

Segunda Jornada de Lectura de Ensayos de los Docentes del Programa de Psicología-Funlam

Estrés y angustia social: base real o imaginaria

CONCEPTO DE ESTRÉS

Diversas posturas psicológicas se han ocupado de definir el concepto de estrés, mencionándolo como un proceso complejo de activación psicofisiológica, que prepara al individuo para emitir reacciones que resultan adaptativas y desadaptativas según sea su forma de afrontamiento ante un hecho establecido.

Lazarus y Folkman (1984) definen el estrés como una relación particular entre el individuo y el entorno, el cual es evaluado por el primero como amenazante o desbordante de sus recursos y por lo tanto peligroso para su bienestar. Dentro de su definición enfatizan en dos procesos básicos relacionados con las manifestaciones de estrés: La evaluación cognitiva y el proceso de afrontamiento.

La evaluación cognitiva tiene dos momentos específicos: La evaluación primaria y la evaluación secundaria. En la primera evaluación, el sujeto valora la magnitud del evento que se le presenta. Para que se genere una reacción de estrés, se debe percibir amenaza, daño/pérdida o riesgo, de tal modo que se haga una valoración negativa del evento en términos de perjuicio.

En la percepción amenaza, hay una posibilidad (real o imaginaria) de peligro, ante la cual el sujeto debe anticiparse para no sufrir el eventual daño. En el daño/pérdida se halla la presencia de prejuicios causados, que el sujeto debe reponer, para reestablecer su estado de bienestar. En el riesgo, el sujeto se enfrenta a una situación que le genera una doble posibilidad: éxito o peligro, lo que representa un desafío de superación para el individuo.

En cualquiera de las situaciones, el sujeto debe generar acciones de afrontamiento que le permitan anticipar, reponer o enfrentar la situación percibida como peligrosa.

La valoración de las estrategias de afrontamiento con que cuenta la persona para hacer frente a la situación, se relaciona con la evaluación secundaria. En esta, el sujeto establece con qué herramientas cuenta para sortear la situación y genera una acción determinada.

Cuando la percepción de la situación es de perjuicio o peligro y se da una pobre valoración de las estrategias de afrontamiento del sujeto, se genera una reacción de estrés, que conlleva a una sobre activación que puede resultar desadaptativa si afecta el desempeño y bienestar de la persona ante el hecho específico que afronta.

En este sentido, cobra importancia el concepto de "vulnerabilidad psicológica", tomada no solo como la insuficiencia de recursos de afrontamiento, sino como una fragilidad determinada por la relación entre la importancia que las consecuencias tengan para el individuo y los recursos con que disponga para evitar la amenaza de tales consecuencias. De esta forma, la susceptibilidad a reacciones con manifestaciones de estrés está asociada con un conjunto de factores personales entre los que incluyen los intereses, las creencias, los afectos y los recursos.

Los intereses se refieren al compromiso que tiene el sujeto con la situación. Entre más comprometida esté la persona con la situación, más significativa resultará la valoración que haga de ésta, y más vulnerable será el individuo a generar reacciones de estrés ante la eventualidad de posibles perjuicios.

Las creencias son configuraciones cognitivas o nociones preexistentes de la realidad, formadas por el individuo de acuerdo con sus marcos referenciales, y cuya función, en relación con los eventos estresantes, es determinar la percepción y el sentido atribuido a las situaciones del entorno.

Los efectos están relacionados con el vínculo emocional que tiene el sujeto con la situación que derivan en formas de vínculo con la misma. Los afectos tienen su base en los intereses y las creencias, que interactúan de manera paralela para generar estilos vinculares con el entorno.

Los recursos se remiten a las herramientas de afrontamiento percibidas por el sujeto en su repertorio conductual. Se relacionan con la autoeficacia, y definen en gran medida la reacción emocional, cognitiva, fisiológica y conductual que se suscita.

Afrontamiento y adaptación.

El afrontamiento como concepto está relacionado directamente con el éxito o fracaso adaptativo del sujeto al enfrentar una situación particular. El sujeto debe determinar sus posibilidades ante la situación y actuar de acuerdo con sus recursos y las condiciones del evento. El afrontamiento eficaz incluye todo aquello que permita al individuo tolerar, minimizar, modificar, aceptar o incluso ignorar la situación en cuestión.

Lazarus y Folkman definen el afrontamiento como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o

Rodrigo Mazo Zea

Psicólogo especialista en terapia
cognitiva



Fernando Botero

La muerte tocando guitarra
1982
Acuarela sobre papel
164 x 119 cm
Registro 3253

internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo".

Las conductas de afrontamiento son de dos tipos:

- **Acciones conductuales directas.** Atacar, evitar, escapar o subyugarse ante la amenaza, que buscan cambiar la relación estresante que el sujeto establece con la situación.
- **Formas intrapsíquicas de afrontamiento.** Mecanismos de defensa, cognitivos y afectivos, que buscan reducir la respuesta emocional y racional, más que cambiar la situación.

En esta doble relación en la comprensión del fenómeno del estrés, se entiende que éste debe comprenderse como una manifestación compleja del sujeto ante situaciones diversas con una valoración negativa. La diferencia con la ansiedad es que mientras el estrés se refiere a la activación global del individuo, la ansiedad se relaciona con la anticipación cognitivo afectiva de amenaza. Lo normal es que las reacciones de ansiedad estén correlacionadas con manifestaciones de estrés.

ESTRÉS Y ANGUSTIA SOCIAL

El estrés está relacionado con manifestaciones de alto nivel como reacciones de angustia, que implican fenómenos definidos de sufrimiento.

La angustia se refiere a episodios profundos de preocupación, caracterizados por percepciones de amenaza asociadas a temores generalizados o específicos en los que hay una impresión de indefensión ante una situación dada. Esta indefensión conlleva valoraciones subjetivas de inminente daño en caso de suceder la situación temida.

Las situaciones que están asociadas con episodios de angustia son de diversa naturaleza:

- Fenómenos naturales incontrolables. Incendios, terremotos, erupciones volcánicas, deslizamientos, inundaciones, entre otras.
- Fenómenos accidentales. Accidentes aéreos, de tráfico vehicular, deportivos, etc. Se percibe en ellos mayor controlabilidad o previsión.
- Eventos sociales. Atracos, violaciones, secuestros, atentados terroristas, extorsiones. Se relacionan con sentimientos de resentimiento y culpabilización.
- Fenómenos biológicos y psíquicos. Temor a contraer una enfermedad específica o a sufrir un trastorno mental cualquiera, así como la sensación de poder perder el control sobre sí mismo.

En la medida en que haya una mayor percepción de dominio sobre la situación, habrá mayores posibilidades de definir estrategias de afrontamiento adaptativas ante el evento específico.

El sufrimiento asociado a las manifestaciones de angustia se relaciona con una preocupación característica ligada a las implicaciones o consecuencias que ésta pueda tener en su vida. Las personas temen consecuencias nefastas de la situación o temen perder el control sobre sí mismo, de manera que no den cuenta conciente de sus manifestaciones.

Los antecedentes relacionados con la situación temida generan una sensación de mayor probabilidad de la ocurrencia del evento. A mayor impacto emocional del hecho, mayor el temor de que esté vuelta a suceder. Los episodios traumáticos son los más relevantes en el momento de la generación de la angustia.

La dimensión de la situación traumática es proporcional a los acontecimientos que implican enfrentarse a la posibilidad de un perjuicio (daño, muerte o enfermedad). La magnitud del trauma puede determinar el grado de procesamiento de información, que genera un mayor impacto en el sujeto.

De esta manera, se asume que las manifestaciones traumáticas inciden en la dimensión de la angustia, en tanto la representación hecha de la situación conlleva a manifestaciones anticipatorias diferentes, que suscitan distintos niveles de amenaza.

ANGUSTIA Y VIOLENCIA SOCIAL

Es claro pensar que algunas manifestaciones de angustia tienen que ver con fenómenos sociales característicos de nuestro medio. Si asumimos que vivimos en un medio de por sí amenazante, tomaríamos las manifestaciones de angustia como reacciones normales ante las condiciones ambientales.

Sin embargo, el hecho de su supuesta normalidad no implica que deban asumirse como naturales y que se debe permitir su evolución espontánea. Debido al sufrimiento asociado con la angustia, se deben buscar estrategias de acción para aminorar su impacto negativo en el sujeto.

Siguiendo la teoría de la evaluación y el afrontamiento, se toma que las interpretaciones subjetivas del entorno se refieren a imaginarios sociales, presentados como conjuntos de representaciones individuales y colectivas que llevan a la aprehensión de los fenómenos característicos de lo social.

De esta manera, la interpretación subjetiva que hace cada individuo del fenómeno social, está sesgada por una construcción colectiva que lleva a reacciones propias de un contexto determinado. La angustia, entendida en su relación con los fenómenos de estrés y ansiedad, se entiende desde la percepción subjetiva de inminente amenaza asociada con las condiciones y costumbres de un contexto social específico.

Sin embargo, así hallan condiciones colectivas que insertan los fenómenos sociales en el marco referencial de los individuos, se deben entender que cada persona asume una posición diferente frente a la realidad y por lo tanto sus manifestaciones son exclusivas. El fenómeno de la angustia debe entenderse desde una perspectiva individual, tomándose a cada persona como un universo diferente con manifestaciones características.

Cada caso presentado debe abordarse desde el malestar subjetivo padecido por el individuo. En el caso de la angustia presentada por la interpretación de los fenómenos sociales, se debe comprender lo subyacente de la manifestación de cada individuo.

BUSCANDO OPCIONES ANTE LA ANGUSTIA SOCIAL

Ante la pregunta de qué hacer frente a la angustia producida por la interpretación de los fenómenos sociales, se debe hacer una diferencia entre dos estrategias diferentes y posibles ante un hecho determinado: La preocupación y la planeación.

La preocupación se remite a la anticipación de las consecuencias negativas de una situación, con la percepción de no tener las habilidades o capacidades para hacerle frente. El sujeto se centra fundamentalmente en la supuesta emoción negativa que tendrá si el evento temido ocurriera, sin prepararse para la ocurrencia del evento por focalizarse en desear que no ocurra.

La planeación implica la anticipación de diversas consecuencias (positivas y negativas), anticipándose también a posibles estrategias efectivas para enfrentar el evento. Se focaliza en posibilidades de acción si el hecho ocurriera, viendo a éste como una eventualidad y no como una inminencia.

Para que la persona se asuma más en actitudes de planeación que de preocupación, se debe tener en cuenta las siguientes condiciones:

- La persona debe entender que la preocupación es una típica forma de llegar a prolongar una emoción a través del pensamiento. La angustia es una emoción secundaria producto de sesgos evaluativos a nivel de anticipaciones cognitivas.

- La preocupación está relacionada con una sensación de impredecibilidad o incontrolabilidad. El resultado de ello es la incertidumbre, pues la mente se encarga de convertir algo posible en algo probable.

- La preocupación es una trampa perfecta que lleva a la sensación de indefensión. La indefensión no es más que producto de la mente.

- Como la angustia es producida por el pensamiento, constituye una emoción artificial y no natural. El sujeto debe entender que una situación real no necesariamente va a experimentar la ansiedad que experimenta al imaginar la situación.

- En una situación real, nuestro pensamiento estaría al servicio de la elaboración de la emoción y la situación. Es decir, en una situación amenazante real no nos ponemos a pensar en lo horrible de la situación sino que se dirige a reducir la emoción y vigilar la amenaza, para sufrir el mínimo daño.

Algunas preguntas orientadoras.

Hay algunas preguntas fundamentales con las cuales las personas pueden enfrentar su angustia, para que puedan cuestionar sus esquemas estresógenos:

- * ¿Fuera de incrementar mi malestar social, sirve de algo mi preocupación?
- * ¿La preocupación me permitiría vivir de forma más adecuada si se presentara la situación temida?
- * ¿La preocupación me crea habilidades y me hace más eficiente?
- * ¿Dónde está la evidencia de la ocurrencia de la situación? ¿Cuál es su probabilidad?
- * ¿Hay otra manera diferente de mirar la situación?
- * ¿Qué es lo peor que podría suceder?, ¿Podría yo afrontarlo?
- * ¿Qué estrategias de afrontamiento puedo asumir ante la situación?
- * ¿Hay factores importantes que estoy descuidando al valorar la situación?
- * ¿Quién dijo que yo no puedo afrontar eso?

REFERENCIAS

BELLOCH Y SANDIN. Manual de Psicopatología. V. II. Madrid: Mc Graw Hill. 1995.

FERRER BOTERO, Alberto. La preocupación: mal de nuestros días. En: Módulo ansiedad generalizada y trastorno de pánico. Especialización en terapia cognitiva. Medellín: USB. 2000.

MENZIES Y JACQUES. Defensa contra la ansiedad. Buenos Aires: Lumen Horne. 1994.

MYERS, David. Psicología social. México: Médica panamericana. 1996.

REVISTA: Avances en psicología clínica latinoamericana. Tomo: Estrés y ansiedad. V. 12. Bogotá 1994.