



ESTRÉS Y EMOCIONES POSITIVAS

Antonio Corredera Larios.

Es muy habitual escuchar dentro de nuestras conversaciones cotidianas la expresión: “estoy estresado”, “no puedo más, tengo mucho estrés”, etc. Pero, ¿qué es realmente eso del estrés? Desde luego, esta no es una cuestión baladí, puesto que en función de cómo conceptualicemos el constructo estrés, así entenderemos todo lo que se deriva del mismo.

El modelo clásico de estrés, formulado por Hans Selye (1936), pertenece al modelo médico y estudia las respuestas de estrés ante determinados factores del medio. Selye habla de estrés como “**los resultados inespecíficos de cualquier demanda, sea el efecto mental o somático**”; y formula el concepto siguiente: GAS, el Síndrome General de Adaptación, como forma de explicar la adaptación del sujeto a las demandas del medio.

Aquí se apunta una de las claves para entender el estudio del estrés, puesto que se tiene en cuenta una situación que se presenta ante un sujeto, y que solicita, del mismo, una respuesta inmediata. En función de la capacidad del sujeto para responder a las demandas de esa situación, hablaremos de estrés o no. Una situación resulta estresante, por tanto, cuando el sujeto siente que su capacidad para responder a dicha situación es insuficiente; dicho de otro modo, el sujeto siente que la situación supera los recursos de que dispone para afrontarla.

Otros modelos apuestan por focalizar la atención en otros factores; por ejemplo, el modelo ambiental intenta prestar atención a los factores estresantes y no tanto al sujeto como “respondente” a la situación que se presenta.

La psicología está centrada actualmente en un modelo interactivo, mezcla del modelo ambiental y del modelo de Selye, de modo que podríamos entender esta apuesta como el estudio de los factores estresantes (estresores) y las respuestas que el sujeto da a dichos factores; es decir, desde este modelo se analiza la interacción entre la demanda y los recursos del sujeto.

Desde luego, resulta difícil entender el estudio del estrés si no tenemos en cuenta la propia teoría de la evolución de Darwin. En efecto, autores como Cannon (1920) hablaban de que el estrés era una respuesta adaptativa, que permite a los organismos sobrevivir. Él concebía la respuesta de estrés desde el modelo de “*luchar o huir*”. Uno de los estudiosos del estrés en la actualidad es Robert Sapolsky, quien, recientemente, postulaba que ante amenazas inminentes el cuerpo utiliza toda la energía almacenada para activar los músculos apropiados, aumentar la tensión arterial para que la energía fluya más deprisa y desactivar todo tipo de proyecto a largo plazo. “*Si te persigue un león, escoges otro día para ovular, retrasas la pubertad, ni se te ocurre crecer, ya digerirás*”



más tarde, pospones la fabricación de anticuerpos para la noche, si todavía estás vivo...”. Podría decirse que el estrés es un mecanismo evolutivo que prepara a nuestro organismo para adaptarse a situaciones que, en principio, requieren de nosotros toda nuestra atención.

Pero estudios recientes están demostrando que en los seres humanos no todo es tan sencillo. Estas respuestas del organismo para hacer frente a situaciones estresantes se producen, sí, pero también hemos desarrollado mecanismos diferentes para hacer frente, en base a nuestros recursos, a la clase de situaciones que la sociedad humana ha diseñado a lo largo de los siglos. En las grandes ciudades no nos persiguen los leones, no tenemos que cazar para sobrevivir, etc., pero sí que hay situaciones estresantes que requieren lo mejor de nosotros: perder un trabajo, tener que pagar la hipoteca, afrontar una reunión clave, hablar en público ante una gran audiencia, disputar una final de un importante campeonato de fútbol, etc., son situaciones que podrían considerarse estresantes y que forman parte de la actual sociedad, aunque también podríamos tener en cuenta otras, como sufrir un atentado terrorista, o estar en una guerra. ¿Cómo afrontamos esas situaciones que no ponen en peligro nuestra vida, pero que evaluamos como estresantes en la actualidad?

Los estudios de R. Repetti muestran cómo hombres y mujeres responden al estrés de modo diferente; los hombres, ante situaciones estresantes como la carga excesiva de trabajo y responsabilidad buscan descansar, mientras que las mujeres, ante situaciones similares, buscan un contacto, quieren comunicarse. Repetti conceptualiza la respuesta de estrés diferencial en hombres y mujeres sobre la base de las desiguales respuestas hormonales:

- Las mujeres, por acción de la hormona *oxitocina* (hormona tradicionalmente relacionada con el parto y el amamantamiento), reducen el nivel de estrés, produciendo calma y búsqueda de contacto social. Los estudios experimentales hablan de la acción de la hormona como un interruptor social (también descendiendo el nivel de catecolaminas).
- Los hombres, por su parte, ven neutralizado el efecto de la *oxitocina* por acción de los andrógenos (hormonas predominantemente masculinas), los cuales, a su vez, potencian la acción de la *vasopresina*, que puede conseguir un efecto similar y hacer buscar el contacto social.

Tanto en el caso de situaciones en las que evaluamos que nuestra vida está en peligro como de situaciones en las que no está nuestra supervivencia



en juego, pero sí que hay cosas evaluadas como importantes en liza, nuestro organismo moviliza todos los recursos fisiológicos y cognitivos de que dispone para, a través de la acción, resolver el problema que se presenta. Podríamos decir, entonces, que, ante situaciones estresantes, los sujetos responden a diversos niveles, lo que resulta coherente con el modelo de triple sistema de respuesta (motora, fisiológica/emocional, cognitiva). ¿Tiene algún efecto nuestra forma de responder a esas situaciones de forma prolongada?

Todos los organismos tienden a buscar la homeostasis, el estado de equilibrio o autorregulación del organismo. El término **alostasis**, a su vez, se refiere a la capacidad de lograr la estabilidad (homeostasis) a través del cambio. Podría decirse que es un mecanismo que permite la autorregulación ante situaciones de estrés. Pero cuando las situaciones estresantes se producen de manera prolongada, nuestra capacidad de responder puede verse seriamente comprometida, de modo que hablamos de **carga alostática** cuando se produce un deterioro de los sistemas del organismo como consecuencia del sistema de respuesta al estrés. Nuestra forma de responder a esas situaciones de forma similar, si se prolonga en el tiempo, puede acarrear serios problemas de salud para nosotros. Se ha hallado una relación entre el desarrollo de ciertas patologías en función de la clase de respuesta de los sujetos ante situaciones evaluadas como estresantes. La investigación habla de una relación entre la carga alostática y los siguientes trastornos:

- Trastornos cardiovasculares.
- Trastornos inmunes.
- Trastornos de memoria y envejecimiento.
- Trastornos de la salud general.

El estrés supone un aumento de la actividad sistémica, a nivel neurohormonal, neuromuscular y de la tensión emocional y cognitiva. Evidentemente, hay técnicas que han demostrado una gran eficacia en reducir el estrés de las personas, y, quizás, las más conocidas sean las técnicas de relajación. Podemos encontrar multitud de propuestas de relajación que pueden resultar válidas, desde el yoga o tai-chi, hasta la respiración o la realización de deporte intenso.

Hasta aquí hemos visto cómo el estrés es un proceso, en el que entran en juego una serie de demandas de diverso tipo (familiares, laborales, sociales, ambientales, personales...) y unas respuestas por parte del sujeto, que pueden ser cognitivas, emocionales, fisiológicas..., y que conllevan una serie de consecuencias para dicho sujeto “respondente”. Estas consecuencias pueden



llegar a ser graves si se cronifica el estrés, tal y como se ha dicho anteriormente.

El modelo psicológico del estrés, o modelo interactivo, tiene en cuenta todos los factores: los ambientales y los recursos personales. Lo que determina la salud o la enfermedad del individuo sujeto a un proceso de estrés va más allá de su capacidad para responder fisiológicamente a las demandas ambientales, y tiene que ver con sus recursos personales, con su capacidad de afrontamiento. Podríamos definir el afrontamiento como “*Los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas e internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo*” (Lazarus y Folkman, 1984).

Durante mucho tiempo, la psicología se ha centrado en investigar la vulnerabilidad de los sujetos ante el estrés. Ha investigado los déficits de los sujetos para hacer frente a las demandas del medio y ha corroborado la importancia de enseñar técnicas a estas personas para reducir el estrés y para afrontar de otro modo dichas situaciones. En la actualidad hay una línea muy prometedora que se dedica precisamente a investigar a los sujetos que, ante las mismas situaciones estresantes, responden positivamente, afrontan y superan dichas demandas. Esta línea, llamada Psicología Positiva, y cuyo autor más representativo es Martín Seligman, ha llamado poderosamente la atención dentro de la comunidad científica. Sears (1984) apunta como razón para no haberse dedicado esfuerzos a la investigación de las emociones positivas el que “*lo bueno se da por supuesto*”. Este error comienza a ser subsanado con numerosas investigaciones que aportan buenos resultados.

Del mismo modo, hay investigaciones que demuestran que los seres humanos hemos desarrollado respuestas de afrontamiento al estrés muy alejadas del modelo de Cannon que mencioné con anterioridad, y que se basaba en la lucha o la huida. De este modo, Cohen y colaboradores han demostrado que coger de la mano a un ser querido ante una situación estresante reduce considerablemente la respuesta fisiológica (y, concretamente, neurológica) de estrés. En esta investigación, se pudo constatar que el contacto físico y emocional con otro ser humano reduce la respuesta neuronal de estrés ante la expectativa de una inminente descarga eléctrica; dicha reducción es mayor si la persona con la que se afronta esta situación posee un vínculo emocional con nosotros (un ser querido, como la pareja). Esto podría ayudar a entender de un modo diferente la relación entre tener pareja y gozar de buena salud, tal y como se ha conceptualizado a lo largo del tiempo. Efectivamente, las parejas que están unidas tienden a limitar los excesos del otro, como el consumo de bebidas alcohólicas y el tabaco; esto no era suficiente para explicarlo, pero esta línea de investigación podría ayudar a entender mejor el mecanismo protector de la pareja.



Las conclusiones de Shelley Taylor apuntan en una dirección parecida, ya que esta investigadora ha demostrado la relación entre un mejor afrontamiento ante situaciones graves y la pertenencia a una red social sólida en quien apoyarse. Recibir apoyo de un ser querido se relaciona con un mejor afrontamiento, una mejor salud por una menor carga alostática.

Por otro lado, el estudio de las emociones positivas puede ayudarnos a entender cómo las personas, a través de sus propios recursos, pueden hacer frente a las situaciones de estrés de modo satisfactorio. Las emociones son tendencias de respuesta con un gran valor adaptativo, que tienen evidentes manifestaciones a nivel fisiológico, en la expresión facial, la experiencia subjetiva, el procesamiento de la información, etc., que son intensas pero breves en el tiempo y que surgen ante la evaluación de algún acontecimiento antecedente. Aunque, como he dicho, tradicionalmente se ha prestado atención a las emociones negativas y su función de adaptabilidad (el miedo puede provocar una respuesta de lucha o de huida, siguiendo el modelo de Cannon), la investigación actual comienza a hacer mención de la importancia de las emociones positivas para adaptarnos a un medio cada vez más complejo. Así, la función de las emociones positivas vendría a complementar la función de las emociones negativas (Fredrickson, 2001) y ambas serían igualmente importantes en un contexto evolutivo. Si las emociones negativas solucionan problemas de supervivencia inmediata (Malatesta y Wilson, 1988) porque tienen asociadas tendencias de respuesta específicas (la ira, por ejemplo, prepara para el ataque), **las emociones positivas solucionan cuestiones relativas al desarrollo y crecimiento personal y a la conexión social.**

Numerosas investigaciones demuestran que el afecto positivo se relaciona con una organización cognitiva más abierta, flexible y compleja y con la habilidad para integrar distintos tipos de información. Por ejemplo, se ha comprobado que las personas expuestas a imágenes que suscitan distintas emociones (alegría, serenidad, miedo o tristeza) difieren en la forma de procesar información visual. A la hora de realizar una tarea de categorización en la que no existen respuestas correctas e incorrectas, sino respuestas que reflejan una forma global o local de percibir una configuración de elementos, las personas que experimentan emociones positivas tienden a elegir configuraciones más globales, es decir, ven el bosque más que los árboles (Fredrickson, 2001). Esto podría tener implicaciones importantes para la percepción de auto-eficacia en el afrontamiento de problemas, lo que podría también influir en la autoestima del sujeto, reforzando una actitud positiva (en este caso, ser positivo mejora la eficacia, la percepción de la misma, y, por ende, la autoestima).

De este modo, el estudio de las emociones positivas puede servirnos para reconocer y potenciar en las personas sus herramientas personales y



ponerlas a disposición de las demandas del medio. Así, aquellos sujetos que no disponen o no han desarrollado, por la razón que sea, dichas herramientas, pueden hacerlo con entrenamiento.

En lugar de hablar de vulnerabilidad, el estudio de las emociones positivas postula otros conceptos:

- Resiliencia: la capacidad para afrontar experiencias traumáticas e incluso extraer un beneficio de las mismas (es un concepto que proviene de la psicopatología infantil). Este concepto aparece frecuentemente asociado a crecimiento postraumático; la psicología positiva postula que ante situaciones traumáticas se produce una oportunidad para construir la forma de entender el mundo y el sistema de valores, replantear y modificar las creencias, etc. En muchos casos, puede ser una oportunidad de aprendizaje y crecimiento personal.
- Optimismo: característica psicológica disposicional que remite a expectativas positivas y objetivos de futuro; se relaciona con la perseverancia, el logro, la salud física y el bienestar (Peterson y Bossio, 1991; Séller y Carver, 1993). El optimismo puede actuar como potenciador del bienestar y la salud en aquellas personas que, sin presentar trastornos, quieren mejorar su calidad de vida (Seligman, 2002).
- Humor: sirve como una válvula interna de seguridad que nos permite liberar tensiones, disipar las preocupaciones, relajarnos y olvidarnos de todo (Lee Berck, 2005).
- Creatividad: capacidad de crear, de producir cosas nuevas. Es un proceso clave para el desarrollo personal y social. Al contrario de la opinión tradicional, la psicología positiva apuesta por un modelo en el que se puede enseñar y aprender la creatividad. Se la concibe como una constelación particular de características personales, habilidades cognitivas, conocimientos técnicos, circunstancias sociales y culturales, recursos materiales e incluso suerte (Amabile, 1983; Csikszentmihalyi, 1996; Sternber y Lubart, 1995).

Todas estas características pueden tener una enorme influencia sobre los modos de afrontamiento ante situaciones estresantes; si la investigación confirma que estos factores ayudan a las personas a afrontar con mayor salud las circunstancias vitales, como así parece, estamos ante la oportunidad de replantearnos una parte importante de la psicología clínica. La Psicología Positiva puede abrir un nuevo marco de acción en el que la prevención puede convertirse en un factor fundamental que ayude a los sujetos a afrontar las



situaciones estresantes de modo distinto, más creativo, más positivo, de modo que modifiquemos el esquema tradicional y reduzcamos la carga alostática de los sujetos, con la subsiguiente mejora de los parámetros fisiológicos y de los mecanismos que influyen en la salud de los sujetos.

➤ **Bibliografía:**

- Coan, J. A., Schaefer, H. S. & Davidson, R. J. (in press). *Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat*. Psychological Science.
- Moreno-Jiménez, B., Peñacoba, C. (1998). *El concepto de personalidad resistente: consideraciones teóricas y repercusiones prácticas*. Boletín de Psicología, 58, 61-96.
- Sapolsky, R.M. (1995). *¿Porqué las cebras no tienen úlceras? La guía del estrés*. Madrid. Alianza Editorial.
- Seligman, M. E. P. (2005). *La auténtica felicidad*. Barcelona. Ediciones B.
- Vecina Jiménez, M.L (2006). *Emociones Positivas*. Papeles del Psicólogo Vol 27, 3-8.
- Vera Poseck, B. (2006). *Psicología Positiva: una nueva forma de entender la psicología*. Papeles del Psicólogo Vol 27, 3-8.
- Taylor Sh.E. (2002). *Lazos Vitales*. Madrid. Taurus Ediciones.