



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 21 No. 2

Junio de 2018

DESESTIGMATIZANDO LA FUNCION DEL ESTRÉS

Guillermina Cruz Pérez¹
Universidad Nacional Autónoma de México

RESUMEN

El estrés o *Síndrome General de Adaptación*, conceptualizado por Hans Selye el siglo pasado, juega un papel de suma trascendencia en la vida diaria de todo individuo. Desafortunadamente para el concepto y por tanto para su uso, *de una manera más negativa que positiva*; esto a pesar de que el mismo Selye concibió los términos de distrés para el estrés negativo y de eustrés para el positivo. Sin embargo desde entonces y hasta la fecha, el estrés se ha tomado como algo destructivo para el organismo. En este trabajo se tiene la intención de hacer hincapié del uso de su rol positivo. Se considera de igual manera la posibilidad de hacer uso de la Psicología Positiva de Martin Seligman y de la Terapia Cognitivo-Conductual de Aaron Beck, en su caso; consiguiendo con ello el objetivo buscado que es desestigmatizar al estrés y entender por tanto plenamente su función en el individuo, que en mucho puede ser de beneficio para el sujeto. Es por otro lado notable la necesidad que el individuo en general posee de mantenerse en activo, una actividad que va desde las células mismas hasta el organismo en su conjunto. Por tanto, el estrés puede ser sumamente utilitario para lograr dicho fin; su función será desestigmatizada y como ganancia secundaria, se le sacará partido.

Palabras clave: estrés, eustrés, distrés, sobreestimulación, desestigmatizar.

¹ Correo Electrónico: guillecitacruz@gmail.com

DE-STIGMATIZING STRESS

ABSTRACT

Stress or *General Adaptation Syndrome* conceptualized by Hans Selye last century, performs an important role in daily life of every individual. Unfortunately for the concept itself and thus for its purpose, *more in a negative than in a positive way*; in spite of Selye conceived the terms distress for a negative stress and eustress for a positive one. Nevertheless since then and nowadays, stress is considered something destructive for the organism. In this essay the intention is to emphasize in its positive role. It is considered likewise the possibility of using Martin Seligman's Positive Psychology and Aaron Beck's Cognitive-Conductual Therapy in its case; getting our main goal that is de-stigmatized stress and understanding at all its function into the individual, that could benefit him. In the other hand is obvious the necessity that in general individuals have to be in constant activity, beginning with a cell through the whole organism. Thus, stress can be extremely useful and utilitarian to reach that goal and its function will be de-stigmatized and even more, we'll have an extra profit.

Key words: stress, eustress, distress, overstimulation, de-stigmatize.

El estrés, vocablo originario del término “*stress*”, el que a su vez proviene del latín “*strictus*” y que es el participio del verbo “*stringere*”, significa ceñir, atar fuertemente. Este término fue utilizado primeramente por Walter B. Cannon y posteriormente por Hans Selye, de lo que más adelante se hará mención. Durante el siglo XIV hacia 1300, ya aparecía el término “*stresse*” o bien “*distresse*”, que significaba aflicción o adversidad. Y en el siglo XVI aproximadamente hacia 1545, se documentó ya dándole un sentido de sometimiento a gran tensión física o mental, lo que pudiera bien considerarse como un concepto similar al actual utilizado sobre el estrés.

El estrés ha sido conceptualizado, o al menos utilizado coloquialmente, y prácticamente desde su concepción realizada por el médico austriaco Hans Selye en 1926, como un factor no tan benévolo, que puede presentarse en la vida cotidiana, derivado de un acontecimiento que prepara al individuo para la lucha o la huida, que le perjudica y que puede llevarle a enfermar en diversos sistemas del organismo, incluso hasta la muerte. Sin embargo, Selye también pudo notar que el

estrés no siempre era un factor negativo; conceptualizó de igual manera a un estrés positivo en la vida del individuo, denominándolo eustrés, tanto como denominó al estrés *negativo* como distrés. Es deseable hacer notar que ambos conceptos se utilizan en la actualidad, bajo una perspectiva meramente psicológica. *“De hecho el propio Selye considera que una pequeña cantidad de estrés es saludable y es la base por la que se diferencia entre eustrés y distrés como dos clases de estrés”* (Prada 2014).

No obstante que Selye es considerado *“el padre del estrés”*, Walter B. Cannon, como ya se hizo mención, tenía conocimiento de la función de éste sobre el organismo previamente, dado su trabajo con relación a la psicobiología de las emociones; trabajo que realizara conjuntamente con su colega el fisiólogo Phillip Bard. Trabajo del cual por cierto derivó la teoría Cannon-Bard y que aportó avances respecto al campo de las emociones y su impacto en el organismo. Sin embargo, fue Selye quien dio a conocer este nuevo vocablo y lo divulgó, una vez que lo comparó con un término utilizado en la física, que sirve para calificar la fuerza externa que deforma la estructura de un material sólido. Selye conceptualizó propiamente el *Síndrome General de Adaptación*, el que sirvió para dar inicio al entendimiento de la sobreestimulación/sobreactivación en el organismo, en preparación para enfrentar una situación de lucha o de huida, o sea de peligro; y que de acuerdo a él mismo se divide en tres fases, a saber: la fase de alarma, la fase de resistencia y la fase de agotamiento. *Este síndrome no es otra cosa que el estrés.*

Aún cuando las investigaciones arriba mencionadas tuvieron lugar dando pauta al entendimiento del influjo del estrés en el organismo, parece ser que no es lo suficientemente claro que la presencia del mismo impacta al individuo no sólo física sino psicológicamente si éste se sostiene en largos períodos tornándose en crónico, fuera de la situación emergente por la que se presentó en el individuo. De hecho el impacto del mismo en el aspecto psicológico puede hacer aún más mella en el individuo que lo observe, debido justamente a que pasa a tornarse crónico por cuestiones mentales, y que mantienen al organismo en sobreestimulación constante; lo que conlleva a la enfermedad.

Para el caso del estrés psicológico el punto de vista ofrecido por Trucco (2002) es un buen punto de partida para el objetivo de este ensayo: *“...lo crucial es el componente cognoscitivo de la apreciación que el sujeto hace de la situación. Se produce estrés cuando existe una discrepancia importante entre las capacidades importantes del individuo y las demandas o exigencias de su medio ambiente”*.

Aunque la función del estrés no sólo es buena y necesaria, sino vital para enfrentar “lo que pueda acontecer en la vida cotidiana” justamente, y por otro lado aunque con certeza es sabida su importancia en todo ser vivo, la connotación negativa dada y mantenida, ha llegado al absurdo de la estigmatización, y lo más cuestionable considerado en este trabajo es que lo sea inclusive para conocedores del tema, de lo que significa e implica el estrés en el organismo. El objetivo último de este ensayo es hacer patente su relevancia en la vida de todo individuo y por tanto valorar su función; eliminando la connotación negativa a que sin más se ha hecho acreedora. Basta con ello tomar en cuenta las interrogantes a que hace alusión Gutiérrez García (1999): *“...¿por qué no se buscan los factores que actúan en la resolución positiva de los conflictos y en la salida triunfante de las crisis?”* y observa así mismo: *“Hemos conseguido convertir al distrés y el estrés en meros sinónimos...hemos conseguido patologizar al estrés”*.

En resumen, en este ensayo se pretende desestigmatizar al estrés en su concepto más general, y en particular hacer énfasis en su función vital, haciendo patente que la connotación negativa que se le ha adscrito puede revertirse si se entiende la diferencia entre un estrés llamémosle normal, que es la preparación del organismo para enfrentar algo, y un estrés alterado y que se torna en crónico, conocido por los psicólogos como distrés. La mente como es bien sabido puede recrear escenarios fantasiosos o basados en el pasado del individuo, tanto como hacer proyecciones de un futuro poco alentador que serán en detrimento de la salud física y mental del individuo que lo observe. Caba (2002) puntualiza al respecto que *“...el aumento de la capacidad de memoria e inteligencia de nuestra especie hace que constantemente estemos recordando escenarios estresantes o generándolos”*; esto último es grave en el sentido de que la mente estaría

dirigiendo al individuo mediante su manera errada de pensar y no al contrario; que idealmente sería que el individuo use la mente para su provecho y bienestar. Finalmente, para concluir se asevera que como observara Henry Laborit, “*el estrés es vida*”. (Torreblanca 2001).

CONOCIENDO LA FUNCION VITAL DEL ESTRES

El estrés como es sabido, prepara al individuo para enfrentar situaciones de alerta, desafío o de demanda, lo que se considera es su función real. Estemos hablando de estrés o del Síndrome de Activación General para algunos autores, es lo suficientemente claro que el organismo requiere prepararse para estas situaciones de demanda energética y de enfrentamiento, y no existe duda alguna que hay ciertas condiciones fisiológicas necesarias para que ello llegue al objetivo esperado. Por supuesto estamos hablando del estrés físico el que involucra a los ejes neural, neuroendocrino y endocrino, en dicho orden por cierto, como se van presentando en la evolución del estrés. Así mismo este estrés que pasa por tres diferentes fases que van desde la de alarma, la de adaptación y la de desgaste, y que contemplan desde la percepción de la necesidad de prepararse hasta la relajación de los sistemas en ello implicados, en el mejor de los casos; pues como se sabe el estrés puede tornarse crónico, creando en el individuo una sobreactivación excesiva y malsana.

Puntualizan Valdés y De Flores (1985), que el estrés implica una activación biológica promovida por la acción funcional del sistema reticular, el que mantiene interrelaciones funcionales con los lóbulos cerebrales, particularmente con el frontal, que es el que evalúa, planifica y regula estrategias de conducta. Así mismo observan que los procesos cognitivos, las evaluaciones de los propios recursos y el establecimiento de planes para la acción, constituyen informaciones reguladoras de la actividad del sistema reticular que a su vez mantiene control sobre un número de variables psicológicas. Así entonces se precisa que el estrés conlleva en su proceso una secuencia temporal de los procesos fisiológicos que se producen en el organismo mientras esté presente, mismos que abarcan desde el eje neural, el neuroendocrino y el endocrino como se ha puntualizado; mediante

una serie de cambios sustantivos que preparan idóneamente al organismo para el enfrentamiento de la situación. El sistema nervioso simpático es el sistema que prepara al organismo en los cambios físicos necesarios como lo son a grandes rasgos: vasoconstricción periférica, midriasis, taquicardia, ralentización de la motilidad gastrointestinal, etc. Todo esto traducido en: aumento en la presión sanguínea, en la temperatura corporal, en el azúcar en la sangre, en la hidratación del tejido celular y en la coagulación sanguínea, entre otros. Todos ellos en conjunto tienen una razón de ser y una función en común: preparar al organismo para la situación emergente que se pueda presentar y que requiere de un óptimo desempeño para afrontar la situación y en una segunda fase adaptarse a ella.

Esto arriba indicado es lo que en términos generales y a grandes rasgos se presenta en el organismo en la preparación y enfrentamiento ante la situación de demanda o de huida. Ahora bien que no todo ello se presenta de manera simultánea pues cada eje de activación, tiene su tiempo de actuación: bajo el sistema neural, que es donde se activa el sistema nervioso simpático, se lleva a cabo la inervación del corazón, los músculos lisos y las glándulas, con lo que se prepara al organismo para una efectiva acción motora que se requiere para “enfrentar” lo que acontezca; de igual manera los músculos estriados son activados en este eje y no obstante dicha activación no puede mantenerse por mucho tiempo y se pasa entonces al siguiente eje, al eje neuroendocrino, el que actúa por cierto más lento. En este eje se presenta la activación de las glándulas suprarrenales cuya función es regular justamente el estrés. Lo anterior significa que mediante la síntesis de corticosteroides, básicamente cortisol, y de catecolaminas, básicamente adrenalina, el organismo está preparado para una lesión que puede derivarse de dicho enfrentamiento. Y el tercer y no menos importante, de hecho el eje que puede asociarse aún más a los estresores crónicos, es el eje endocrino, donde el eje hipotalámico-adrenal-hipofisiario juega un muy importante rol pues en él se libera la hormona adrenocorticotrópica, la que provoca la liberación de glucocorticoides en la corteza suprarrenal. Y estos corticoides, en particular el ya mencionado cortisol contribuye al aumento del azúcar en la sangre y a la supresión del sistema inmune.

Aunado a los tres ejes descritos en la evolución del estrés, Selye clasificó el proceso por el cuál éste atraviesa en tres fases y que como ya se dijo, al estar implicados ciertos ejes de activación, la preparación, culminación y la cesación se presentan como sigue: durante la primera fase que es la de alarma el organismo percibe al estresor, se activa el sistema simpático y la corteza y médula de las glándulas suprarrenales con el fin de movilizar los recursos energéticos necesarios para el enfrentamiento. Posteriormente se pasa a la etapa de adaptación y/o resistencia, donde el organismo enfrenta al estresor usando los recursos disponibles energéticos, innervando ciertas funciones y activando otras, como el sistema inmune. Con lo que se consideraría que si el organismo logra mediante esta fase de activación, la homeostasis o estabilización en el organismo, bien puede llegar a decirse que se logró el objetivo y función del estrés. Sin embargo, y bien puede suceder, que se llegue a la fase de desgaste, misma que significa que el organismo ha sido incapaz de enfrentar al estresor debido al alto requerimiento y desgaste energético. Por tanto, si el estresor le supera y continúa activo, el organismo desarrollará múltiples patologías incluso pudiendo llegar a la muerte (Gómez y Escobar, 2002).

Pero el estrés no sólo contempla una función vital en la parte orgánica sino también en la psicológica. Selye puntualizó que se dan una serie de factores psicofísicos ante eventos que van desde lo desagradable hasta lo agradable, por ejemplo desde la muerte de un ser querido, una pérdida, etc, tanto como un aspecto meramente agradable como contraer matrimonio, viajar, ser padre o madre, etc., y que generan en el individuo, preocupación, atención, ansiedad, pérdida de salud, y euforia por ejemplo. Esta última por cierto bien nos sirve para ejemplificar un “punto a favor” en cuanto a tomar al estrés desde una funcional perspectiva. Este estrés, como bien nos dio a saber Selye, se le conceptualizó como eustrés, o sea un estrés positivo que al igual que uno negativo, conceptualizado como distrés por el mismo Selye, observa características fisiológicas de preparación para “enfrentar” el acontecimiento. Igual se liberan glucocorticoides, se inerva el músculo liso, se activa el músculo estriado, etc. pero no sobrepasará de la fase adaptativa a la fase de desgaste, porque de ser así

consideraríamos que se está en distrés y no más en eustrés. Y aunque la liberación de corticoides es benéfica mientras el estrés, esto no sucederá si el estrés se torna en crónico pues puede producir un gran daño al organismo, según observa Caba (2002).

Al final, de acuerdo con Daneri (2012), Andrew Steptoe decía que para volver a un estado de balance homeostático la respuesta al estrés se manifiesta en cuatro dominios: fisiológico, comportamental, experiencia subjetiva y función cognitiva. Ha quedado claro que fisiológicamente se dan una serie de cambios mientras el estrés (etapas de preparación y adaptación) que si se controlan, el balance homeostático tendrá lugar en este dominio. Pero, ¿qué hay de los otros dominios que menciona Steptoe? Se estima en este trabajo que todos ellos, pueden volver a dicho balance si hay un adecuado manejo de las emociones y sentimientos que se han exacerbado, por decirlo de alguna manera, ante el estrés. La psicología cognitivo-conductual es un excelente medio dado su enfoque sobre estos aspectos, por ejemplo. El aprender a manejar toda representación mental hará que este balance se lleve a cabo óptimamente.

ESTRESORES Y SU ACTUACIÓN EN EL DESARROLLO DEL ESTRÉS

Los estresores son estímulos ambientales que desencadenan y pueden mantener al individuo en una constante de activación fisiológica. Un estresor puede incluir desde el aspecto más nimio hasta el aspecto más complejo, dependiendo en gran medida de quién lo vive. Lo que para una persona podría ser un estresor terrorífico, para otro podrá ser insignificante como se ha hecho mención. En el pasado los psiquiatras T. Holmes y R. Rahe (1967), desarrollaron, en base al análisis de registros médicos de una cantidad considerable de personas, una escala que contemplaba una serie de acontecimientos importantes para el individuo y que puntuaban para saber si el individuo poseía o no y en qué grado, el estrés. De acuerdo a los estudios realizados, clasificaron desde los que más causaban estragos en el individuo hasta los que menos lo hacían. Así, hay circunstancias que pudieran presentarse al individuo y que para la mayoría podrían ser intensas y dolorosas, y que lógicamente puntuarían en lo más alto de

esta escala, hasta las más simples pero que siguen influyendo en el individuo como para que observe activación fisiológica y/o estrés.

Es claro que esta escala ha servido para que pueda ubicarse en qué grado las personas observan estrés, manifestándose a través de los síntomas y signos ya descritos. Es obvio que se trata de una prueba que aunque puede considerarse meramente subjetiva sirve lo suficientemente bien de parámetro en cualquier dirección en que se desee medir el estrés del individuo (eustrés o distrés). Dentro de esta escala vale la pena hacer mención que en efecto, se contemplan aspectos devastadores tales como pérdidas, muertes, separaciones, etc., que de hecho son los que más alto puntúan para que se evalúe al individuo con altos niveles de “estrés”; pero también acontecimientos vitales como matrimonios, reconciliaciones, hijos, éxitos, actividades de ocio, entre otros.

Hacia 1984 por su parte Richard S. Lazarus, psicólogo estadounidense, propuso otro modelo tomando en cuenta de igual manera a los estresores pero bajo diferente perspectiva pues tomó en cuenta a los estresores de la vida cotidiana, los que surgen en el día a día en el individuo y que en conjunto van aumentando de tal manera que el estrés podría ser si no forzosamente mayor si más constante, o sea crónico; sin embargo para que ello suceda también depende el modo de afrontamiento de cada individuo. Como en algún punto ya se destacó, lo que para alguien pudiera ser catastrófico, para otro alguien pudiera significar algo nimio y por tanto en gran medida dependerá de ambos factores el cómo se presenten las reacciones biológicas correspondientes. De acuerdo a Torreblanca (2001), *“la percepción e interpretación que el sujeto hace de la situación es primordial para evaluarla como estresante o no...”*.

Resumiendo, los estresores y su manejo estarán dependiendo de la evaluación que cada individuo hace ante la situación. En un primer momento evaluará la situación que acontezca, ubicando si se trata de una situación que le pone en peligro, y en un segundo momento hará una evaluación de si mismo, de los elementos con que cuenta para hacer frente a dicha situación de contingencia. En el caso del eustrés, no significa que el individuo podrá evitar la activación fisiológica ante el caso de la situación de “riesgo”, sino más bien de lo que se

trataría es de que dicha activación bien podría servirle para beneficio de su propia persona, redirigiendo dicha activación en actividades o estados de ánimo que le permitan obtener momentos placenteros y agradables, benéficos para sí mismo concretamente. Por tanto una evaluación secundaria (evaluar si posee o no los elementos para su enfrentamiento), no se llevaría cabo de igual modo que para el caso de las situaciones realmente peligrosas o que podrían generar una situación de estrés sobrepasado: el distrés.

SACANDOLE PARTIDO AL ESTRÉS

No es de sorprender que los factores orgánicos implicados que se presentan en las situaciones de amenaza, desgasten al individuo si se mantienen en sobreestimulación pues no son aspectos triviales que le acontecen, dado el desgaste energético que ello le representa. Y es por ello y debido a la ausencia de conocimiento del concepto y función del estrés, que a éste se le atribuyan los aspectos negativos, consecuencia de dicho estado de sobreactivación, que pueden acontecerle al individuo que lo “padezca”.

El estrés presente por eventos que le generan al individuo preocupación, inquietud, desasosiego, etc. puede considerarse “dañino” si permanece en modo activo pues mantendrá en el individuo que lo observe, los síntomas y signos que lo caracterizan y que le perjudicarán si se mantiene en dicho estado. El punto realmente importante es que éste no permanezca más allá de lo estrictamente necesario para funcionar adecuadamente ante la presencia del desafío y/o demanda. Si acaso dicho estado permanece activo se vuelve una cuestión patológica físicamente porque podría enfermar al individuo y psicológicamente porque se estaría tornando entonces ya en un cuadro de ansiedad. Desafortunadamente se estima que dentro de la estigmatización aquí criticada, para algunos médicos y/o psicólogos, el estrés y la ansiedad son sinónimos. Sin embargo, para algunos psicólogos, aunque es claro que los cambios fisiológicos en ambos casos son similares, una persona que “sufre” de estrés, *no necesariamente es ansiosa* y sin embargo una persona ansiosa bien podría decirse que padece regularmente de estrés manteniendo su organismo en

sobreactivación ya más por una “necesidad psicológica” que en sí por los factores físicos que en éste se originan. La ansiedad como es sabido, es algo mucho más complejo que involucra aspectos genéticos y factores ambientales. La ansiedad como el estrés tiene una función, que es de igual manera alertar al organismo para enfrentar algún acontecimiento/situación, pero en el caso de la primera se estaría anticipando el evento, o sea *presente* sólo de manera mental en el individuo, mientras que en el caso del estrés se trata del presente mismo; por tanto el sentir presente no es de miedo, sino de preocupación. Preocupación por poder enfrentar la situación que le suceda, una vez realizadas las evaluaciones primaria y secundaria del acontecimiento.

Sin embargo como el objetivo e interés de este ensayo es desestigmatizar al estrés y lograr hacer un uso óptimo de su función real, consideramos que su presencia en el individuo siempre podrá beneficiar al mismo. No obstante que como nos hace notar Caba (2002): *“Desafortunadamente parece ser que vivimos ya con un “tono” de estrés; en realidad con una constante secreción de adrenocorticoides”*... hay que tener presente que el organismo requiere de mantenerse activo y que esta sobreestimulación dada mientras el individuo atraviese básicamente por las dos primeras fases del estrés, bien puede serle de utilidad al mismo individuo, si se aprende a mantenerle bajo control y si se le direcciona adecuadamente. Esto último se considera podría operar durante la segunda fase que indica Selye, dado que en ésta es cuando el organismo se “adapta”, o sea antes de que llegue a la fase tercera de desgaste. Gutiérrez García (1999) hace notar que de acuerdo al modelo de Karasek, el eustrés visto de forma alternativa, sería la situación neuroendocrina generada por el mantenimiento de actividades en las que, sean cuales sean las demandas, el grado de control del sujeto es alto. Así mismo señala que como dijera Milsom en 1985 *“el eustrés es la condición ideal en cuya dirección se efectúa el trabajo del complejo sistema homeostático de cada individuo”*.

Para comprender un poco más ampliamente lo anterior, es deseable tener en cuenta, como han observado Valdés y De Flores (1985), que la función de la célula y particularmente de la neurona es mantenerse siempre activa. Lo que hace

concluir que no por nada, un individuo con personalidad tipo “A” busca todo tipo de sensaciones que le mantienen activo y con un arousal alto; aunque no por ello se está estableciendo que todo individuo tendrá tal tipo de personalidad. Por tanto, como bien puntualizan: *“es conocida la tendencia de todos los sujetos a desear cambio y variedad en su entorno cuando los estímulos que proceden de él son percibidos como uniformes y repetitivos”*. Partiendo de ello, el estrés puede ser “canalizado” de tal manera que le sea benéfico al organismo mismo como se ha estado insistiendo. Lo anterior implica entonces redireccionar esa sobreestimulación fisiológica en bien del individuo; y para ello se hace notar la posibilidad de recurrir a la Psicología Positiva fundada por Martin Seligman, o bien hacer uso de la Terapia Cognitivo-Conductual, creada por Aaron Beck. Caba (2002), hace una puntualización que para el fin de este ensayo funciona idóneamente: *“...la respuesta fisiológica del estrés es benéfica porque centra nueva atención en un objetivo determinado y con una meta concreta”*. En lo que concierne a este trabajo, esta observación de Caba, incluye por completo a ambas ramas de la Psicología pues la Psicología Positiva al centrarse en las fortalezas del individuo, hace uso del estrés dada la sobreactivación que éste genera en el organismo y que puede servir para que el individuo “reaccione” en la dirección necesaria; mientras que la Terapia Cognitivo-Conductual se centra en objetivos determinados y/o metas concretas y si de igual manera el estrés se canaliza adecuadamente haciendo un buen uso de la sobreactivación mencionada, el individuo tenderá a concretar los objetivos y metas que se plantee.

Así, partiendo como ejemplo con la opinión de Caba (2002), arriba expresada, podríamos argumentar el beneficio de hacer uso de dichos enfoques. Ambos se consideran ciertamente formales y con rigurosidad científica. Es prudente sin embargo indicar que aunque el enfoque Cognitivo-Conductual se centra en cuestiones que se han atendido, por así decirlo, dentro de la “tradición” de la Psicología; esto es que su atención se dirige hacia lo negativo que le acontece al individuo -trastornos mentales por ejemplo- bien podría ser de mucha utilidad para lograr el fin esperado. Mientras que la psicología positiva sí se centra claramente sobre aspectos positivos, valga la redundancia. Esto es, un individuo puede

observar trastornos psicológicos pero no sólo eso. De igual manera con certeza, será poseedor de aspectos que son positivos, que le pueden favorecer a sí mismo y de los cuales tal vez no sea del todo consciente; momento en el cual la Psicología Positiva podrá hacer acto de presencia. Así que ambos enfoques pueden coadyuvar en beneficio del individuo, una vez que el “estrés positivo” o sea el eustrés, se presente en el sujeto.

Es importante recalcar que la Psicología Positiva tiene como objetivo, *nada nuevo por cierto*, a través de la investigación científica, encontrar los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano. Este enfoque cuyo surgimiento se dio hacia inicios de este siglo, ha puesto interés manifiesto en estos procesos, labor loable para la atención psicológica de los sujetos. Seligman y Zsikszentmihalyi puntualizaron en 2000 y posteriormente Vera en 2006, que la psicología antes de la primera guerra mundial tenía tres objetivos puntuales, los que contemplaban: curar los trastornos mentales; hacer las vidas de los sujetos más productivas y plenas; e identificar y desarrollar el talento y la inteligencia de las personas. Como podrá notarse, los últimos dos objetivos fueron relegados después de la guerra mencionada y fueron retomados apenas a comienzos de este siglo con el fin último de centrar la atención ahora en los aspectos positivos y no más en los negativos (trastornos mentales), con el objeto de sacar a relucir lo mejor del individuo, y no sólo atenderle de lo que pudiera padecer psíquicamente. Y como soporte a estos elementos fundamentales de la psicología, el punto de vista de Antonovsky (1979), como nos hace notar *Lupano y Castro (2010)*, y que parte del ámbito de la sociología de la medicina, es que ésta postula la “orientación salugénica”; lo que significa que se ve a la salud/enfermedad como extremos de un continuo más que como posiciones dicotómicas, y se interesa por estudiar aquellos factores que promueven movimientos hacia el extremo favorable del continuo. *¿No es acaso este interés por estudiar los factores que lleven a lo favorable, la misma suposición que se hace con relación al estrés? A sacarle ventaja, esto es, ¿a canalizarlo hacia el eustrés para sacar provecho de la sobreestimulación fisiológica?*

Vera (2006) argumenta que estados emocionales como el optimismo, la esperanza y la perseverancia, entre otros, bien pueden actuar como barreras contra los trastornos psicológicos; lo que para el objetivo de este trabajo se traduce en hacer uso óptimo primariamente del estrés, en su fase de adaptación por supuesto; de tal manera que con esta sobreactivación fisiológica y en suma con estas características, podrá redundar en beneficio total del sujeto, no sólo en que se dirija hacia una actitud y actuación de felicidad en su vida, sino que además será por demás complicado que dicho estrés pueda degenerar en un cuadro de ansiedad.

Es curioso observar que Fredrickson, puntualiza Vera (2006), planteó que experimentar emociones positivas crearía un estado mental y de ánimo que colocaría al individuo en una mejor posición para enfrentar las adversidades que se le presenten. Y se dice que curioso porque si se analiza esta cuestión, es entonces indudable que al estar mejor preparado mental y anímicamente ante determinada situación de peligro/amenaza, la carga química muy probablemente será diferente, mientras las fases mencionadas que atraviesa el estrés, debido al influjo de los cambios que ya se han dado mientras un estado de ánimo y mental optimista. Este planteamiento queda para investigaciones futuras, dado que no se contempla como un objetivo para este ensayo. No obstante, no estará de más conocer la química del organismo y su repercusión en éste mientras la presencia del estrés.

Ahora bien, por el lado de la terapia cognitivo-conductual, al recurrir a este enfoque lo primero y más importante será que el individuo brinde un informe de su estado general anímico y físico, y posteriormente se le instruya sobre las técnicas que se utilizarán. Por cierto que se puntualiza que existen técnicas muy concretas que le muestran al individuo cómo afrontar los problemas que le acontezcan de una manera más óptima; tomando el control de las situaciones que le generen distrés. Entre otras, una técnica muy utilizada bajo esta corriente es la técnica de "Inoculación del Estrés", la que consiste en ayudar al individuo a encontrar las habilidades que posee, o en su defecto, a que aprenda a desarrollarlas y poder enfrentar los problemas. Entonces el problema/situación podrá replantearse

conjuntamente entre el terapeuta y su paciente. Otras técnicas que serán útiles en este caso para el control de la activación fisiológica, son las técnicas de respiración y de relajación; en el caso de ésta última un buen ejemplo es la Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson. Esta técnica podría considerarse nodal para el control de la sobreestimulación, sin dudar existan otras por supuesto. Al lograr mantener bajo control esta activación, aspecto meramente fisiológico, bien se puede ir tras los dominios comportamental, de la experiencia subjetiva y de la función cognitiva, explicados por Andrew Steptoe y que son todos ellos parte del trabajo psicológico. Entonces si el objetivo del control de la sobrestimulación se obtiene, el individuo podrá continuar con otras técnicas adicionales, como la de Resolución de Problemas y la de Reestructuración Cognitiva; mismas que le requerirán de constancia, consistencia y tiempo, para el logro del objetivo deseado que es el control de la activación fisiológica. Finalmente y no menos importante está el entrenamiento en prevención de recaídas, misma que en suma con las técnicas comentadas, beneficiarán sin duda en un manejo óptimo y de manera positiva el estrés.

No menos importante se considera hacer mención que Seligman quien como indican Lupano y Castro (2010), aseveró que: *“las psicoterapias deberían proveer de coraje, insight, optimismo, honestidad y perseverancia...”*. Al respecto es conveniente hacer notar que la psicoterapia cognitivo-conductual promueve en el individuo, a través de otras técnicas adicionales estos valores, sin duda. Se reafirma por tanto que este enfoque podrá beneficiar al sujeto que aprenda a hacer uso de su estrés de manera positiva. No importando que previamente se estableciera que el enfoque Cognitivo-Conductual se basaba en la enfermedad, las técnicas que en ella se utilizan tienen el fin último y de manera muy clara y concreta, de promover bienestar en el individuo, como se considera en realidad observa cualquier enfoque psicológico.

Adicionalmente, sin menospreciar por supuesto el efecto del uso de la psicología positiva y/o la psicoterapia cognitivo-conductual, existen actividades diversas como observa Gutiérrez García (1999), que contemplan perspectivas que van de lo social, las deportivas, las sexuales, etcétera, y que practicadas de forma

empática y no competitiva, procurarán a sus actores sensaciones y sentimientos placenteros, lo que se traduce en experiencias positivas, con sensaciones de bienestar y de adaptación. Lo anterior adicionalmente fortalecerá la autoestima y reforzará claramente las estrategias de afrontamiento del individuo mismo. Para finalizar, ciertas técnicas usadas en diversos ámbitos psicológicos, bien pueden ayudar a que el individuo logre tornar el estrés en eustrés, como por ejemplo técnicas de forma sostenida, tales como las de meditación como el mindfulness, el flow y el flavoring; todos estos conceptos utilizados por Fredrickson en 2001 y que muestran que si las personas incrementan su emocionalidad positiva, no sólo se tornarán en personas más creativas sino que incluso a largo plazo crearán recursos personales y la capacidad de resiliencia.

CONCLUSIONES

Para concluir, el estrés analizado del ángulo que se desee, es un aspecto lo suficientemente bueno que le acontece al individuo en determinadas circunstancias, siempre de supervivencia. Es un hecho que invariablemente podrá sacársele prerrogativa y hacer un uso óptimo de lo que conlleva vivir las etapas preparatorias para afrontar una situación donde éste se presente. Si el sujeto tiene la sabiduría para sacarle ventaja a la sobreactivación fisiológica que se dará mientras observe rasgos de estrés, las ganancias que obtendrá serán con certeza útiles, como ya se ha tratado de explicar en este trabajo. No se tiene la menor duda de que el estrés, *en realidad el eustrés*, siempre podrá ser el precursor de algo mucho más benigno para el individuo mismo si sabe hacer uso de él. Una vez que se ha aprendido a controlar la sobreactivación comentada, ésta podrá ser direccionada hacia conductas, actividades, pensamientos, actitudes, etc. que redunden en beneficio del individuo. Si éste como ya se dijo, no logra por sí mismo obtener las ganancias ya comentadas generadas por el estrés, podría recurrir al uso de la psicología positiva o la terapia cognitivo-conductual; las que como se ha hecho mención, a través de su ideología de bienestar y de actividades y técnicas muy concretas, podrá entonces aprender a sacarle partido al estrés.

El estrés finalmente es un aspecto ineludible de la vida, al que se le puede sacar el mejor rendimiento para el bienestar individual, de lo cual ahora no se tiene la menor duda. El estrés una vez más, como dijese Henry Laborit... es vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Caba, M., (2002). **“Estrés o ¿por qué las cebras no tienen úlceras?”**. México: Revista de la Universidad Veracruzana, “La ciencia y el hombre”. Volumen XV, número 2, mayo-agosto, pp 5-10.
- Daneri, M.F., (2012). **“Psicobiología del Estrés”**. Argentina: Biología del Comportamiento 0901 Universidad de Buenos Aires.
- Gómez González, B. y Escobar, A., (2002) **“Neuroanatomía del Estrés”**. México: Rev. Mex. De Neurociencia, 3 (5), 273-282.
- Gutiérrez García, J.M., (1999). **“Eustrés: un modelo de superación del estrés”**- España: Revista Psicología Científica. com, 1(3).
- Lupano Perigini, M.L. y Castro Solano, A., (2010). **“Psicología Positiva: Análisis desde su Surgimiento”**. Argentina: Prensa Médica Latinoamericana, Ciencias Psicológicas IV (1): 43-56.
- Prada, R., (2014). **“¿Qué es el estrés”**, España. Disponible en: www.hablandodeciencia.com.
- Trucco, M., (2002) **“Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales”**. Santiago de Chile: Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría.
- Torreblanca, O., (2001) **“El estrés: esencial para la vida**. México: Revista “Cómo ves”, núm. 26.
- Vera Poseck B., (2006) **“Psicología Positiva: una nueva forma de entender la Psicología”**. España: Papeles del Psicólogo, vol. 27 (1), pp. 3-