

Mito y realidad sobre el estrés y las emociones

¿El estrés es siempre negativo? Cualquiera diría que sí. O al menos lo diría cualquiera que no participe en el curso «Psicopatología de las emociones, estrés y salud» que dirigen los profesores Antonio Cano Vindel y Juan José Miguel Tobal. En una de las clases, los 23 alumnos escuchan a la profesora de la Facultad de Medicina, Isabel Casado, quien les explica que el estrés no es más que la respuesta del individuo ante exigencias del ambiente.

TEXTO: JAIME FERNÁNDEZ/ FOTOS: A. MATILLA

Es probable que algunos estudiantes ya hayan escuchado la definición de estrés que ofrece Isabel Casado, pero por la rapidez de las manos tomando apuntes más bien parece que los estudiantes y licenciados de ciencias de la salud que asisten al curso no tienen demasiado fresco este concepto psicológico. La profesora les aclara que existen dos tipos de estrés: el eustrés, que es positivo, y el distrés, que es el que se ha adueñado del nombre. Si el estrés es la respuesta del individuo ante las exigencias del ambiente, el distrés es una respuesta desequilibrada y disarmónica, excesiva o insuficiente con relación a la demanda y en la que la energía no se consume sino que se queda acumulada. El problema se puede producir no sólo por exceso, sino también por defecto, como en los casos de parados y jubilados que consideran que tienen mucho que dar, pero no hay demanda del ambiente.

Frente al estrés, que es un proceso, está la ansiedad que es una emoción. Es decir, estrés y ansiedad son diferentes, aunque es cierto que en muchos casos se solapan e incluso son muy difíciles de distinguir. Se puede decir que la ansiedad siempre es negativa y que es el sentimiento subjetivo asociado al estrés. Uno y otra afectan al sistema cognitivo y también al fisiológico.

Antonio Cano Vindel, uno de los directores del curso, explica que el objetivo del mismo es dar a conocer a distintos profesionales lo que es el estrés y las emociones asociadas a él de manera normal. Eso sí, el curso hace hincapié en que a veces esas emociones pueden llegar a la psicopatología. Por eso a lo largo de las cien horas se estudian la ira, la ansiedad, la tristeza y la depresión, así como cuáles son los problemas que se pueden generar en una persona cuando no desconecta nunca y vive siempre estresada. Cano

Existen dos tipos de estrés: el eustrés, que es positivo y el distrés, negativo. Este último es una respuesta desequilibrada y disarmónica, excesiva o insuficiente con relación a la demanda

Vindel lo explica con un sencillo símil: «si nunca se reposa, los recursos se agotan y falla el sistema».

OCIO, DESCANSO Y TRABAJO

El codirector del curso asegura que los estudiantes vienen a estas clases buscando formación, especialización y también un formato cómodo en su época de vacaciones. De ese modo juntan «ocio, descanso y trabajo con una especialización en temas propios a su quehacer». Eso sí, este curso se puede considerar una introducción a un tema mucho más complejo. Por eso algunos de los alumnos se deciden después a cursar el máster, que también organiza Cano Vindel, y que en dos años ofrece algo más de

800 horas de formación especializada sobre el estrés y la ansiedad.

El estrés afecta a niños, trabajadores, pero también a los estudiantes. Algunas investigaciones señalan que más del 20 por ciento de los alumnos sufren altos niveles de ansiedad frente a los exámenes y ven disminuido notablemente su rendimiento. Los alumnos de este curso también tendrán que pasar por un examen tipo test para su evaluación final, pero es de esperar que todos hayan aprendido lo suficiente como para que las preguntas no les estresen. También es esperable que no lleguen a los niveles de los trabajadores españoles, ya que se calcula que un 5,3 por ciento de ellos padece una sintomatología compatible con un cuadro de estrés que incluye alteracio-

nes del sueño, sensación continua de cansancio, cefalea, falta de concentración, falta de memoria e irritabilidad. A pesar de eso, apenas se hacen actividades de prevención de riesgos en las empresas españolas en las que se enseñe a los trabajadores a afrontar el estrés, a pesar de que ya existe una ley que obliga a ello.

En este curso se abordan estos temas y entre sus objetivos básicos está, como explica la profesora Casado, conseguir eliminar muchos mitos e información errónea. Si además de eso se aprende a manejar técnicas psicológicas de evaluación, tratamiento o elaboración de programas de intervención, es evidente que el curso habrá cumplido su función por quinto año consecutivo. □

LAS EMOCIONES SON LAS REACCIONES DEL INDIVIDUO ANTE SITUACIONES RELEVANTES COMO PELIGRO, AMENAZA, DAÑO, PÉRDIDA O ÉXITO



Existen una serie de situaciones relevantes en la vida de los seres humanos que tienen un carácter universal para el conjunto de la especie. Producen una serie de reacciones que son conocidas como emociones, y suponen cambios en la expectativa afectiva, en la activación fisiológica y en la expresión de afectos, y cumplen una función adaptativa, motivacional y comunicativa. Como es lógico, existen emociones positivas (amor, deseo, respe-

to, amistad, comprensión, alegría) que nos producen una experiencia emocional agradable, pero también las hay negativas. Las más estudiadas entre estas últimas son la ansiedad, la ira y la tristeza. El malestar psicológico que producen estas últimas va acompañado de una alta activación fisiológica, que suele ser vivida también como desagradable. De hecho, estas emociones negativas pueden dar lugar a problemas de salud física. El estudio internacional

Interheart, realizado con 25.000 sujetos, reveló que los hábitos saludables y las emociones positivas reducen claramente la posibilidad de sufrir un infarto. Por contra, las personas con más estrés o más depresión, tienen un riesgo considerablemente mayor de sufrir un infarto de miocardio. Para fomentar los momentos positivos, y para divertirse, los estudiantes de este curso han organizado varias salidas conjuntas para bailar y pasar un buen rato.



En la imagen superior los alumnos del curso posan en las escaleras de la Facultad de Odontología, donde se celebran las clases. A la derecha de estas líneas, la profesora Isabel Casado imparte su clase magistral sobre el estrés.

nes



ANTONIO CANO VINDEL

«LOS DATOS CONFIRMAN QUE EL 28 POR CIENTO DE LOS TRABAJADORES ESPAÑOLES SIEMPRE O CASI SIEMPRE ESTÁN ESTRESADOS»

- La palabra estrés es una de las que se menciona con más frecuencia cuando se habla de problemas que afectan a toda la población, pero ¿cómo se sabe si alguien tiene estrés?

- Los primeros problemas que aparecen son el insomnio, el cansancio, el agotamiento, dolores musculares, falta de concentración, pérdida de memoria... Eso en un principio, porque luego puede provocar patologías más graves como los trastornos de ansiedad, y estos a su vez pueden causar depresión. Además el estrés también puede provocar trastornos de la alimentación, disfunciones sexuales, adicciones, problemas digestivos, de piel, cardiovasculares...

- ¿No existe ninguna manera de prevenir el estrés?

- Es muy complicado, por un lado porque una situación estresante provoca, al mismo tiempo, más estrés. De ahí que las personas afectadas por ansiedad suelen estar cada vez más ansiosas. Es una especie de círculo vicioso. Por otro lado, es normal que cada vez estemos más estresados en una sociedad que tiene más adelantos cada día que pasa y que exige más a los ciudadanos. Por



ANTONIO CANO VINDELES...

PROFESOR DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA BÁSICA II (PROCESOS COGNITIVOS) DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA. HA PUBLICADO CASI UN CENTENAR DE TRABAJOS, CON MÁS DE CINCUENTA ARTÍCULOS EN REVISTAS CIENTÍFICAS. SU OBRA MÁS CONOCIDA ES «INVENTARIO DE SITUACIONES Y RESPUESTAS DE ANSIEDAD (ISRA)» QUE HA SIDO TRADUCIDO A VARIAS LENGUAS. ES PRESIDENTE DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA PARA EL ESTUDIO DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

ejemplo, ahora todos tenemos que pagar un coche, aprender a conducir, leernos cientos de manuales para saber usar todos los mecanismos que tenemos en casa. El estrés viene provocado por esos avances que nos exigen más y que nos obligan cada día a saber más cosas.

- Pero también los niños

sufren cada vez más estrés. ¿Es por una razón similar?

- La mayoría de los niños que sufren estrés tienen padres estresados, y a eso se le unen las actividades extraescolares, que están bien en su justa medida, y las exigencias de los colegios, que a veces son menores de lo que el niño

espera y otras son mucho más elevadas.

- ¿Podríamos decir entonces que el estrés es una auténtica epidemia?

- Los datos hablan por sí mismos. El 28 por ciento de los trabajadores españoles siempre o casi siempre están estresados. El 5 por ciento de los españoles ha tenido ansiedad en algún momento en los últimos doce meses. Y un 13 por ciento de españoles ha consumido algún tranquilizante en los últimos quince días.

Una situación estresante provoca, al mismo tiempo, más estrés. De ahí que las personas afectadas por ansiedad suelen estar cada vez más ansiosas. Es una especie de círculo vicioso.

OTROS CURSOS

▶ BIOESTADÍSTICA Y SUS APLICACIONES EN EL ÁMBITO DE LAS CIENCIAS DE LA SALUD

La aplicación de la Estadística a la Biología y de forma más concreta a la Medicina, es lo que de forma genérica están estudiando los alumnos de este curso, impartido en la Escuela Universitaria de Estadística por cuarto año consecutivo bajo la dirección de los profesores Pedro Girón Daviña, Carmen Nieto Zayas y Teresa Pérez Pérez. En este sentido los alumnos adquieren conocimientos básicos de Probabilidad y Estadística, comprenden, critican y valoran los estudios que se realizan en el ámbito de las Ciencias de la Salud, llegan a saber resumir y extraer conclusiones a partir de los datos disponibles y se familiarizan con el software estadístico. Además, a lo largo de la hora de aplicar cualquier técnica, el programa contempla los aspectos prácticos o el estudio de bases de datos.

▶ CULTIVOS DE CÉLULAS DE ANIMAL Y VEGETAL: MÉTODOS BÁSICOS

El profesor de la Facultad de Ciencias de la Salud dirige la cuarta edición de este curso, que se imparte en el citado centro de la UCM. Todas las técnicas han sido cubiertas por alumnos de los últimos años de carreras técnicas de la Salud y a las Ciencias de la Salud. El programa pretende enseñar a

práctica real. Por ello las clases teóricas se estructuran de la forma más abierta posible, lo que permite que el alumno pueda incorporar fácilmente en el futuro los conocimientos que adquiera, ya sea a través de su experiencia personal o con otros cursos y seminarios que realice. Asimismo, el estudio se complementa con un número suficiente de prácticas para que los alumnos sean capaces de realizar estas técnicas por sí mismos al finalizar el periodo de aprendizaje.

▶ DISCAPACIDAD: EMPLEO Y FAMILIA

La Escuela de Salud y Biomedicina incluye por primera vez este curso en su programa, que se desarrolla en colaboración con la Facultad de Educación. Las profesoras Ana María y María José, junto con el profesor de Psicología, han diseñado un curso que aborda los aspectos más relevantes de la discapacidad, tanto en el ámbito del empleo como en el de la familia. El curso se imparte en el aula de la Facultad de Educación y se imparte en el aula de la Facultad de Educación y se imparte en el aula de la Facultad de Educación.