el procedimiento con situaciones atractivas que se desee lo sean menos; y si lograr sentirse mas seguro ante las situaciones de la vida real.

Ventajas.

Esta técnica es muy efectiva cuando el hábito está restringido a una situación particular, ya que la persona se hace sensible a algo desagradable que asocia a un hábito.

Se ha utilizado con éxito en la reducción con entretenimientos compulsivos.¹⁵⁴

4.10- LA INTENSIÓN PARADÓJICA

Esta técnica tiene sus bases en la terapia breve de Milton Erickson y en la logoterapia de Viktor Frankl, sus premisas implican la naturaleza paradójica del cambio espontáneo de la conducta el cual se obtiene de una manera rápida con buenos resultados.

A través de doce reglas se implementa la técnica, el orden de estos pasos no es necesario seguirlo rígidamente pudiendo ser alternados algunos o realizados de manera simultánea según las características de la persona a la se le aplique.¹⁵⁵

¹⁵⁴ Ibidem.

¹⁵⁵ Ibidem.

A continuación se expone la secuencia a seguir:

1.- Olvidar la comprensión. La intención paradójica no depende de entender mejor los procesos inconscientes, entender las dificultades interpersonales o explorar motivaciones, actúa directamente sobre la conducta requiriendo del interesado buena voluntad para afrontar la paradoja, un mínimo de imaginación y habilidad para ser realista; ya que se tiene claro el problema, se procede al siguiente punto.

2.- Determinación de ciclo síntoma solución.- Es preciso que se concentre la atención en la conducta actual, tratando de describir con detalle los tiempos, lugares, y lo que ocurre antes y después del síntoma, así como lo que se dice la persona en el momento.

El síntoma se debe describir como una acción muy específica y luego plantear y examinar las soluciones que da la persona a su problema para poder elegir el punto apropiado para intervenir con una instrucción paradójica.

3.- Animar la resistencia.- Los síntomas y la resistencia a cambiarlos constituyen formas que tiene el paciente para tratar de mantener el control. En esta parte se instruye a la persona a resistirse sin embargo esta sigue las instrucciones aunque

de manera reacia, lo que mas adelante aumentara su disposición a aumentar instrucciones positivas .

4.- Definir la conducta objetivo. - Se debe definir un objetivo en términos de un cambio de conducta, realizándolo con los términos que maneja la persona para que este lo comprenda y acepte el compromiso. La conducta - objetivo debe destacar alguna clase de acción o experiencia no comprensión de esta.

5.- Asegurar el compromiso para cambiar el peso de la motivación al cambio real a la persona que lo solicita, ya que el éxito de la técnica depende de que el paciente actúe comprometiéndose a cambiar, una vez que la persona acepta el compromiso se prosigue con la secuencia.

6.- Establecimiento de un límite de tiempo.- Aquí se motiva a la persona a establecer sus periodos de tiempo para el cambio, ya que con esto se consigue el acuerdo tácito de la persona de que el cambio se producirá.

7.- Prescribir el síntoma.- En esta parte se le proporciona al individuo instrucciones para que haga la conducta que acostumbra hacer y que desea cambiar, ya que el objetivo del cambio no es el síntoma, lo que debe cambiarse es la solución que la persona da al síntoma. Al recetar el síntoma se dirige a la persona a buscar lo que

habitualmente evita a elegir lo rechazado, rompiendo el círculo vicioso de sintoma-solución-síntoma.

Cuando se retira la falsa solución del sistema de la persona el problema también desaparece.

8.- Incluir una variación.- Al prescribir el síntoma, es importante incluir una variación en la conducta usual para que sea mas probable el cambio, ya que al controlar la duración, intensidad y tiempo del síntoma se gana control sobre este.

Para saber que variantes se pueden escoger e introducir en la conducta sintomática se determinara bajo el principio de la reformulación.

9.- Reformulación del problema en el lenguaje del cliente.- En este paso se esta prescribiendo el síntoma y describiendo las variaciones que se van a llevar a cabo, hablando en términos que el cliente pueda entender y que reflejan la forma en que la gente percibe sus problemas el lenguaje o contexto puede describirse como la metáfora central que este usa para percibir un problema constituye la clave de sus visión de si mismo y del mundo.

Cuando la instrucción paradójica se encuentra bien formulada debilita las defensas que tenia la conducta problema y logra una buena identificación con el sistema y el lenguaje de la persona para hacerle seguir las instrucciones.

10.- Asegurar el acuerdo en seguir las instrucciones.- Esta parte se utiliza al concluir cada sesión elaborándose un resumen de la actuación deseada para que el individuo quede convencido en que esta de acuerdo en seguir las instrucciones lo que implica que las acepta y que realizara un esfuerzo para cumplirlas. Aquí el objetivo es eliminar la respuesta de evitación.

11.- Predecir una recaída.- Aquí se trata de animar la resistencia y mantener un elevado tono positivo haciéndole conocer al individuo que puede producirse una recaída y que esta debe ser tomada como parte del tratamiento, ya que se le esta proponiendo una experiencia de control sobre sus sintamos.

12.- Desmitificar y/o retirarse.- En cuanto se haya eliminado la conducta problemática es el momento para que instructor o el individuo atendido se retiren, sin tener mucha importancia que este ultimo comprende las razones de su cambio ya que el efecto surge de manera espontanea.

Ventajas.

Esta técnica se ha encontrado efectiva en el tratamiento de sintamos individuales que se perciben como involuntarios así como en conducta sintomáticas que implican considerable ansiedad anticipatoria.¹⁵⁶

¹⁵⁶ Ibidem.

Algunos terapeutas la han utilizado para romper patrones de conducta destructiva y reemplazarlos por una conducta similar en cuanto al patrón pero positiva en sus resultados.

4.11.- CONCLUSIÓN

Al analizar el presente capítulo nos damos cuenta de la importancia que tiene el proceso del afrontamiento, previamente analizado en el capítulo anterior. Pues a partir de la adecuada comprensión y estudio de este proceso se pueden crear técnicas en las que el sujeto de una manera consciente aborde sus problemas relacionados con el manejo del estrés. Como vemos en este capítulo existen variadas técnicas con las cuales se puede ayudar al sujeto a afrontar el estrés y a adaptarse de una manera adecuada a las demandas del medio ambiente; para saber que técnica le conviene más a cada sujeto se tiene que hacer un estudio del caso y del sujeto en particular para poder señalar la técnica más adecuada y esto dependerá en gran parte del psicólogo quien puede guiar al sujeto a través del apropiado seguimiento de la técnica escogida en particular, lo que llevara a este a obtener los resultados deseados.

CAPITULO V

5.-INVESTIGACIÓN

5.1-PROBLEMA-

¿ Existen diferencias en el nivel de estrés, en personas que manejan un vehículo en el área metropolitana de la ciudad de México, en relación con personas que manejan en una ciudad mas pequeña (San Luis Potosi). ?

5.2-HIPOTESIS-

Si existirán diferencias en el nivel de estrés entre personas que manejan un vehículo en el área metropolitana de la ciudad de México y personas que manejan en una ciudad mas pequeña (San Luis Potosi.)

5.3- MÉTODO-

El tipo de estudio que para desarrollar la presente tesis se elaboró, fue un estudio de campo, descriptivo.

La muestra se tomó mediante el método de muestreo accidental en dos diferentes poblaciones, (conductores de vehículos en México D. F. y conductores de vehículos en la ciudad de San Luis Potosí.)

Sujetos .-Se tomaron 100 sujetos de cada población los cuales debían poseer las siguientes características:

- 1- 18 años en adelante.
- 2- Que manejaran algún vehículo dentro de su ciudad como mínimo media hora al día..

5.4- MATERIALES E INSTRUMENTO -

El instrumento o prueba psicológica utilizada para este estudio fue :

ESCALAS DE APRECIACIÓN DE ESTRÉS (E. A. E.). Escala C.

Elaborada por los autores, J. L. Fernández S. y N. Mielgo R.. Es un instrumento que tiene una duración de aplicación de 20 a 30 minutos y que se aplica a adultos de 18 a 85 años de edad, se puede aplicar individualmente o en grupo. la prueba

se centra principalmente en la investigación del componente ambiental como objetivo, el cual se refiere a estímulos, agentes, circunstancias, situaciones, factores que amenazan la salud física y psíquica del individuo.

5.5- ESCENARIO-

Los sujetos fueron seleccionados accidentalmente, en la calle, en su lugar de trabajo o escuela.

Variables de contrastación.- Estrés, Tiempo que se maneja al día, Sexo, Edad.

5.6-PROCEDIMIENTO-

Se procedió a preguntarles si tenían tiempo de responder un cuestionario, si respondían afirmativamente se les preguntaba su edad, si manejaban algún vehículo dentro de la ciudad, y cuánto tiempo al día desarrollaban esta actividad. Si los sujetos llenaban los dos requisitos antes mencionados se procedía a explicarles las instrucciones de la prueba y luego se aplicaba la prueba hasta completar todos los reactivos.

RESULTADOS

CARACTERISTICAS DEMOGRÁFICAS.

Para la elaboración de la investigación, se empleó una muestra de 200 sujetos; 100 sujetos de la ciudad de San Luis Potosí y 100 de la ciudad de México. En la ciudad de San Luis Potosí 63 hombres y 37 mujeres, y en la ciudad de México 62 hombres y 38 mujeres. Las horas de manejo al día fluctuaron entre una hora y trece horas., y las edades entre 18 y 63 años.

ANALISIS ESTADISTICO

Con el fin de realizar el análisis estadístico y así poder probar la significancia de los grupos estudiados, se calculó la T de student, lo que pudo dar a conocer los siguientes resultados:

- No existe una diferencia significativa entre el grado de estrés de las dos poblaciones ; esto se pudo observar estadísticamente al retomar el resultado de T de student en cuanto a grado de estrés en general , ($T = .21$). ($P = .169$).

RESULTADOS

CARACTERISTICAS DEMOGRÁFICAS.

Para la elaboración de la investigación, se empleó una muestra de 200 sujetos; 100 sujetos de la ciudad de San Luis Potosí y 100 de la ciudad de México. En la ciudad de San Luis Potosí 63 hombres y 37 mujeres, y en la ciudad de México 62 hombres y 38 mujeres. Las horas de manejo al día fluctuaron entre una hora y trece horas., y las edades entre 18 y 63 años.

ANALISIS ESTADISTICO

Con el fin de realizar el análisis estadístico y así poder probar la significancia de los grupos estudiados, se calculó la T de student, lo que pudo dar a conocer los siguientes resultados:

- No existe una diferencia significativa entre el grado de estrés de las dos poblaciones ; esto se pudo observar estadísticamente al retomar el resultado de T de student en cuanto a grado de estrés en general , ($T= .21$). ($P= .169$).

-Con lo anterior se rechazó la hipótesis que dice que sí existe diferencia entre las dos poblaciones.

- Al analizar los resultados de cada area de la prueba por separado no se observaron diferencias significativas, siendo las T de student las siguientes:

“ Relación con factores externos” $T= 1.45$ $P=.640$

“Relación con otros usuarios” $T=.51$ $P=.946$

“Relación con uno mismo” $T=-1.81$ $P=.118$

-Por otro lado se observó en las dos poblaciones mayor grado de estrés en el area de “relación con otros usuarios”. en comparación con las areas de “relación con uno mismo”, y “ relacion con factores externos”, las cuales tuvieron un porcentaje mucho menor. (Tabla #1.)

- Asimismo la segunda área en intensidad fue la que se refiere a la relación con los factores externos y la de menos intensidad fue la que indica el estrés en relacion con uno mismo. Siendo en este orden en ambas poblaciones.

- En cuanto a la variable "sexo" no se obtuvieron tampoco diferencias significativas al analizar ambas poblaciones por separado siendo las T de Student: Mex. $T= 1.36$ y S.L.P. $T=-.81$

- En lo referente a las horas de manejo no se observó ninguna relación entre estas y el grado de estres obtenido por los sujetos. (Tablas #2 y #3)

- Lo mismo ocurrió con la variable "Edad" la cual no tiene una correlación con el grado de estres. (Tablas #4 y #5)

- En relación a una comparacion entre las dos poblaciones podemos ver que aunque los resultados no mostraron una diferencia significativa, si hubieron algunas diferencias:

*En las áreas de "relación con otros usuarios" y "factores externos" México obtuvo un porcentaje ligeramente más elevado en relación con San Luis Potosí, mientras que en el area de relación con uno mismo San Luis Potosí obtuvo un porcentaje ligeramente mayor.(Tabla #1.)

CONCLUSIONES

Como se señaló en la introducción, se ha generalizado la idea de que en ciudades grandes como la ciudad de México el manejar produce mucho estrés. Este estudio partió de estas ideas para realizarse y poder observar si estas creencias son ciertas y si hay en verdad una diferencia en manejar en un lugar o en otro con el grado de estrés.

Para llevar a cabo esta investigación se tomaron dos ciudades, la ciudad de México y la de San Luis Potosí; la primera una ciudad muy grande, (población aproximada: 8,490,000 hab. y parque vehicular de 3,000,000 de unidades). con serios problemas de tráfico y la segunda una ciudad de provincia, mucho más pequeña, (población aproximada 2,320,000 hab y parque vehicular de 105,000 unidades). y con problemas de tráfico casi nulos.

Los resultados que se encontraron en cuanto a grado de estrés entre ambas poblaciones fueron muy similares, no encontrándose diferencias significativas. Lo mismo ocurrió al analizar las variables "sexo" "horas de

manejo” y “edad” las cuales no mostraron una correlación importante o que diera pauta a pensar que tienen alguna influencia en el grado de estrés obtenido por ambas poblaciones.

Todo lo anterior nos sugiere que el manejar en una ciudad grande en relación con una pequeña influye de una manera similar en las personas, por lo cual se rechazó la hipótesis que dice que si hay diferencias significativas entre las dos poblaciones; pero esto puede tener relación con lo siguiente:

- Las personas perciben las situaciones que se toman en la prueba como posibles generadoras de estrés de una manera diferente pues existen diferencias individuales entre una persona y otra que las hacen responder a los estímulos de diferente manera, pero también podemos ver que los estímulos son los mismos en ambas poblaciones; por ejemplo: en la ciudad grande se le cierra un coche a una persona que va manejando y esto le genera determinado grado de estrés, en la ciudad pequeña bajo el mismo estímulo otra persona puede generar el mismo grado de estrés, o sea que el mismo estímulo puede provocar el mismo grado de estrés en ambas poblaciones.

Independientemente de la población que sea el estímulo puede generar un estrés mayor o menor dependiendo de las personas y de su percepción individual del estímulo.

-Los estímulos por lo tanto son los mismos en ambas poblaciones pero tal vez solo lo sean en cualidad no en cantidad, pues a simple vista nos podemos dar cuenta de que en una ciudad grande se dan con más frecuencia situaciones como las mencionadas en la prueba; y de aquí podríamos partir para pensar que tal vez las personas manejan cierto grado de estrés en su localidad pero que si esa persona manejara en otra localidad el estrés sería diferente, tal vez si una persona de San Luis Potosí manejara en la ciudad de México por algun tiempo determinado, su grado de estres se veria afectado, pues el estímulo seria mayor en cantidad.

Lo anterior nos lleva a la conclusion de que se necesitan mas pruebas que valoren el grado de estres aquí en México de una manera mas objetiva, y de ese modo se puedan ampliar los estudios sobre este problema y permitan profundizar más en el mismo.

Tabla #1

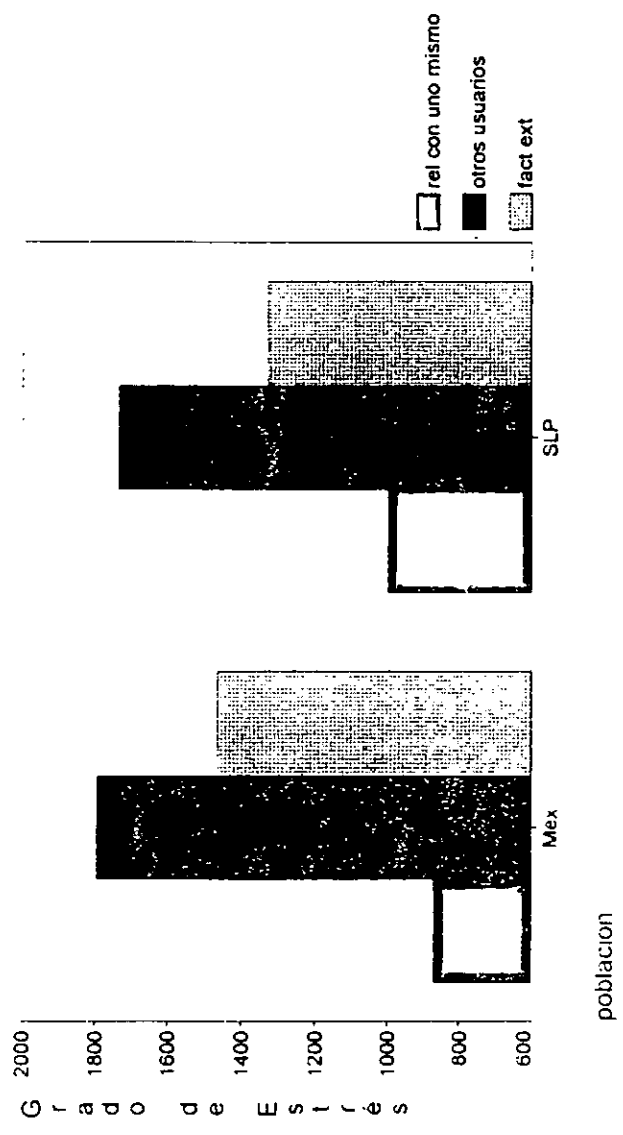
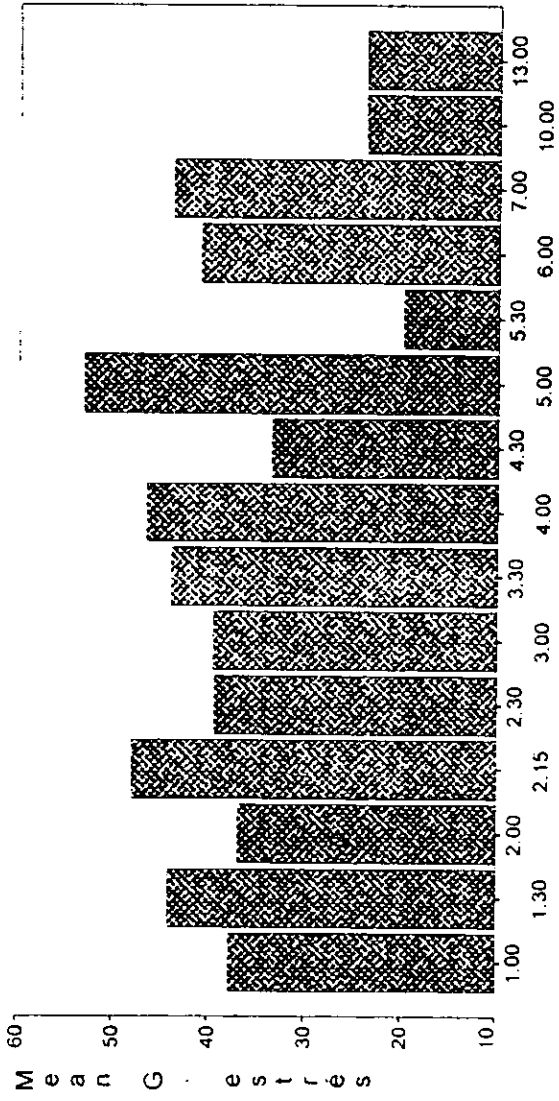
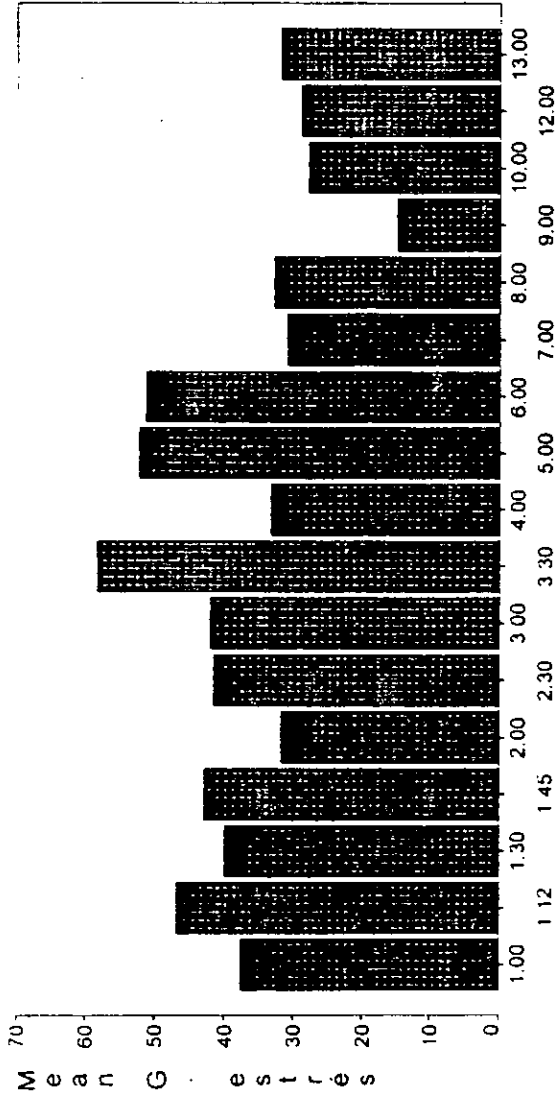


Tabla #2



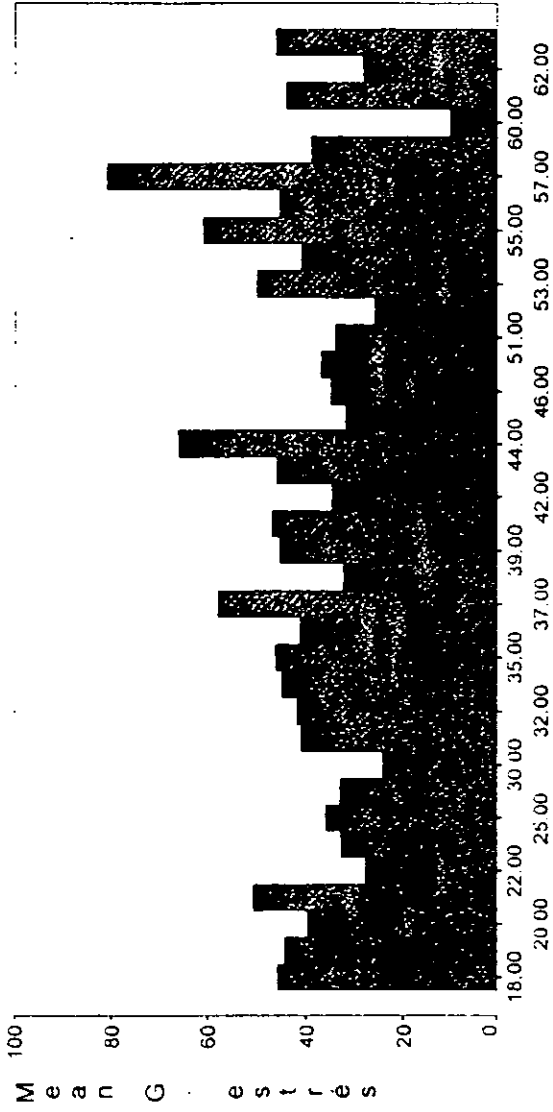
hrs. M. México

Tabla #3



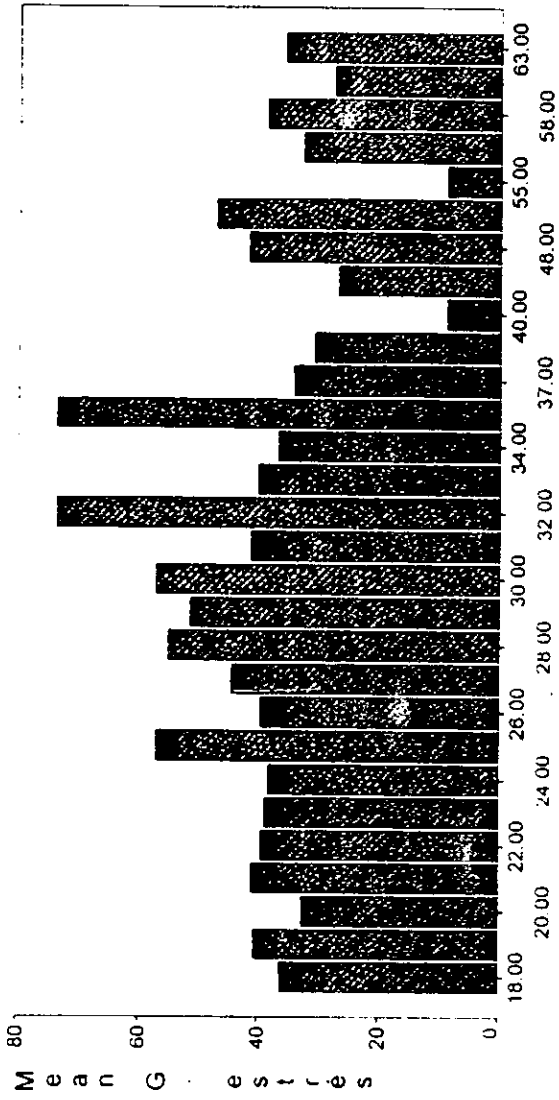
hrs. M.en SLP.

Tabla #4



edad en México.

Tabla #5



edad en SLP.

HEMEROGRAFIA

- 1.- Berglund, B. (1977). "Quantitative approaches in enviromental studies" *International Journal of Psychology*. vol. 12 (2) 111-123.
- 2.-Calhound. J.B. (1952). "The social aspects of population dynamics." *Journal of Mammalogy*.12. 20-27.
- 3.-Commoner, B.(1969). "Evaluando la biosfera" *Science Journal*. Oct. (INDECO).
- 4.- D'Zurrilla, T. Goldfried, M. (1971)." Problem Solving and Behavior Modification." *Journal of Abnormal Psychology* 78. p. 107-126.
- 5.-Horowitz, M. (1974). " Stress Response Syndromes , Character, Style and Dynamic Psychotherapy. *Archives of General Psychiatry*. 31 p. 768-781.
- 6.- Korte, Ch. & Grant, R. (1980.) "Traffic noise enviromental awareness, and pedertrian behavior". *Enviromental & Behavior*, -sep Vol. 12 (3) p. 408-420.
- 7.-Luborsky, L. mintz, J. 1976. "Herpes Simplex a Longitudinal Study" en *Journal of Psychosomatic research*. 20, 543-548.
- 8.- Olds, J. y Milner, P. (1954). "Positive reinforcement Produced by electrical Stimulation of Septal Area and Other Regions of Rat Brain" en *Journal Comparative and Psychological Psychology*, 36, 28-33.

- 9.-Pearling, L. Schooler, C. (1978). "The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*". 19 p. 2-21.
- 10.- Schidt. D.E. (1976). "Psychal and Psychological Factors Associated With Perceptions of Crowding: An Analysis of Subcultural Differences". *Journal of Applied Psychology*. Jun. Vol. 61 (3) p. 279-289.
- 11.-Spielberger, Ch. D. (1972) *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. Vol 2 United States of America: Academic Press.p.20
- 12.-Stokols. D. Y. Novaco, R. W. (1981). " Transportation and Well Being: An Ecological Perspective." *Human Behavior and Enviroment: Advances in Theory and Research*. Vol 5, p. 85-130.
- 13.-Stunkard, A. J.(1979). "Behavioral Medicine and Beyond: The Example of Obesity" en *Behavioral Medicine, Theory and Practice*. Williams and Wilkins (eds). Baltimore. Jun. p. 138-142.
- 14.-Taylor, S: Crocker. J. ((1981). "Schematic Bases of Social Information Processing." E, Higgins. C. Herman, y M. Zanna (eds), *Social Cognition: The Ontario Simposium*, Nueva Jersey: Erlbaun.
- 15.-Ward, M.m. Mefford, Y. N. , Parker, S. D. (1980). "Epinephrine and Norepinephrine Responses in Continously Collected Human Plasma to a Series of Stressors" en *Psychosomatic Medicine*. 45, 6, 471-486.

BIBLIOGRAFIA.

- 1.- Adler A. (1967). *Practica y Teoría de la Psicología del Individuo*. Buenos Aires: Paidós.p.240.
- 2.- Alonso Fernández F. (1979). *Enciclopedia de la Psicología y Pedagogía*: Madrid.Vol 1 p.57.
- 3.-Beck A. (1976). *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*. Nueva York: International University Press.p.101-112.
- 4.- Beck A. (1984). *Cognitive Approches To Stress*. E.R. Woolfolk y P. Lehrer (Eds), Principles and Practices of Stress Management, Nueva York: International University Press. p.62.
- 5.-Boucher, F. y Binette A. (1989). *Conozca y Controle Su Estrés*. Buenos Aires: Vidium. p. 10.
- 6.- Cannon, W.B.(1932). *The wisdom of the body*. Nueva York.p.123.
- 7.- Carruthers, M.E. (1976). "The chemical anatomy of stress" en *Beta-Blocker and Central Nervous System*. Ciba Hans Huber Publichers, Basilea.p.291.
- 8.-Cohen, J. (1973). *Sensación y Percepción de los Sentidos Menores*. México: Trillas. p.96.
- 9.- Conn E. y Stumpf, P. K. (1978). *Bioquímica Fundamental*. México: Limusa. p. 275-564.
- 10.-Fisher ,W. N. Y Sovine, D.L. (1981). "A textbook of biological feedback". *Human Sciences Press*.. N.Y.
- 11.- Freud. S. (1894). "Neurosis de Angustia". *Obras Completas*. Buenos Aires: Amorroto.

- 12.-Golfred, M. Decenteceo, E. Weinberg, L. (1974). Systematic Rational Restructuring, a Self Control Technique. *Behavior Therapy*. p. 247-254.
- 13.-Horney, K. (1960). "La Personalidad Neurotica de Nuestro tiempo." Buenos Aires: Paidós p. 35-85.
- 14.-Kahan, R. Wolf, D.Quinn R, Snoeek J. y Rosenthal, R. (1964.) *Organizational Stress: Studies in Role Conflict andv Ambiguity*. Nueva York: Wiley.p.32.
- 15.-Lader, M. H.(1975). *The Psychophysiology of Mental Illness*. Routledge and keagan Paul, Londres.p.14.
- 16.- Lazaruz, R.S. & Folkman S. (1986.) *Estres y procesos cognositivos*, Barcelona, Martinez Roca.p.240-246
- 17.- Levi, L.(1971). *Society, Stress and disease* .Oxford University Press.p.405-408.
- 18.-López A., (1978). *Anatomia Funcional del Sistema Nervioso*. México: Limusa.p.226
- 19.-Masters W. H. y Johnson V. E. (1975). Respuesta Sexual Humana.. *Intermedica*. Argentina.p.32
- 20.- May R. (1968.) *La Angustia Normal y Patológica*. Buenos Aires: Paidós.p.108
- 21.-Mc. Grath Y. E. (1970). *Social and Psychological factors in Stress*. Illinois: Holt, Rinehart and Winston.p.506
- 22.-Mc. Kay, M. Davis, M. Fanning, P. (1988). *Tènicas Cognitivas para el Tratamiento del Estrés*. México: ed. Martínez Roca.p.10.
- 23.-Mechanic, P. (1962). *Students Under Stress: A Study in The Social Psychology of Adaptation*. Nueva York. Free Press.p.198.

- 24.-Meichenbaum, D. (1988). *Manual de Inoculacion de Estrés*. México. Trillas.p.53.
- 25.- Neisser, Ulrich. (1976). *Psicologia Cognositiva*. México. ed. Trillas.
- 26.- Padilla. C. R. (1977). *El Origen de la Angustia en Tres Diferentes Enfoques Psicológicos*. Tesis de Licenciatura, UNAM.
- 27.-Proshansky, H. M. ; Ittelson, W.H. y Rivlin. Y. G. (1970). " Freedom of Choice and Behavior in a Physical Setting" in Proshansky(eds.). *Enviromental Psychology*. Nueva York: Holt, Rinehart y Winston. p.202.
- 28.- Rabkin. J. G. y Struening, E. L. (1976). *Life Events, Stress and Illenes Science* 194, 1013-1020.
- 29.- Rafalín R. A. (1963). *La Angustia: Consideraciones Psicologicas*. Tesis de Maestría. UNAM.
- 30.-Rodwell, W. S.. (1973). *Manual Practico de Nutrición. México*. p. 22-45.
- 31.-Sarason, Y. G. (1976). *Psicologia Anormal*. México: Trillas. p. 617.
- 32.- Sarason, Y. (1975). Anxiety and Self Perception. En Y. Sarason y C. Spielberg (Eds). *Stress and Anxiety (Vol 2)* Washington, D.C. Hemisphere Press. p.28.
- 33.- Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*.Boston : Butter worhs. P. 3-33.
- 34.- Selye. H. (1966). *The Stress of life*.New York. Mc. Graw- Hill.p.251.
- 35.-Silver, R. y Wortman, C. (1980). Coping With Undesirable Life Events. En J. Gaber y M. E. P. Selignan (Eds.) *Human Helplessness: Theory and Aplications*, Nueva York.. p.326.