

El estrés



Introducción

Hans Selye (1983). Hoy día todo el mundo parece hablar del estrés. Usted puede oírlo no solo en las conversaciones diarias, sino también a través de la televisión, la radio, los diarios, y el elevado número de conferencias, centros de estrés y cursos universitarios dedicados a este tópico. Todavía muy poca gente define el concepto con el mismo sentido o se preocupa de intentar una clara definición. La palabra estrés, como éxito, fracaso o felicidad, significa cosas distintas para diferentes personas. ¿Es el estrés esfuerzo, fatiga, dolor, miedo, necesidad de concentración, humillación por censura, pérdida de sangre, o incluso un suceso inesperado que requiere una completa reestructuración de la propia vida? El hombre de negocios piensa de él como si se tratara de una frustración o tensión emocional, el controlador aéreo como un problema de concentración, el bioquímico y el endocrinólogo como un fenómeno puramente químico, el atleta como una tensión muscular.

Siglo XIV

Siglo XIV

En el siglo XIV, el concepto de estrés se refiere a la tensión física causada por el estrés. El estrés se define como la tensión física causada por el estrés. El estrés se define como la tensión física causada por el estrés. El estrés se define como la tensión física causada por el estrés.

Siglo XVII

Siglo XVII

En el siglo XVII, el concepto de estrés se refiere a la tensión física causada por el estrés. El estrés se define como la tensión física causada por el estrés. El estrés se define como la tensión física causada por el estrés. El estrés se define como la tensión física causada por el estrés.

Orientaciones teóricas sobre el estrés



Consecuencias del estrés en la salud física y mental



Teorías basadas en la respuesta

Las teorías basadas en la respuesta se centran en la respuesta fisiológica del organismo ante el estrés. Estas teorías consideran que el estrés es una respuesta fisiológica específica que puede ser medida y cuantificada.

Teorías basadas en el estímulo

Las teorías basadas en el estímulo se centran en el estímulo que desencadena el estrés. Estas teorías consideran que el estrés es una respuesta fisiológica que se produce como resultado de un estímulo específico.

Teorías basadas en la interacción

Las teorías basadas en la interacción se centran en la interacción entre el estímulo y la respuesta. Estas teorías consideran que el estrés es una respuesta fisiológica que se produce como resultado de la interacción entre un estímulo y una respuesta fisiológica.

Modelo procesual del estrés

El modelo procesual del estrés describe el proceso de cómo el estrés se produce y cómo afecta al organismo. Este modelo incluye los siguientes componentes:

1. Estímulo
2. Percepción del estímulo
3. Evaluación del estímulo
4. Respuesta fisiológica
5. Respuesta psicológica
6. Respuesta conductual
7. Consecuencias

Consecuencias somáticas del estrés

Las consecuencias somáticas del estrés se refieren a los efectos físicos del estrés en el organismo. Estas consecuencias pueden incluir: aumento de la presión arterial, aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la tensión muscular, entre otros.

Consecuencias psicológicas del estrés

Las consecuencias psicológicas del estrés se refieren a los efectos mentales del estrés en el organismo. Estas consecuencias pueden incluir: ansiedad, depresión, irritabilidad, entre otros.

Estrés y conductas relacionadas con la salud

El estrés puede estar relacionado con conductas que afectan a la salud, como el consumo de alcohol, el tabaquismo, la falta de ejercicio físico, entre otros.

Introducción

Hans Selye (1983). Hoy día todo el mundo parece hablar del estrés. Usted puede oírlo no solo en las conversaciones diarias, sino también a través de la televisión, la radio, los diarios, y el elevado número de conferencias, centros de estrés y cursos universitarios dedicados a este tópico. Todavía muy poca gente define el concepto con el mismo sentido o se preocupa de intentar una clara definición. La palabra estrés, como éxito, fracaso o felicidad, significa cosas distintas para diferentes personas. ¿Es el estrés esfuerzo, fatiga, dolor, miedo, necesidad de concentración, humillación por censura, pérdida de sangre, o incluso un suceso inesperado que requiere una completa reestructuración de la propia vida? El hombre de negocios piensa de él como si se tratara de una frustración o tensión emocional, el controlador aéreo como un problema de concentración, el bioquímico y el endocrinólogo como un fenómeno puramente químico, el atleta como una tensión muscular.



Siglo
XIV

Siglo XIV

Empezó a emplearse en el Siglo XIV, y se empleaba para referirse a experiencias negativas, tales como adversidades, dificultades, sufrimiento, aflicción, etc.

Siglo
XVII

Siglo XVII

En el Siglo XVII, por influencia de R. Hooke, el concepto de estrés se asocia a fenómenos físicos como presión, fuerza, distorsión, etc. Hooke lo aplicó a estructuras fabricadas por el ser humano (p. ej., puentes) que tienen que aguantar el efecto de fuerzas diversas. A partir de este autor, los físicos e ingenieros empezaron a emplear tres conceptos relacionados basados en las características físicas de los cuerpos sólidos, denominados carga, distorsión y estrés. Desde un punto de vista físico, el estrés ha sido definido como una fuerza interna generada dentro de un cuerpo por la acción de otra fuerza que tiende a distorsionar dicho cuerpo. Los tres conceptos, carga, estrés y distorsión, fueron adaptados por la fisiología, psicología y sociología e influyeron en el desarrollo de las teorías sobre el estrés.

Siglo XIV

Siglo XIV

Empieza a emplearse en el **Siglo XIV**, y se empleaba para referirse a experiencias negativas, tales como adversidades, dificultades, sufrimiento, aflicción, etc.

Siglo XVII

Siglo XVII

En el **Siglo XVII**, por influencia de R. Hooke, el concepto de estrés se asocia a fenómenos físicos como presión, fuerza, distorsión, etc. Hooke lo aplicó a estructuras fabricadas por el ser humano (p. ej., puentes) que tienen que aguantar el efecto de fuerzas diversas. A partir de este autor, los físicos e ingenieros empezaron a emplear tres conceptos relacionados basados en las características físicas de los cuerpos sólidos, denominados carga, distorsión y estrés. Desde un punto de vista físico, el estrés ha sido definido como una fuerza interna generada dentro de un cuerpo por la acción de otra fuerza que tiende a distorsionar dicho cuerpo. Los tres conceptos, carga, estrés y distorsión, fueron adoptados por la fisiología, psicología y sociología e influyeron en el desarrollo de las teorías sobre el estrés.

Orientaciones teóricas sobre el estrés



Teorías basadas en la respuesta



Cox (1970). Los modelos focalizados en el estímulo son esencialmente una analogía del modelo de la ingeniería basado en la ley de la elasticidad de Hooke.

Sennels (2008). Los modelos del estrés basados en el estímulo han tenido gran influencia en psicopatología durante las dos últimas décadas. En términos generales, pueden circunscribirse en la perspectiva conocida como enfoque biosocial del estrés o enfoque de los sucesos vitales.

Teorías basadas en el estímulo

Las teorías basadas en el estímulo interpretan y entienden el estrés en términos de características asociadas a los estímulos del ambiente, interpretando que estos pueden perturbar o alterar el funcionamiento del organismo. Un importante problema que se plantea al subsumir esta perspectiva teórica es la delimitación de las situaciones que puedan ser consideradas de estrés o «estresantes». Un inconveniente es que una situación puede ser muy estresante para una persona, pero muy poco o nada para otra.

Cox y Mikkos (1978). *Consideres del significado transaccional del estrés.* Se trata de un modelo organizacional en tres etapas: *constitutiva de un sistema general que describe la forma en que actúa el estrés, los niveles intermedios el estrés como parte de un sistema operativo dinámico (reacciones de estrés), y la etapa que el estrés se produce cuando se rompe el balance entre la percepción de la demanda y la percepción de la propia capacidad para hacer frente a la demanda (percepción de la capacidad de afrontamiento).* Los autores resaltan que la relevancia importante es la evaluación cognitiva de la potencialidad estresante de la situación y de su habilidad para afrontarla.

Teorías basadas en la interacción

Lazarus y Folkman (1984). *Definen el estrés como un conjunto de relaciones particulares entre la persona y el ambiente, siendo esta relación por la persona como algo que supone a veces sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal.*

Las teorías intermedias o transaccionales tienden a considerar la relevancia de los factores psicológicos que median entre los estímulos (estresores o estresantes) y las respuestas de estrés. La idea central de la perspectiva interaccional, o mejor aproximación mediacional cognitiva, se focaliza en el concepto cognitivo de evaluación (*appraisal*). La evaluación es definida por Lazarus como el mediador cognitivo de las reacciones de estrés (efectos mediados de las reacciones personales de estrés a los estímulos relevantes). La evaluación cognitiva es un proceso universal, mediante el cual las personas valoran constantemente la significación de lo que está ocurriendo, relacionado con su bienestar personal.



Modelo procesual del estrés

El estrés, no es un concepto simple y estático; implica un conjunto complejo de procesos que funcionan a diferentes niveles y que interaccionan entre sí. El estrés implica ciertos elementos esenciales como la presencia de agentes externos o internos, procesos de evaluación cognitiva, estrategias de afrontamiento, y un conjunto de respuestas psicológicas y fisiológicas que suelen definirse como «reacción de estrés», aún de la influencia de variables moduladoras asociadas a elementos de diferencias individuales. El modelo procesual del estrés se estructura sobre la base de los **siete etapas**:



Teorías basadas en la respuesta

Teoría del estrés de Selye



Selye (1954, 1960). Definió el estrés como un estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico. Así, el estrés tiene su forma y configuración características, pero ninguna causa particular.

La teoría de Selye tiene la ventaja de ofrecer una definición operativa del estrés basada en la acción de dos tipos de fenómenos objetivos:

- **El estresor.** Un estresor es cualquier demanda que evoca el patrón de respuesta de estrés referido, no es únicamente un estímulo físico, el estresor puede ser psicológico, cognitivo o emocional.
- **La respuesta de estrés.** La respuesta de estrés está constituida por un mecanismo tripartito que denomina síndrome general de adaptación (SGA). El SGA es la consideración de la respuesta de estrés mantenida en el tiempo. Cuando esta persiste se produce un síndrome estereotipado, caracterizado primariamente por hiperglucemia, hiperglicemia, atrofia en el tórax y ganglios linfáticos, y signos de úlcera de estómago, junto con otros cambios orgánicos que se producen paralelamente. El desarrollo completo del síndrome incluye tres etapas: reacción de alarma, etapa de resistencia y etapa de agotamiento.

Crítica al concepto de inespecificidad



Mason (1968). Demostró que la gran sensibilidad que posee el sistema neuroendocrino para responder a los estímulos emocionales permite sugerir que, en lugar de una respuesta inespecífica a las distintas amenazas, lo que existe es una respuesta específica para todos los estímulos emocionales. Según sugiere este autor basándose en sus trabajos sobre respuestas de estrés en primates, la respuesta de estrés podría interpretarse más bien como una respuesta provocada por el factor psicológico que acompaña a todos los agentes que amenazan la homeostasis del individuo.

Definición del estrés



Sandlin (1969). En condiciones de equilibrio el organismo vive bajo la actividad normal de sus funciones biopsicosociales moduladas por los ritmos de sueño y vigilia. Bajo estas condiciones, el funcionamiento fisiológico y psicológico está sometido a niveles de activación que se consideran normales. Esta activación fluctúa según las vivencias diarias y ordinariamente está asociada a emociones (ira, tristeza, alegría, etc.). El estrés se produce cuando ocurre una alteración en este funcionamiento normal por la acción de algún agente externo o interno. El organismo, en estas circunstancias, reacciona de forma extraordinaria realizando un esfuerzo para contrarrestar el desequilibrio. La respuesta de estrés es extraordinaria, implica esfuerzo y produce una sensación subjetiva de tensión (presión). Esto suele suponer, además, un incremento de la activación o inhibición y, por tanto, un cambio en los estados emocionales.

Estrés, alostasis y carga alostática



McEwan (1998). La alostasis se refiere a cómo el organismo logra mantener la estabilidad (homeostasis) a través de los cambios y ajustes continuados en el tiempo. Implica un conjunto amplio de mecanismos de todo el organismo reclutados para afrontar las demandas ambientales, para adaptarse a los entornos en constante cambio o a los desajustes en los procesos de regulación.

Moravce (2008). La carga alostática se refiere a las consecuencias de la activación mantenida de los sistemas regulatorios primarios (mecanismos neuroendocrinos e inmunológicos) que sirven a la alostasis en el tiempo.

Teoría del estrés de Selye

Selye (1954, 1960). Definió el estrés como «el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico. Así, el estrés tiene su forma y composición características, pero ninguna causa particular».

La teoría de Selye tiene la ventaja de ofrecer una definición operativa del estrés basada en la acción de dos tipos de fenómenos objetivables:

- **El estresor.** Un estresor es cualquier demanda que evoca el patrón de respuesta de estrés referido, no es únicamente un estímulo físico, el estresor puede ser psicológico, cognitivo o emocional.
- **La respuesta de estrés.** La respuesta de estrés está constituida por un mecanismo tripartito que denomina síndrome general de adaptación (SGA). El SGA es la consideración de la respuesta de estrés mantenida en el tiempo. Cuando esta persiste se produce un síndrome estereotipado, caracterizado primariamente por hiperplasia suprarrenal, atrofia en el timo y ganglios linfáticos, y signos de úlcera de estómago, junto con otros cambios orgánicos que se producen paralelamente. **El desarrollo completo del síndrome incluye tres etapas: reacción de alarma, etapa de resistencia y etapa de agotamiento.**



Crítica al concepto de inespecificidad



Mason (1968). *Demostró que la gran sensibilidad que posee el sistema neuroendocrino para responder a los estímulos emocionales permite sugerir que, en lugar de una respuesta inespecífico a las distintas amenazas, lo que existe es una respuesta específica para todos los estímulos emocionales. Según sugiere este autor basándose en sus trabajos sobre respuestas de estrés en primates, la respuesta de estrés podría interpretarse más bien como una respuesta provocada por el factor psicológico que acompaña a todos los agentes que amenazan la homeostasis del individuo.*

Definición del estrés



Sandín (1989). En condiciones de equilibrio el organismo vive bajo la actividad normal de sus funciones biopsicosociales moduladas por los ritmos de sueño y vigilia. Bajo estas condiciones, el funcionamiento fisiológico y psicológico está sometido a niveles de activación que se consideran normales. Esta activación fluctúa según las vivencias diarias y ordinariamente está asociada a emociones (ira, tristeza, alegría, etc.). El estrés se produce cuando ocurre una alteración en este funcionamiento normal por la acción de algún agente externo o interno. El organismo, en estas circunstancias, reacciona de forma extraordinaria realizando un esfuerzo para contrarrestar el desequilibrio. La respuesta de estrés es extraordinaria, implica esfuerzo y produce una sensación subjetiva de tensión (presión). Esto suele suponer, además, un incremento de la activación o inhibición y, por tanto, un cambio en los estados emocionales.

Estrés, alostasis y carga alostática



McEwen (1998). La alostasis se refiere a cómo el organismo logra mantener la estabilidad (homeostasis) a través de los cambios y ajustes continuados en el tiempo. Implica un conjunto amplio de mecanismos de todo el organismo reclutados para afrontar las demandas ambientales, para adaptarse a los entornos en constante cambio y a los desafíos en los procesos de regulación.

Monroe (2008). La carga alostática se refiere a las consecuencias de la activación mantenida de los sistemas regulatorios primarios (mecanismos neuroendocrinos e inmunológicos) que sirven a la alostasis en el tiempo.

Teorías basadas en el estímulo

Cox (1978). *Los modelos focalizados en el estímulo son esencialmente una analogía del modelo de la ingeniería basado en la ley de la elasticidad de Hooke.*

Sandín (2008). *Los modelos del estrés basados en el estímulo han tenido gran influencia en psicopatología durante las dos últimas décadas. En términos generales, pueden circunscribirse en la perspectiva conocida como enfoque psicosocial del estrés o enfoque de los sucesos vitales.*

Las teorías basadas en el estímulo interpretan y entienden el estrés en términos de características asociadas a los estímulos del ambiente, interpretando que estos pueden perturbar o alterar el funcionamiento del organismo. Un importante problema que se plantea al subsumir esta perspectiva teórica es la delimitación de las situaciones que puedan ser consideradas de estrés o «estresantes». Un inconveniente es que una situación puede ser muy estresante para una persona, pero muy poco a nada para otra.

Teorías basadas en la interacción

Cox y Mackay (1978). Creadores del «modelo transaccional del estrés». Se trata de un modelo organizado en varias etapas constitutivas de un sistema general que describe la forma en que actúa el estrés. Los autores entienden el estrés como parte de un sistema cibernético dinámico (mecanismos de feedback). Postulan que el estrés se produce cuando se rompe el balance entre la percepción de la demanda y la percepción de su propia capacidad para hacer frente a la demanda (percepción de la capacidad de afrontamiento). Los autores resaltan que lo realmente importante es la evaluación cognitiva de la potencialidad estresante de la situación y de su habilidad para afrontarla.

Lazarus y Folkman (1984). Definen el estrés como un «conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo esta valorada por la persona como algo que «grava» o excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal».

Las teorías interactivas o transaccionales tienden a maximizar la relevancia de los factores psicológicos que median entre los estímulos (estresores o estresantes) y las respuestas de estrés. La idea central de la perspectiva interaccional, o mejor aproximación mediacional cognitiva, se focaliza en el concepto cognitivo de evaluación (appraisal). La evaluación es definida por Lazarus como el mediador cognitivo de las reacciones de estrés (elemento mediador de las respuestas personales de estrés a los estímulos relevantes). La evaluación cognitiva es un proceso universal, mediante el cual las personas valoran constantemente la significación de lo que está ocurriendo, relacionado con su bienestar personal.

Teoría de Lazarus



1. El estrés es el resultado de la interacción de los factores ambientales y personales. El estrés es un fenómeno dinámico que se produce en un momento determinado y en un contexto específico. El estrés es un fenómeno que se produce en un momento determinado y en un contexto específico. El estrés es un fenómeno que se produce en un momento determinado y en un contexto específico.

Teoría de Lazarus



La teoría de Lazarus distingue tres tipos de evaluación:

1.-Primaria. Se produce en cada encuentro o transacción con algún tipo de demanda externa o interna. Es el primer mediador psicológico del estrés y puede dar lugar a cuatro modalidades de evaluación:

- **Amenaza.** Anticipación de un daño que, aunque aún no se ha producido, su ocurrencia parece inminente
- **Daño-pérdida.** Se refiere a un daño psicológico que ya se ha producido (p. ej., una pérdida irreparable).
- **Desafío.** Hace referencia a la valoración de una situación que implica a la vez una posible ganancia positiva y una amenaza.
- **Beneficio.** Este tipo de valoración no induciría reacciones de estrés.

2.-Secundaria. Se refiere a la valoración de los propios recursos para afrontar la situación. La reacción del estrés depende sustancialmente de la forma en que el sujeto valora sus propios recursos de afrontamiento. Los «recursos de afrontamiento» incluyen las propias habilidades de solución de problemas, el apoyo social y los recursos materiales.

3.-Reevaluación. Permite que se produzcan correcciones sobre valoraciones previas; por ejemplo, tras ser valorados los recursos de afrontamiento, una demanda puede reevaluarse con mucho menor grado de amenaza.

Modelo procesual del estrés

El estrés, no es un concepto simple y estático, implica un conjunto complejo de procesos que funcionan a diferentes niveles y que interaccionan entre sí. El estrés implica ciertos elementos esenciales como la presencia de agentes externos o internos, procesos de evaluación cognitiva, estrategias de afrontamiento, y un complejo de respuestas psicológicas y fisiológicas que suelen definirse como «reacción de estrés», amén de la influencia de variables moduladoras asociadas a elementos de diferencias individuales. El modelo procesual del estrés se estructura sobre la base de las **siete etapas**:

Demandas psicosociales



Modelo (2002) El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales.

Modelo (2002) El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales.

Evaluación cognitiva



El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales.

Modelo (2002) El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales.

Respuesta de estrés



El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales.

Modelo (2002) El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales.

Afrontamiento



El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales.

Modelo (2002) El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales.

Características personales



El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales.

Modelo (2002) El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales.

Características sociales



El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales.

Modelo (2002) El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales.

Estatus de salud



El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales.

Modelo (2002) El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales. El estrés es el resultado de la interacción de demandas psicosociales y de recursos personales.

Demandas psicosociales

1

Cohen et al. (1986); Sandín (1984). El ruido de la ciudad, la congestión del tráfico o la elevada densidad de población se han sugerido como agentes altamente patógenos para la salud somática y psicológica.

Sandín (2008). Un factor importante relacionado con las demandas psicosociales es el estatus socioeconómico (generalmente un socioeconómico bajo suele asociarse a más estresores psicosociales, peor apoyo social y características personales negativas).

Se refiere a los agentes externos causales primariamente del estrés. En principio, esta dimensión podría incluir no solo los factores psicosociales, sino también los agentes ambientales naturales (p. ej., radiación, electricidad atmosférica, frío, calor, viento, humedad, magnetismo, etc.) y artificiales (ruido, contaminación atmosférica, radiaciones, etc). Cuando aludimos al estrés psicosocial nos referimos a los sucesos mayores o sucesos vitales (p. ej., pérdida de trabajo), a los sucesos menores (estrés diario) y al estrés crónico (p. ej., estrés laboral).

Evaluación cognitiva

2

Se refiere a la valoración cognitiva que efectúa el individuo con respecto a la situación o demanda psicosocial. La evaluación cognitiva suele ser consciente, aunque también puede no serlo, y suele implicar siempre alguna forma de amenaza para el individuo. Estudios acumulados en los últimos años sugieren que al menos existen dos tipos de facetas relacionadas específicamente con la evaluación cognitiva del agente estresor relevantes para el estrés:

- **Por el tipo de amenaza** suscitado por la demanda psicosocial:
 - *De pérdida* (p. ej., por la desaparición de un ser querido).
 - *De peligro* más menos inminente (p. ej., guerra).
 - *De desafío* (p. ej., graduarse en la UNED).
- **Por las características de la demanda:**
 - *La valencia* (la demanda puede ser valorada como algo negativo o positivo).
 - *La independencia* (la demanda puede valorarse como independiente o dependiente de las acciones del individuo).
 - *La predecibilidad* (la demanda puede ser esperada o puede ocurrir de forma inesperada para el individuo).
 - *La controlabilidad* (el individuo puede percibir que puede controlar o no la demanda psicosocial).

Respuesta de estrés

Sandín (2001). Las respuestas fisiológicas implican sobre todo al sistema neuroendocrino (liberación de catecolaminas y cortisol fundamentalmente) y al sistema nervioso autónomo (activación del simpático e inhibición del parasimpático).



3

Incluye el complejo de respuestas fisiológicas, tales como las neuroendocrinas y las asociadas al sistema nervioso autónomo. A esta tercera fase incorporamos también las respuestas psicológicas que contribuyen a constituir la «respuesta de estrés», tales como las respuestas emocionales. Existen también componentes cognitivos y motores, muchas veces difíciles de separar de los emocionales. Las respuestas psicológicas relacionadas con el estrés son fundamentalmente de tipo emocional, y particularmente suelen tratarse de respuestas de ansiedad y/o depresión.

Afrontamiento

4

Sandín (2008). El afrontamiento, al igual que la evaluación cognitiva, es una variable mediadora de la respuesta de estrés (las variables mediadoras intervienen por sí mismas activando o reduciendo las respuestas de estrés, es decir, median los efectos de los estresores sobre las respuestas; las variables moderadoras o moduladoras actúan sobre las variables mediadoras, moderando (modulando) dichas respuestas.

Se refiere a los esfuerzos conductuales y cognitivos que emplea el sujeto para hacer frente a las demandas estresantes, así como también para suprimir el estado emocional del estrés. Es la última etapa del proceso del estrés propiamente dicho. Estas cuatro fases, no obstante, interaccionan constantemente en un proceso dinámico. Una descripción de las diferentes formas de afrontamiento que suele utilizar la gente para hacer frente al estrés se encuentra en el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés de Sandín y Chorot (2003).

Características personales

5

Sandín (2003). *Las características personales pueden determinar en gran medida la evaluación que el individuo haga de la demanda psicosocial, pero también influyen en las estrategias de afrontamiento (existen disposiciones personales para responder al estrés más con unas estrategias que con otras), razón por la cual dichas características constituyen en todos los sentidos los principales recursos personales del afrontamiento ante el estrés.*

Becoña (2006). *Se han señalado en la literatura científica diferentes formas de recursos individuales de afrontamiento, tales como el locus de control, la percepción de control, la autoeficacia, la autoestima, el sentido del optimismo, la resiliencia, etc.*

Incluyen todo un conjunto de variables que pueden influir sobre las cuatro etapas anteriores. Pertenecen a este nivel variables como los tipos de personalidad, los factores hereditarios en general, el sexo, la raza, etc. Son variables relativamente estables en el individuo, y que diferencian a unos individuos de otros.

Características sociales



6

Sandín (2003). Las características sociales relevantes para el estrés son el apoyo social, el nivel socioeconómico y las redes sociales. El apoyo social puede ser considerado como un recurso (social) del afrontamiento del estrés.

Sandín (2003). *La pertenencia al grupo ayuda a los individuos a manejar la información relacionada con el estrés, así como también a incrementar su nivel de autoestima y de resistencia a los efectos de este.*

El apoyo social sería como un «fondo» del que la gente puede disponer cuando necesita hacer frente a los estresores. El apoyo social generalmente hace referencia a las acciones llevadas a cabo a favor de un individuo por otras personas, tales como los amigos, los familiares y los compañeros de trabajo, los cuales pueden proporcionar asistencia instrumental, informativa y emocional. Se ha aportado evidencia sobre la enorme relevancia del nivel socioeconómico en los diversos procesos relacionados con el estrés (demandas psicosociales, formas de afrontamiento, etc).

Estatus de salud



7

Más que de una fase del proceso del estrés, se trata de un resultado del mismo. Este estado de salud, tanto psicológico como somático, depende del funcionamiento de las fases anteriores. Un afrontamiento inapropiado (p. ej., drogarse, autoaislamiento, reducción del ejercicio físico, etc.) puede ser nocivo para la salud. Al abordarse este problema, nos encontramos con autores que ponen el mayor énfasis en los sucesos vitales, otros desarrollan modelos a partir de las variables de personalidad, algunos se centran en el afrontamiento (p. ej., activo versus pasivo), y no pocos en las reacciones emocionales (p. ej., ira, depresión, desesperanza, etc).

Consecuencias del estrés en la salud física y mental



Consecuencias somáticas del estrés

Oliver y Russ (2008). Las alteraciones del hipocampo debidas al estrés crónico se han asociado de forma consistente a déficits cognitivos, especialmente en lo que concierne a la memoria operativa y a la memoria declarativa.

Maria y Bertram (2012). Aunque el estrés agudo puede contribuir a los mecanismos adaptativos del estrés mejorando la función del hipocampo ante situaciones amenazantes (puede promover la extinción de experiencias adversas), existe evidencia de que el estrés crónico puede dañar y producir atrofia en las espinas dendríticas del hipocampo, tanto por el efecto de los glucocorticoides, como por el efecto de la CRH liberada en el propio hipocampo.

Consecuencias psicológicas del estrés

Stanley et al. (2009). Se ha sugerido cierta identificación entre las respuestas del estrés y la función inmune sobre la base de una red de comunicación bidireccional entre el cerebro y el sistema inmunológico. Tal comunicación permite que la activación de las células inmunes pueda dar lugar a cambios fisiológicos, conductuales y afectivos que globalmente son conceptualizados bajo el término de síndrome de enfermedad. Muchos de estos cambios equivalen a los que se producen durante el estrés, lo cual podría explicarse porque los estresores también pueden actuar sobre este sistema bidireccional cerebro-inmunológico.

El estrés crónico se ha vinculado a diversos tipos de trastornos psicológicos, entre los que se incluyen los trastornos de ansiedad y la ansiedad nerviosa. Estos trastornos podrían relacionarse con activación del sistema de miedo por la CRH, los glucocorticoides y la noradrenalina. Estos trastornos y alteraciones psicológicas relacionados con el estrés pueden llevar a niveles variados de desajuste o deterioro personal (malestar emocional y sufrimiento personal), familiar (problemas relacionados con la pareja o los hijos), social (alteración de las relaciones interpersonales), escolar (problemas en los estudios) y laboral (estrés laboral y/o síndrome de burnout).



Estrés y conductas relacionadas con la salud

Reid y Salovey (1999). El apoyo social, en sí mismo, también se ha visto que puede potenciar las CRS positivas. Por ejemplo, se ha observado que durante la adolescencia es frecuente que se estimule entre los compañeros el consumo de drogas, por lo que el tamaño del grupo de pertenencia puede ejercer influencias negativas para la salud.

Auler y Matthews (1994). Se ha sugerido que el apoyo social reduce la frecuencia de CRS no afectivos, intrínsecos de emociones, etc. (hacerse sentir ejercido físico y sentir más el cansancio). Las personas que viven bajo situaciones estresantes (por ejemplo, alcohol o el tabaco cuando queda de apoyo social) elevados, en contraste con las personas que, bajo situaciones extrínsecas semejantes, poseen reducido apoyo social.

Tanaka et al. (2012). La importancia de las creencias personales de salud, según señala el modelo de creencias de salud de Rosenstock (1974) para la predicción de conductas de salud específicas, se ha demostrado empíricamente para conductas CRS como la participación en programas preventivos de cribado de cáncer de mama y las conductas de abstinencia en personas que precisan ser atendidas médicamente.

Auler y Matthews (1994), Holliday y Coyne (1987). Se han estudiado las CRS positivas como variables a controlar en los diseños de investigación sobre los efectos del estrés, en lugar de serlas como mediadoras de las relaciones entre las variables situacionales o personales y la salud. Así, a veces se estudia la relación entre el consumo de alcohol y la salud controlando la posible implicación de conductas como la ingesta de alcohol, el fumar o la dieta, cuando en realidad el estrés potencial es los características personales juegan un papel más selectivo sobre la salud a través de estas variables (p. ej., incrementando la conducta de fumar).

Consecuencias somáticas del estrés

Oliver y Buss (2008). Las alteraciones del hipocampo debidas al estrés crónico se han asociado de forma consistente a déficits cognitivos, especialmente en lo que concierne a la memoria operativa y a la memoria declarativa.

Moras y Baram (2012). Aunque el estrés agudo puede contribuir a los mecanismos adaptativos del estrés, mejorando la función del hipocampo ante situaciones amenazantes (parece que puede promover la extinción de experiencias adversas), existe evidencia de que el estrés crónico puede dañar y producir atrofia en las espinas dendríticas del hipocampo, tanto por el efecto de los glucocorticoides, como por el efecto de la CRH liberada en el propio hipocampo.

Consecuencias psicológicas del estrés

Síndrome de burnout



El síndrome de burnout es una alteración psicológica que se ha vinculado al estrés laboral, una forma de estrés crónico. El concepto de burnout, o síndrome de estar quemado, fue descrito originalmente por [Frederic Maslach](#) (1974) para referirse a las reacciones físicas y mentales que observó en un grupo de personas que trabajaban en una clínica de desintoxicación después de un año; muchos de ellos se sentían agotados, irritables, y habían desarrollado una actitud crítica hacia sus pacientes y una tendencia a evitarlos. Posteriormente [Christine Maslach](#) y [Susan Jackson](#) (1981) lo definieron como un trastorno adaptativo crónico, asociado a las demandas psicosociales que requiere el trabajo directo con personas, experimentando un desequilibrio prolongado entre las demandas y los recursos de afrontamiento.

Sandín et al. (2001). Se ha sugerido cierta identificación entre las respuestas del estrés y la función inmune sobre la base de una red de comunicación bidireccional entre el cerebro y el sistema inmunológico. Tal comunicación permite que la activación de las células inmunes pueda dar lugar a cambios fisiológicos, conductuales y afectivos que globalmente son conceptualizados bajo el término de «síndrome de enfermedad». Muchos de estos cambios equivalen a los que se producen durante el estrés, lo cual podría explicarse porque los estresores también pueden actuar sobre este sistema bidireccional cerebro-inmunológico.

El estrés crónico se ha vinculado a diversos tipos de trastornos psicológicos, entre los que se incluyen los trastornos de ansiedad y la anorexia nerviosa. Estos trastornos podrían relacionarse con activación del sistema de miedo por la CRH, los glucocorticoides y la noradrenalina. Estos trastornos y alteraciones psicológicas relacionados con el estrés pueden llevar a niveles variados de desajuste o deterioro personal (malestar emocional y sufrimiento personal), familiar (problemas relacionados con la pareja o los hijos), social (alteración de las relaciones interpersonales), escolar (problemas en los estudios) y laboral (estrés laboral y/o síndrome de burnout).

Síndrome de burnout



El síndrome de burnout es una alteración psicológica que se ha vinculado al estrés laboral, una forma de estrés crónico. El concepto de burnout, o síndrome de estar quemado, fue descrito originalmente por [Freudenberger \(1974\)](#) para referirse a las reacciones físicas y mentales que observó en un grupo de personas que trabajaban en una clínica de desintoxicación; después de un año, muchos de ellos se sentían agotados, irritables, y habían desarrollado una actitud cínica hacia sus pacientes y una tendencia a evitarlos. Posteriormente [Cristina Maslach y Susan Jackson \(1981\)](#) lo definieron como un trastorno adaptativo crónico, asociado a las demandas psicosociales que requiere el trabajo directo con personas, experimentando un desequilibrio prolongado entre las demandas y los recursos de afrontamiento.

Estrés y conductas relacionadas con la salud

Rodin y Salovey (1989). El apoyo social, no obstante, también se ha visto que puede potenciar las CRS nocivas. Por ejemplo, se ha observado que durante la adolescencia es frecuente que se estimule entre los compañeros el consumo de drogas, por lo que el tamaño del grupo de pertenencia puede ejercer influencias negativas para la salud.

Adler y Matthews (1994). Se ha sugerido que el apoyo social reduce la frecuencia de CRS no afectivas, estado de embarazo, etc.) hacen más ejercicio físico y evitan más el saludables. Las personas que viven bajo situaciones estresantes (pérdidas alcohol o el tabaco cuando gozan de apoyo social elevado, en contraste con las personas que, bajo situaciones estresantes semejantes, poseen reducido apoyo social.

Sandín et al. (2012). La implicación de las creencias personales de salud, según postula el modelo de creencias de salud de Rosenstok (1974) para la predicción de conductas de salud específicas, se ha demostrado empíricamente para conductas CRS como la participación en programas preventivos de cribado de cáncer de mama y las conductas de demora en personas que precisan ser atendidas médicamente.

Adler y Matthews (1994; Holroyd y Coyne (1987). Se han estudiado las CRS nocivas como variables a controlar en los diseños de investigación sobre los efectos del estrés, en lugar de verlas como mediadores de las relaciones entre las variables situacionales o personales y la salud. Así, a veces se estudia la relación entre sucesos vitales y la salud controlando la posible implicación de conductas como la ingesta de alcohol, el fumar o la dieta, cuando en realidad el estrés psicosocial o las características personales pueden ejercer sus efectos sobre la salud a través de estas variables (p. ej., incrementando la conducta de fumar).