

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000 Difusión: 300.000 Audiencia: 1.050.000	Sección: - Espacio (Cm_2): 523 Ocupación (%): 100% Valor (€): 9.000,00 Valor Pág. (€): 9.000,00 Página: 50	
	Nacional Mensual	Femenina 01/04/2012	Imagen: Si

dossier

“El desgaste de estar siempre activado es muy grande”

¿Cómo nos afecta el exceso de estrés?
¿Podemos incorporar habilidades para lograr moderarlo? ¿Qué papel juega nuestra propia percepción de los hechos y de nuestros recursos?
Francisco J. Labrador, catedrático de Modificación de Conducta, nos ofrece respuestas.

FRANCISCO J. LABRADOR



Catedrático de Modificación de Conducta en la facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, director del máster en Psicología Clínica y de la Salud de dicha universidad, presidente del Comité Español de Acreditación de Psicólogos, especialista en psicoterapia y profesor invitado en varias universidades internacionales, Labrador es autor de una extensa obra divulgativa.

Vivir permanentemente en estado de alarma, sintiendo que necesitamos estar atentos al cien por cien para ser capaces de afrontar cualquier situación cotidiana, implica un extenuante esfuerzo físico y psíquico cuyas consecuencias repercuten directamente en nuestro bienestar. Hablamos con el catedrático de Psicología Francisco J. Labrador sobre qué es el estrés y cómo lograr mitigarlo.

Psychologies: El estrés es una respuesta necesaria para hacer frente a determinadas situaciones. ¿Cuándo se convierte en un problema?

En general, la respuesta de estrés es una respuesta muy adaptativa. Cuando hay una situación que pensamos que nos desborda y que no somos capaces de manejar, lo que hacemos es poner en marcha recursos para ver si con más activación fisiológica, pensando más rápidamente o poniendo en marcha otro tipo de comportamientos, somos capaces de afrontarla. Evidentemente, si ponemos en marcha muchos más recursos, se produce un cierto desgaste en el organismo. Y en algunas condiciones, si mantenemos la respuesta de estrés porque no se soluciona la situación, si la respuesta de estrés es muy repetida o si es especialmente intensa, el desgaste del organismo puede acabar llevando a un problema, ya sea psicológico, como puede ser un trastorno de ansiedad, depresión o estrés posttraumático, o de tipo físico, como un trastorno gastrointestinal o cardiovascular, una alteración del sistema inmunológico, etc.

¿Hasta qué punto depende de cómo percibimos una situación?

En realidad, ésa es su propia definición. Entendemos que la respuesta de estrés se da cuando percibimos que hay un desequilibrio entre las demandas del medio ►►

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 523	
Nacional Mensual	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 100%	Imagen: Si
	01/04/2012	Valor (€): 9.000,00	
		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 52	

dossier

El estrés postraumático

Tras vivir una experiencia traumática, como sufrir un accidente o una agresión o ser testigos de un atentado, podemos desarrollar un tipo de estrés específico. "Hablamos de estrés postraumático, explica el catedrático Francisco J. Labrador, cuando, pasado un tiempo tras la experiencia traumática, un mes por lo menos, pues la reacción, en los primeros momentos, casi siempre es de gran intensidad, siguen quedando tres conjuntos de síntomas. En primer lugar, hiperactivación, es decir, la persona está todo el día nerviosa, agitada, lo que tiene consecuencias muy negativas: no descansa bien, afecta a su concentración, está muy irritable... En segundo lugar aparecen problemas de evitación, comienzan a evitarse muchas situaciones; a veces, incluso se opta por no salir de casa, con lo cual se empobrece mucho la vida. Y, en tercer lugar, aparecen, de forma involuntaria, automática y sin que la persona pueda controlarlas, toda una serie de reexperimentaciones, es decir, recuerdos de la situación que nos invaden de forma muy vívida." Como explica el doctor en Psicología: "Es muy aparatoso, y la persona que lo sufre, realmente, lo pasa mal, pero afortunadamente tenemos procedimientos psicológicos muy eficaces para controlarlo y para superarlo con facilidad y rapidez".

►►► y las habilidades que creemos tener para afrontarlas. Si la situación es muy demandante, pero percibo que tengo habilidades para manejarla, no será para mí una situación de estrés; por ejemplo, si tengo que hablar ante un auditorio muy amplio, de mil personas. El problema está cuando, aunque la demanda sea muy pequeña, percibo que no tengo habilidades para manejarla y, en consecuencia, pongo en marcha recursos excepcionales.

Así, ¿las personas que confían menos en sus recursos sufren más estrés?

Claro, porque en muchas más situaciones percibirán que no son capaces de afrontarlas y se activarán excesivamente. Aquellas personas a las que les da miedo cualquier tipo de situación, ante cualquier nueva demanda ambiental estarán muy activadas, es decir, con los nervios a flor de piel, para ver si cualquier pequeño detalle les da

pistas sobre lo que tienen que hacer. Y, claro, el desgaste de estar permanentemente activado es enorme, lo que provoca problemas más fácilmente.

¿Aprender a relativizar puede ayudarnos a controlar los efectos negativos del estrés? ¿Podemos actuar para reducir el exceso de estrés?

Sí, por supuesto. Y ahí habría tres líneas de acción. Por un lado, controlar las respuestas de excesiva activación fisiológica, para lo que serían útiles las técnicas de relajación, pero también el ejercicio físico, el descanso, una buena alimentación, incluso una buena siesta, etc.

En segundo lugar, un conjunto de habilidades para mejorar nuestra forma de pensar; por ejemplo, saber identificar problemas, buscar soluciones alternativas, tomar decisiones. También aprender a controlar las cadenas de pensamiento, que muchas veces nos dan vueltas de forma reiterativa, de forma rumiativa, sin que podamos controlarlas, y nos afectan negativamente. Para ello, los psicólogos disponemos de técnicas como la detención de pensamientos, la inoculación del estrés o la reestructuración cognitiva, que son muy eficaces para poder organizar y controlar nuestra forma de pensar y actuar.

¿Y la tercera?

Desarrollar habilidades para saber hacer frente a la situación estresante. Normalmente la situación de estrés suele demandarnos alguna actuación, así que puedo aprender a afrontar determinados problemas, saber en qué debo fijarme, cómo debo comportarme, qué estrategias de acción debo utilizar, etc. Y también ejercitar habilidades para manejar las condiciones habituales; por ejemplo, cómo llevo a cabo la exposición de una serie de datos en público, cómo hacer para convencer a otra persona en una conversación, para esquivar la sobrecarga de trabajo que me intentan imponer en mi oficina...

**"PODEMOS
REDUCIR EL ESTRÉS
DESARROLLANDO
HABILIDADES PARA
SABER HACER
FRENTE A LA
SITUACIÓN
ESTRESANTE"**

		Tirada: 300.000	Sección: -	
		Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 523	
Nacional	Femenina	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 100%	
Mensual		01/04/2012	Valor (€): 9.000,00	
			Valor Pág. (€): 9.000,00	
			Página: 53	Imagen: Si

aliviar el estrés

¿Afectan también los factores ambientales?

Por supuesto. Entiendo que no es igual de estresante un lunes por la mañana que un miércoles. Tampoco es lo mismo estar en un sitio donde se está produciendo un atraco que estar en la playa. Ni tiene las mismas demandas un bombero que un profesor universitario. ¡Salvo que el profesor universitario sea Indiana Jones! Evidentemente, la forma en que uno se implica en la vida incide en las capacidades de responder a una situación de nuestro organismo. Por ejemplo, si te gusta mucho salir de noche, probablemente estés sometido a una atmósfera de mucho ruido, consumes alcohol..., cosas que afectan de forma negativa a la capacidad de responder del organismo ante determinadas situaciones. En cambio, alguien a quien le guste llevar una vida muy ordenada y tranquila, probablemente tenga menos respuestas de estrés.

“LA FORMA EN QUE UNA PERSONA SE IMPLICA EN LA VIDA TAMBIÉN INCIDE EN LAS CAPACIDADES DE RESPONDER A UNA SITUACIÓN DE NUESTRO ORGANISMO”

¿Cuáles pueden ser las consecuencias del exceso de estrés?

Desde un punto de vista físico, si damos muchas respuestas de estrés, o bien muy intensas o duraderas, se ponen en marcha diferentes recursos biológicos, produciéndose un aumento del desgaste del organismo, por lo que cualquier problema podría aparecer. Habitualmente, los trastornos más asociados con el estrés, aunque no los únicos, son los que afectan a los sistemas cardiovascular, gastrointestinal, muscular y cutáneo, y también las alteraciones del sistema inmunológico, aunque todo el organismo se puede ver afectado. Respecto a los trastornos psicológicos, el cerebro también es un órgano diana de las respuestas de estrés. Los trastornos más habituales son los depresivos y de ansiedad, pero pueden aparecer muchos otros tipos. Por ejemplo, los relacionados con el estrés postraumático o las disfunciones sexuales, o bien los alimentarios o los adictivos, que muchas veces surgen como una forma inadecuada de intentar manejar las consecuencias negativas del estrés.

No sentirnos aislados, contar con una red de apoyo, ¿reduce el estrés?

No tenemos claro cuál es el proceso por el cual se produce, pero en todos los trabajos siempre aparece el mismo resultado. Lo que llamamos una red de apoyo social, o el apoyo social en general, parece una variable determinante para cualquier tipo de problemas derivados del estrés. De forma que aquellas personas que tienen una buena red de apoyo social, lo cual quiere decir amplia, por un lado, y, por otro, de calidad, ya sea familia, amigos, compañeros de trabajo..., no sabemos exactamente por qué, pero es sistemático, amortizan mucho mejor los efectos negativos del estrés. La red de apoyo funciona como un factor de filtro de los problemas.

Así, ¿es importante mantener diversos vínculos sociales?

Yo diría que es muy importante que las personas se impliquen y tengan muchas conexiones sociales: familiares, amigos, compañeros, vecinos, conocidos, grupos... En España, afortunadamente, muchas de estas conexiones sociales vienen facilitadas por el modelo de familia extensa que impera en nuestro país y por lo fácil que es establecer puntos de relación, amigos, etcétera. En otros países, como en los anglosajones, esto es más complicado, por eso tienen otros sistemas, como la creación de infinitos tipos de clubes, que cumplen un poco esa función de disponer de una red de apoyo social.

JOANA ARBIOL

PARA LEER



Estrés
Francisco J. Labrador
y María Crespo.
Síntesis, 2003.
256 págs. 19 €