

“Psicopatología de las Emociones, Estrés y Salud”

Curso enmarcado en la Escuela de Salud y Biomedicina



Dr. Antonio Cano Vindel
Director del Curso

La Escuela Complutense de Verano ha programado, por **noveno año consecutivo**, un curso sobre «**Psicopatología de las emociones, estrés y salud**», que se celebrará en **el mes de julio** próximo en el campus de la UCM, con una duración de **100 horas lectivas**. El programa será impartido por acreditados profesores y expertos en este campo, en horario de mañana, y cuenta con un elevado número de **ayudas para los alumnos matriculados**, por parte de la propia Escuela y de la Fundación Carolina.

El curso, dirigido por el profesor de la U. Complutense y presidente de SEAS (Soc. Esp. Ansiedad y Estrés) **Antonio Cano Vindel**, está orientado, preferentemente, a **diplomados, graduados, licenciados en Psicología, Medicina, Educación y ciencias afines, así como estudiantes de segundo ciclo de las mismas**.

Las **emociones** son una serie de reacciones de los individuos ante situaciones relevantes como peligro, amenaza, daño, pérdida o éxito, entre otras, de carácter universal en la especie humana. Estas reacciones producen cambios en la experiencia afectiva, en la activación fisiológica y en la expresión de afectos y cumplen una función adaptativa, motivacional y comunicativa.



En este sentido, tenemos **miedo** si nos encontramos en una situación de peligro, que es interpretada como tal por el individuo; nos invade la **ansiedad** ante el examen de conducir, si pensamos que podemos suspender (amenaza); sentimos **ira**, enfado, cuando consideramos que alguien nos ha perjudicado en alguno de nuestros intereses; experimentamos una gran **tristeza** cuando perdemos algo importante en nuestra vida, o estaremos bajo un estado de gran **alegría** si hemos alcanzado un gran éxito. Esas reacciones emocionales suponen una serie de cambios naturales a nivel subjetivo, fisiológico y comportamental.

Las **emociones negativas** son aquellas que producen una experiencia emocional desagradable. Las más estudiadas son la **ansiedad**, la **ira** y la **tristeza**. El malestar psicológico de estas reacciones va acompañado de una alta activación fisiológica, que suele ser vivida también como desagradable, además de que pueden provocar una pérdida del control percibido.

El **estrés**, por su parte, es un proceso natural de adaptación del individuo a su medio. En cada situación nos encontramos con diferentes demandas a las que hay que dar respuesta. El individuo responde a las exigencias de la situación activándose (con el fin de movilizar los recursos necesarios para atender dichas demandas). Con frecuencia la reacción de



estrés produce emocionalidad negativa, sobre todo ansiedad, que es una reacción de alerta, de activación, ante la posibilidad de obtener un resultado negativo.

Aunque el estrés es un proceso normal, puede llegar a producir **consecuencias patológicas**. Si las demandas son excesivas, en relación a los recursos, se incrementa la intensidad de la respuesta (alta emocionalidad negativa). Si se mantiene demasiado tiempo una elevada respuesta a estos estímulos, puede comenzar un proceso patológico con probabilidades de afectar al **rendimiento**, a la **salud física** y a la **salud mental**. Así, por ejemplo, una persona muy estresada puede llegar a ver muy disminuido su rendimiento porque está agotada, ha terminado con sus recursos biológicos, cognitivos y conductuales, pero intenta seguir activándose para generar más recursos. A la larga esta persona puede desarrollar problemas de salud como los llamados trastornos psicofisiológicos (psicosomáticos); un trastorno de ansiedad (ataques de pánico, o crisis de ansiedad, agorafobia, trastorno de ansiedad generalizada, etc.); un trastorno del estado de ánimo (trastorno depresivo mayor, por ejemplo), o varios de estos desórdenes.

Cabe subrayar que se entiende por **trastornos psicofisiológicos** un conjunto de trastornos de tipo físico que cursan con niveles altos de ansiedad y estrés. Se trata de desórdenes de etiología múltiple, en los que el estrés, las emociones negativas, el aprendizaje emocional o la conducta, entre otros, juegan al gún papel más o menos importante. El padecimiento de estos trastornos físicos genera estrés. Inversamente, un aumento en el nivel de estrés suele acarrear un empeoramiento del trastorno médico. Ejemplo de estos desórdenes son: hipertensión, arritmias, enfermedad coronaria, intestino irritable, úlcera, asma, psoriasis, acné, eczema, cefaleas tensionales, dolor crónico, disfunciones sexuales, infertilidad, etc.



Algunos datos epidemiológicos pueden ayudarnos a entender la importancia de este tema. Así, por ejemplo, sólo vamos a destacar que un 5,9% de españoles mayores de 18 años han sufrido en el último año algún trastorno de ansiedad (los trastornos mentales más frecuentes), un 9,9% ha tenido alguna vez en la vida algún trastorno de este tipo y se estima en un 13,3% el riesgo de llegar a sufrirlo a lo largo de la vida; a

su vez, el riesgo de llegar a sufrir un trastorno del estado de ánimo (depressiones) es del 20,8%. En el año 2007 se han consumido con receta médica oficial (lo que puede suponer sólo un 69% del consumo) más de 43 millones y medio de envases de tranquilizantes y más de 23 millones de antidepressivos; es decir, más de 96 millones y medio de envases consumidos para reducir los síntomas emocionales. Una buena parte de estas personas consume estas sustancias durante muchos años, por lo que resulta evidente que no son la solución para estos problemas.

Con respecto a los **problemas de salud física** que se ven afectados por las **emociones negativas y el estrés** podemos ofrecer un dato que nos parece relevante. Según el estudio INTERHEART,



con unos 25.000 sujetos de los que la mitad había sufrido un infarto de miocardio, cabe concluir que el estrés, la depresión y otros factores

psicológicos asociados suponen un riesgo atribuible a la población de casi un 33%. Las personas con más estrés o más depresión, tienen un riesgo considerablemente mayor de sufrir un infarto de miocardio.

Por otra parte, según datos del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, el 27,6% de los trabajadores ocupados declara que percibe su trabajo como muy estresante "siempre" o "frecuentemente". Además, un 5,3% de los trabajadores españoles padece una sintomatología compatible con un cuadro de estrés (alteraciones del sueño, sensación continua de cansancio, cefalea, falta de concentración, falta de memoria, irritabilidad). Pero 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 existe una ley que obliga a ello.

Otros datos señalan que más de un 20% de los estudiantes sufren altos niveles de ansiedad frente a los exámenes y ven disminuido notablemente su rendimiento.

En este curso se abordan todos estos temas, con gran cantidad de información, y **se entrena a los participantes para que manejen las técnicas psicológicas de evaluación, tratamiento, o elaboración de programas de intervención**, que han demostrado científicamente ser eficaces para resolverlos. Los alumnos mejoran así su **formación práctica en varios ámbitos de la psicología aplicada de gran futuro profesional**, como son la psicología clínica, de la salud, educativa, u organizacional.

Por último, cabe destacar que, independientemente de su procedencia, todos los alumnos inscritos en el curso recibirán un **diploma de la Universidad Complutense** a la finalización del mismo. Además, los alumnos matriculados durante el presente año en la UCM, podrán solicitar **8 créditos de libre configuración** válidos para su expediente académico.