

# El estrés. ¿Qué es?, ¿por qué se produce? y cómo se trata. Los síntomas. La influencia de la presión ambiental

Autor: José Luis Laveda Molina  
(Licenciado en Psicología)

Actualmente “El Estrés” es un tema que suscita un interés creciente en toda la población en general. El termino “estrés” ha traspasado las fronteras del argot científico y hoy en día se utiliza para calificar gran parte de las situaciones de la vida cotidiana, todos tenemos experiencias de situaciones que calificamos como estresantes, por ejemplo si un día vamos en coche al trabajo y nos vemos atrapados en un atasco o al llegar no encontramos aparcamiento, calificaremos esas situaciones de estresantes.

La vulgarización del concepto de estrés en el sentido de equiparlo al trajín, cansancio, agobio, etc., ha dado lugar a que en el contexto cotidiano se utilicen gran cantidad de vocablos para referirse a este estado a modo de sinónimos, lo que ha llevado a crear una gran confusión en lo que se refiere a su significado, por ello a continuación trataré de aclarar el termino estrés y los que utilizamos como sinónimos de este:

- Ansiedad: predominan componentes de tipo psíquico, es un miedo inespecífico, la amenaza está producida por algo que no podemos determinar, normalmente ese evento se encuentra en el futuro.
- Angustia: predominan componentes de tipo biológico o físico, son características sensaciones opresivas en la garganta, el pecho,



- el corazón o el estómago.
- Miedo: reacción que nos protege de un estímulo externo, aquí la amenaza está producida por un objeto identificable y

determinado, que se encuentra en el presente.

- Fobia: miedo irracional y desproporcionado ante un estímulo concreto que no constituye una amenaza potencial, pero que tras una o más experiencias desagradables son capaces de activar la respuesta de alerta en ese individuo.
- Estrés: se produce cuando una situación nos desborda y estamos obligados a adaptarnos, en estas situaciones influyen de manera determinante los sucesos estresantes extraordinarios.
- Burnout: estar agotado o quemado por una profesión.

¿Qué entendemos por estrés desde el punto de vista de la psicología?

Vamos a definir el termino estrés como «desequilibrio sustancial entre las demandas ambientales y la capacidad de respuesta del organismo» ( Mc Grath,

1970 ).

Es decir una descompensación entre las demandas que el entorno o ambiente plantea y los recursos del organismo disponibles en esos

momentos para hacer frente a esas demandas, entonces la situación nos desborda pero estamos obligados a hacer frente a esa situación, aquí son determinantes los sucesos estresantes extraordinarios que plantea el entorno, que pueden ser de cuatro tipos:

- Estresores agudos, limitados en el tiempo (una operación, una avispa en el coche, un robo, una agresión física, etc).
- Secuencias estresantes (divorcio, muerte, pérdida de autoridad, etc)
- Estresores intermitentes crónicos ( exámenes, oposiciones, etc)
- Estresores crónicos continuos (cáncer, peligrosidad laboral,..)

F. J. Labrador estableció experimentalmente una escala de sucesos estresantes extraordinarios donde podemos ver la repercusión de cada suceso en la vida de una persona, por ejemplo:

1. Muerte del cónyuge.....	95
2. Período de encarcelamiento o confinamiento.....	75
3. Divorcio.....	70
4. Problema legal grave que puede llevar a la cárcel.....	70
5. Experiencias sexuales traumáticas (violación..) .....	68
6. Problemas con el alcohol o la droga .....	65
7. Separación de la pareja .....	63
8. Muerte de un familiar cercano .....	60
9. Lesión o enfermedad personal grave .....	60
10.Despido laboral .....	58
11.Matrimonio.....	55
12.Reducción importante en el nivel de ingresos.....	54
13.Problemas sexuales.....	53

14.Enamorarse o iniciar una relación íntima.....	53
--	----

El estrés produce trastornos graves tanto a nivel psíquico como físico, que pueden detectarse a través de una serie de manifestaciones psicósomáticas:

- Hipervigilancia, alerta.
- Dificultades de concentración y de rendimiento intelectual.
- Temor, aprensión.
- Vivencias de extrañeza y despersonalización.
- Trastornos sensoriales (zumbido de oídos, visión borrosa, etc).
- Inquietud motora.
- Cansancio.
- Insomnio y trastornos del sueño.
- Disfunciones sexuales (impotencia, incapacidad de orgasmo, eyaculación precoz, hipersexualidad)
- Sudoración, y sequedad de boca.
- Anorexia, bulimia, vómitos, diarreas.
- Sensación de inestabilidad.
- Taquicardia y opresión precordial.
- Cefaleas.

- Poliaquiuria (micción frecuente).
- Etc.

El tratamiento Psicológico de los problemas de estrés es muy variado ya que hay una gran variedad de acontecimientos potencialmente estresantes y las reacciones individuales ante el estrés son muy distintas. Las terapias más empleadas son:

- Técnicas de solución de problemas.
- Técnicas de relajación.
- Biofeedback.
- Inoculación de estrés.
- Modelado encubierto.
- Terapia racional emotiva.
- Entrenamiento en habilidades sociales.

De todos ellos el más efectivo en la mayoría de situaciones es la técnica de solución de problemas de Thomas D'Zurilla y Marvin Goldfried, esta técnica persigue modificar el modo con que los sujetos abordan algunos problemas, para los que no tenían ninguna solución, insistiendo sobre todo, en una mayor recogida de información y en su procesamiento



más adecuado con el fin de conseguir orientar de una manera más adaptativa su actuación. Trata de entrenar a los sujetos en una metodología sistemática para hacer frente a cualquier problema, es una estrategia de cinco pasos, para hallar soluciones nuevas a cualquier tipo de problema.

A veces utilizamos una respuesta que resulta eficaz en un primer momento, pero que finalmente resulta desastrosa, por ejemplo: evitar una discusión con la pareja encerrándonos en la habitación puede solucionarlo en un primer momento, pero a la larga acabará generando problemas mucho mayores.

A modo orientativo voy a exponer los cinco pasos que se siguen para aplicar la técnica:

#### 1º- Orientación ante la situación problema:

La postura más adecuada para enfrentarse a un problema es: aceptar que tenemos un problema y reconocer el problema cuando se presenta y no ignorarlo.

#### 2º- Definir y analizar el problema:

Debemos definir el problema de la forma más concreta y precisa que sea posible, identificando los aspectos importantes y/o posibles causas y concretar para qué pretendemos resolverlo (meta).

#### 3º- Buscar soluciones:

Anotamos el mayor número de soluciones posibles que se nos ocurran para el problema, aunque algunas puedan parecer disparatadas.

#### 4º- Toma de decisión:

Valoramos los resultados que tendría cada solución o la com-

binación de varias, para nosotros y para los demás, a corto y a largo plazo.

A la vista de los resultados elegimos la que nos parezca mejor y la llevamos a la práctica.

#### 5º- Valorar los resultados:

Una vez puesta en práctica la solución y pasado un plazo de tiempo razonable, una semana, quince días, etc, vemos si se ha conseguido la meta, si no es que nos ha faltado información y se deben seguir de nuevo todos los pasos.

---

«Las relaciones con otras personas en el ámbito laboral son una importante fuente de estrés»

---

El tratamiento farmacológico: se realiza a base de tranquilizantes o ansiolíticos que actúan contrarrestando la ansiedad, los más utilizados son el Diazepam (Valium), Bromazepam (Lexatin) y Alprazolam (Trankimazin).

En el profesorado aparece un síndrome que a menudo se puede confundir con el estrés pero que es completamente distinto, es lo que conocemos como “**Burnout**”, por su especial incidencia en este colectivo y el aumento que ha experimentado en la última década le dedicaremos una especial atención.

Las relaciones con otras personas en el ámbito laboral son una fuente de estrés, como se demuestra con estudios experimentales a mediados de la década de los setenta cuando aparece el término

«burnout», que se traduce como estar agotado o quemado, y es característico de aquellas profesiones que implican el trato directo con personas, y dentro de estas especialmente en profesiones de ayuda o servicios humanos: médicos, enfermeros, profesores, policías, etc.

La definición más aceptada de Burnout es la que ofrece Maslach y Jackson (1982), donde lo conceptualizan como el cansancio emocional que lleva a una pérdida de motivación y que suele progresar hacia sentimientos de inadecuación y fracaso.

El burnout tiene manifestaciones físicas y psíquicas, las psíquicas se manifiestan por tres síntomas:

- Agotamiento emocional.
- Despersonalización.
- Falta de realización personal.

Agotamiento emocional: se refiere a la falta de recursos emocionales y al sentimiento de que nada se le puede ofrecer a la otra persona.

Despersonalización: desarrollo de actitudes negativas e insensibles hacia los destinatarios de los servicios que se prestan.

Falta de realización personal: una percepción de imposibilidad de lograr las metas planteadas en el trabajo que hace que disminuyan las expectativas personales e implica una auto evaluación negativa, donde se incluye el rechazo de sí mismo y hacia los logros personales, así como los sentimientos de fracaso y baja autoestima.

El tratamiento del burnout consiste básicamente en aplicar técnicas de relajación, técnicas de resolución de problemas y progra-

mas de mejora de autoestima de forma combinada.

Para prevenirlo debemos practicar alguna técnica de relajación y una adecuada estructuración del tiempo, junto con un desarrollo o mejora de habilidades sociales.

## Patologías de la voz

Cuando una persona debido a un esfuerzo excesivo de las cuerdas vocales, ya sea por hablar mucho o por utilizar un volumen demasiado alto sufre una pérdida total o parcial de su voz como consecuencia de la incapacidad o dificultad para usar las cuerdas vocales, nos referimos a ello con el nombre de afonía. Este fenómeno sucede con mayor frecuencia en aquellas profesiones donde se habla para muchas personas y durante la mayoría del tiempo, como ocurre en la docencia, siendo el profesorado el colectivo donde incide este trastorno con mayor frecuencia.

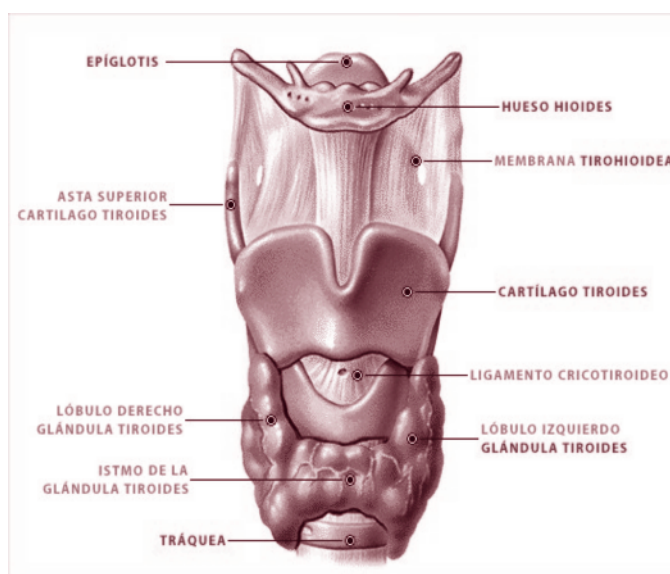
Entendemos por “afonía” la incapacidad para producir los sonidos del habla que requieren el uso de la laringe y que no se debe a una lesión del sistema nervioso central. Esta incapacidad de producir sonidos vocales normales se debe a:

- Un esfuerzo excesivo de las cuerdas vocales.
- A una enfermedad orgánica.
- A causas Psíquicas como la Histeria.

Dependiendo de sus causas

podemos distinguir varios tipos de afonía:

- Afonía de los clérigos: Trastorno caracterizado por pérdida de la voz como consecuencia de un esfuerzo excesivo de las cuerdas vocales.
- Afonía espástica: Trastorno en el cual la persona es incapaz de hablar por presentar una espasmódica de los músculos abductores de la faringe.



- Afonía paranoica: incapacidad de hablar sin causa orgánica que la determine, típica de algunas formas de enfermedad mental.
- Afonía paralítica: Trastorno caracterizado por pérdida de la voz por parálisis o afección de los nervios laríngeos.
- Laringitis: Inflamación de la mucosa que tapiza la laringe, acompañada de edema de las cuerdas vocales con ronquera o pérdida de voz. Aparece de forma aguda como consecuencia de un catarro, inhalación de gases irritantes o cambios repentinos de la temperatura, o de forma crónica por forzar excesivamente la voz, o por

abuso del tabaco. En la forma aguda existen tos y sensación de dolor y aspereza en la garganta. El tratamiento incluye situar al enfermo en un ambiente húmedo, evitar que hable e impedir su exposición al humo del tabaco, y la inhalación de vapor aromático como la tintura de benzoina, aceite de pino o mentol. El tratamiento consiste en la administración

copiosa de vapor frío. La laringitis crónica se trata suprimiendo los irritantes, evitando fumar y hablar, aplicando medicación antitusígena, inhalando vapor y aplicando a la garganta un spray de antisépticos astringentes como el hexilresorcinol.

• Laringofaringitis: inflamación combinada de la laringe y la faringe, también conocida como faringitis o laringitis.

### Consejos para no quedarse afónico:

- Utilizar siempre un volumen de voz medio o bajo.
- No exponerse durante mucho tiempo a ambientes muy secos o a cambios de temperatura bruscos.
- Beber mucho líquidos, a lo largo de todo el día.
- Evitar tomar bebidas muy frías o muy calientes.
- No fumar.
- Evite hablar de forma ininterrumpida durante varias horas y si lo hace planificar periodos de descanso cada 30 minutos (corrección de ejercicios, lectura de un texto, etc).
- Gesticular más.
- Ejercicios de respiración.

#### Los remedios naturales

Los problemas que más se dan en el profesorado son: sequedad de boca, faringitis, y afonía.

#### A) Para la sequedad de la boca:

- Caramelos de sabores ácidos (limón, naranja, pomelo, etc).
- Morderse suavemente la lengua.
- Tomar mucho líquido.
- Si es necesario, utilizar spray de saliva artificial (por ejemplo: Buco Hidrat).

#### B) Para la Faringitis:

- Se extrae el jugo de una cebolla, se mezcla con vinagre y se enjuaga la boca varias veces al día.
- Se mastica lentamente dos kiwis frescos pelados, tres veces al día.
- Se pelan dos plátanos y se cuecen las pieles durante 15 minutos. Después se toma el caldo como una infusión, acompañado de la carne de los plátanos dos veces al día.
- Se ingiere un vaso de zumo de sandía, poco a poco, después de

mantenerlo en la boca durante unos treinta segundos.

- Se cuece 30 gramos de corteza de sandía en un litro de agua mineral hasta reducirlo a 500 mililitros, que se toman en dos dosis.
- Se extraen las semillas de una granada grande, se machacan y después se cuecen durante 10 minutos. A continuación se cuele y se deja enfriar. Con el líquido resultante se hacen gárgaras repetidas veces al día.
- Se comen crudas de diez a quince fresas frescas tres veces al día, o bien se extrae el jugo y se toma poco a poco.

#### C) Para la Afonía:

- Se extraen 150 mililitros de jugo de rábano y 10 mililitros de jugo de jengibre, después se mezclan y se toman.
- Se cuecen 30 gramos de cacahuetes con 30 gramos de miel de romero. Después se cuele y se comen junto con el caldo.
- Se cuecen dos higos frescos y se mezclan con 30 gramos de

azúcar cande, y se toman en varias dosis durante el día. O bien se puede extraer el jugo de 30 gramos de higos cocidos, se añade el azúcar y se toma en varias dosis.

- Se extrae el jugo de tres peras grandes después de pelarlas y quitarles el corazón, se añade agua y se bebe poco a poco durante todo el día.
- Se cuecen dos peras peladas con 50 mililitros de miel de romero y se toma en dos dosis diarias.
- Se mezclan 30 mililitros de zumo de uva y 30 mililitros de jugo de caña de azúcar y se toman con agua templada tres veces al día.
- Se bate un huevo fresco con 16 gramos de azúcar y 30 gramos de miel, se toma mezclado con agua hirviendo por la mañana y por la noche.