

TEMA 4:

Factores estresantes. Síntomas asociados al estrés.

En este capítulo vamos a comenzar por acercarnos a la definición del estrés.

Definir el estrés es complicado ya que cada persona tiene una percepción diferente de sus experiencias y emociones y sumando esto a que el estrés está asociado a una gran cantidad de cambios y experiencias, nos encontramos con que es difícil cuantificarlo e incluso identificarlo en muchas ocasiones.

En psicología se define el estrés como la respuesta del sistema nervioso a un acontecimiento o situación que se percibe como amenaza, esto provoca una reacción de “lucha o huida”, secretando el organismo hormonas al sentir miedo que prepara al cuerpo para enfrentarse al peligro o huir. Esto nos lleva que estamos hablando de un mecanismo de defensa de nuestro organismo, lo que en principio es positivo, pero si se prolonga en el tiempo y se convierte en una continua situación de alarma, puede ser perjudicial, provocando agotamiento emocional y físico con un aumento a la vulnerabilidad a diferentes enfermedades físicas y psicológicas.

El estrés no es una enfermedad aunque puede desencadenar en ella y no tiene un solo origen específico, sino varios. Tampoco tiene un único síntoma, presentándose en cada persona de una manera diferente mediante la manifestación de síntomas físicos, emocionales y/o conductuales.

Una mala organización de las tareas, la sobrecarga en el trabajo, la falta de motivación, la disminución de responsabilidades, la sensación de que lo que hacemos no nos lleva a ningún sitio, pueden ser la causa de que tengamos por ejemplo fuertes dolores musculares, cefaleas, inapetencia sexual, episodios de bulimia, etc.

Por esto es muy importante conocer los factores estresantes que nos rodean y que pueden provocar una sobrecarga de estrés que nos lleve a presentar diferentes síntomas asociados.

Comenzaremos por los **factores estresantes**:

Vamos ahora a hablar de lo que nos provoca estrés, o como lo denominó Selye, los estresores, que son situaciones a las que estamos expuestos y que provocan en nosotros una necesidad de adaptación.

Sin embargo el estrés no depende tanto del estresor sino de cómo lo percibe la persona, ya que la misma situación vivida por personas diferentes o por la misma persona en momentos distintos puede provocar reacciones muy diversas, de tal manera que lo que para una persona es altamente estresante, para otra no tiene ninguna importancia.

Por todo lo dicho es fundamental analizarnos y conocernos bien, detectando todas aquellas situaciones o hechos que nos provoquen un estado de alerta y que prolongados en el tiempo o sumados a otros, puedan ser factores desencadenantes de estrés crónico.

Veamos ahora algunos de estos factores o fuentes de estrés, estructuradas en diferentes ámbitos de nuestra vida:

- A2 **En el ámbito personal:** comenzar con una pareja, romper una relación, convivencia familiar, tener hijos, pérdida de un ser querido, necesidad de independencia...
- A2 **En el ámbito laboral:** trabajar demasiadas horas, no obtener los resultados esperados, tener que viajar demasiado, traslados del lugar de trabajo, inestabilidad laboral, despidos, mal ambiente laboral, malas condiciones físicas, cambio de puesto, tareas, funciones y/o responsabilidades, sobrecarga en el trabajo, horarios, desempleo...
- A2 **En el ámbito social:** vecinos intolerantes o demasiado molestos, vandalismo, inseguridad, cambios en el grupo de pertenencia, temores a ser rechazados por amigos, aislamiento social, falta de relaciones, dificultad para relacionarse con personas desconocidas...
- A2 **En la economía:** Apuros económicos, la espiral de la deuda, mala administración o falta de ingresos...
- A2 **En cuanto a la salud:** lesiones, dolores crónicos, incapacidad física, pérdida de autonomía, pérdida de control, frustraciones por las limitaciones físicas, temer a la enfermedad y sus consecuencias, intervenciones quirúrgicas...
- A2 **En el entorno físico:** un hogar pequeño o mal acondicionado, problemas con el vecindario, ruidos, un entorno hostil con pocos servicios, mucha contaminación, aislamiento o falta de ofertas de ocio...

En cuanto a los síntomas asociados al estrés como hemos visto más arriba, pueden ser múltiples y dependen de cada persona. Recordemos que el estrés crónico puede provocar efectos muy perjudiciales para las personas que lo sufren, en especial si no se reconocen los síntomas y no se adoptan las medidas necesarias para atajar el problema.

Vamos a diferenciar aquí entre **síntomas psicológicos, conductuales y físicos**, enumerando algunos de ellos:

A2 Psicológicos:

- Inestabilidad emocional, con altibajos anímicos, predisposición al llanto, predisposición a perder el control fácilmente...
- Ansiedad, sentirse nerviosos o amenazado, tener la sensación continua de que algo malo va a pasar.
- Pérdida de confianza en sí mismo, la inestabilidad emocional y la ansiedad se suman a la sensación de hacer las cosas mal, a la sensación de ser responsable de todo por “no ser capaz”.
- Depresión, aunque no estén necesariamente asociados, el estrés crónico puede desembocar en depresión. La depresión se caracteriza por un desánimo continuo, tristeza, impotencia e incluso pensamientos suicidas en muchos casos.
- Apatía, el estrés puede provocar que nos volvamos apáticos, sin ganas de hacer nada y que perdamos el interés por todas las actividades que hacemos incluidas aquellas con las que siempre hemos disfrutado.

- Indecisión, al estar estresados es frecuente que dudemos de nuestras propias decisiones y capacidades, tenemos la sensación de que no pensamos con claridad, no nos sentimos capaces de evaluar las opciones con objetividad y nos resulta muy difícil decidir.
- Pérdida de concentración, es habitual al estar estresado, que nos cueste concentrarnos o que incluso seamos incapaces de ello. Tenemos una preocupación en la cabeza que parece ser lo más importante y no nos permite centrar nuestra atención en otras cosas. Puede ocurrir que estemos desganados o desgastados que tengamos un temor importante a perder algo o a no alcanzar nuestras metas. La falta de sueño o el no dormir bien también puede provocar esa falta de concentración.
- Lapsus de memoria, Se suelen olvidar citas, importantes, fechas, celebraciones, lo que puede ocasionar problemas personales o laborales y provocar a su vez más estrés.

A2 Conductuales:

- Cambios en nuestras relaciones sociales, Es frecuente que al estar estresados no tengamos ganas de relacionarnos socialmente, evitando encuentros, salidas o citas. En las reuniones es fácil que estemos todo el tiempo hablando de nuestros problemas, de nuestras sensaciones, aunque también puede ocurrir que nos aislemos y no participemos de la actividad y el diálogo. Si esta actitud se mantiene en el tiempo puede conducirnos al aislamiento y la marginación.
- Abandono, no nos apetece arreglarnos ni limpiar la casa. Descuidamos el aseo personal y el cuidado de lo que nos rodea.
- Cambios en nuestra alimentación, un síntoma claro de estrés son los cambios en la alimentación, comemos compulsivamente, tenemos deseos de platos muy calóricos y poco nutritivos que no entraban habitualmente en nuestra dieta o todo lo contrario, no nos apetece comer. Las dos situaciones pueden agravar la situación porque dejamos de estar bien con nuestro cuerpo y a demás pueden aparecer síntomas añadidos como un mayor cansancio, debilidad de sistema inmunitario, pérdida o aumento peligrosos de peso, cambios en la menstruación en el caso de las mujeres...
- Conductas adictivas, es fácil en una situación de estrés buscar soluciones rápidas para sentirnos mejor, refugiándonos en el alcohol, el tabaco, u otras drogas.
- Cambios en los hábitos laborales, muchas veces la causa del estrés está en el ámbito laboral, con lo que los primeros síntomas suelen aparecer en torno a él, con cambios como la adicción al trabajo, el absentismo, la dispersión o la ineficacia.

A2 Físicos:

- Reacciones físicas, con el estrés pueden aparecer numerosas reacciones físicas de defensa y alerta de nuestro organismo como son palpitaciones, sudoración, mareos, temblores musculares, crisis de ansiedad o pánico, hábitos nerviosos

como mordernos los labios o las uñas, ir al baño con más frecuencia de lo habitual...

- Dolores, aunque la tensión muscular es una reacción normal de defensa del organismo que nos prepara ante una situación de estrés, cuando el estrés se prolonga en el tiempo esta tensión nos puede provocar numerosos dolores como dolores de espalda, cuello, mandíbula, cabeza...
- Alteraciones del sueño, el estrés puede provocar que no tengamos un sueño profundo y relajante, que nos despertemos con frecuencia o incluso que no podamos dormir, esto va a llevarnos a una situación de aumento del cansancio, menor capacidad de concentración, desgana, tristeza, ...
- Trastornos diversos, las alteraciones y trastornos que pueden aparecer con el estrés son de muy amplio espectro como estamos viendo, se pueden presentar además: caída del pelo, herpes, excemas, manchas en la piel, problemas digestivos varios, problemas menstruales, problemas sexuales, aparición de alergias, asma y dolencias cardíacas.

Tras lo visto, te propongo un ejercicio para este capítulo: repasa cada uno de los ámbitos de los que se ha hablado, así como los diferentes síntomas. Parte de los ejercicios anteriores y haz un cuadro en el que puedas visualizar con claridad cómo te sientes en cada ámbito de tu vida. Luego repasa los síntomas del estrés e identifica si últimamente notas que tienes algunos de ellos. Procura hacer una valoración lo más objetiva posible, ayúdate pidiendo a personas de tu confianza que te den su opinión al respecto, sobre todo en lo concerniente a los cambios conductuales que hayan podido observar.

Notas:



Paneque | Catalán s | c