

DEL ESTRÉS Y LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS COMPLEJOS

Mariana Gutiérrez Lara

*Descubrieron que los besos
no sabían a nada
hubo una pandemia
de tristeza en la ciudad.*

Joaquín Sabina

RESUMEN

En el presente capítulo se define el concepto de estrés y se describe su impacto en las personas que lo experimentan, tomando a la pandemia ocasionada por el virus SARS-CoV-2, causante de la enfermedad conocida como COVID-19, como un ejemplo del despliegue de recursos demandados y que se sugieren utilizar para transitar por eventos complejos con múltiples consecuencias.

Así mismo, se describe el proceso de evaluación que se realiza cuando se presenta un evento vital que genera respuestas fisiológicas, cognitivas, emocionales y conductuales a veces de mediana intensidad y otras de forma exacerbada. Tal evaluación implica desde la identificación del evento como amenazante, irrelevante o desafiante hasta la percepción de los recursos personales y sociales con los que se cuenta para hacerle frente, los cuales se presentan como “estilos de afrontamiento”.

Una vez descritos los diferentes estilos de afrontamiento, se proponen ocho estrategias para mitigar el estrés, las cuales están sustentadas en investigaciones internacionales que apoyan la salud mental de la población en general, con o sin enfermedades crónicas y en diversos momentos del ciclo vital.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales en momentos en los que nos enfrentamos a la incertidumbre, a lo desconocido o a situaciones de cambio o crisis, por eso es comprensible que actualmente las personas experimentemos estos sentimientos en el contexto de la pandemia ocasionada por el virus SARS-CoV-2, causante de la COVID-19,¹ pues al temor de contraer la enfermedad se le suma el impacto de cambios importantes en la vida cotidiana, siendo el principal de ellos el confinamiento o aislamiento social.²

En un principio, el término estrés fue definido como “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce”;³ sin embargo, actualmente sabemos que esa respuesta es, más precisamente, un conjunto de reacciones fisiológicas, cognitivas y conductuales que nos llevan a interpretar el evento estresante y a adecuarnos o no a sus efectos.⁴

Intentar eliminar por completo el estrés es, además de poco realista, peligroso, ya que tiene una función adaptativa al mantenernos alertas y reaccionar, ya sea protegiéndonos o huyendo según la evaluación que hagamos del evento;⁵ es decir, hacemos una apreciación primaria del evento estresante y lo calificamos como irrelevante, benéfico, amenazante o desafiante; luego, en una evaluación secundaria, valoramos los recursos que tenemos para hacerle frente a nivel personal y social.⁶

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE VALORAR LOS EVENTOS QUE VIVIMOS?

Al estudiar la respuesta de 154 personas ante eventos estresantes, Regueiro y León encontraron que quienes consideran amenazantes los eventos y se perciben con pocos recursos para enfrentarlos, experimentan las emociones negativas o desagradables con mayor intensidad (por ejemplo, ansiedad) y, por tanto, tienen más consecuencias negativas (problemas de salud o conflictos con los demás).⁷

En el caso de la pandemia, es posible señalar que, más allá del propio evento (una enfermedad contagiosa que genera síntomas respiratorios, que requiere de hospitalización y que produce cambios importantes en la forma de vida de la mayoría de las personas), la valoración que hagamos de ella y nuestros recursos para afrontarla tienen implicaciones sobre cómo vivimos el proceso.

Pero, aún más, al considerar que la mayoría de la población no se ha contagiado o, por lo menos, no ha enfermado gravemente, hay que poner atención al confinamiento o aislamiento social sugerido por las instituciones de salud. Es decir, el evento a describir no es precisamente la COVID-19, sino la recomendación de permanecer en casa cambiando hábitos y estilos de vida. Esto, en sí, es un evento que puede ser descrito como “experiencia” o “crisis”, dependiendo de si se le califica como desafío/reto o amenaza y si se considera que se poseen los recursos personales y sociales para hacerle frente.

Como ya se mencionó, a partir de esta evaluación se origina una serie de reacciones emocionales de diferente intensidad, ya que no es lo mismo sentirse preocupado que ansioso. Y tampoco será lo mismo que, en ocasiones, la convivencia con otras personas durante todo el día nos haga sentir “enojo” o “ira”: se trata de dos emociones diferentes con resultados diferentes, pues la ira puede llevar a la persona que la experimenta a desarrollar conductas con consecuencias negativas para ella y para quienes están a su alrededor.^{8,9}

¿POR QUÉ SE EXPERIMENTA EL EVENTO COMO ALGO NEGATIVO Y SE DESCRIBE COMO CRISIS?

El confinamiento ha sido percibido, en general, como una crisis porque, seguramente, surgen pensamientos “negativos” de amenaza, pérdida, desesperanza, catástrofe... En resumen, se tienen pensamientos pesimistas del tipo: “esto es terrible”, “todo está mal”, “no podré superarlo”, “no hay solución”, “no debería estar pasando por esto”, lo que provoca malestar emocional. Especialistas en todo el mundo han identificado que lo que pensamos nos lleva a sentir y ambos, pensamiento y emoción, nos llevan a actuar de determinada manera.¹⁰

No hay forma de pensar la pandemia (y el consecuente aislamiento social) como un evento agradable que se eligió experimentar; es, evidentemente, un evento desafortunado con consecuencias económicas, familiares, sociales, etcétera; sin embargo, no puede negarse que las emociones que surgen ante este hecho tienen que ver con la “intensidad” de los pensamientos. Si se piensa como un cambio en el estilo de vida, como una situación desagradable pero manejable, como un alto temporal a los proyectos, como un evento que tiene un término, evidentemente se experimentará tristeza, preocupación y enojo, lo cual es normal (adaptación); sin embargo, si se piensa como una situación inmanejable, como el fin de los proyectos o una catástrofe inacabable, entonces las emociones negativas serán más intensas: depresión, ansiedad, ira, etcétera.¹¹ De esta manera, puede decirse que los pensamientos y emociones “negativos” generan conductas con consecuencias negativas (por ejemplo, comer en exceso).

Por otro lado, cuando se considera al evento como un desafío o un reto y se tienen pensamientos que no son catastróficos ni de derrota, se generan emociones más proporcionadas y conductas más adaptables (por ejemplo, seguir trabajando en las condiciones existentes).¹²

¿QUÉ PASA CUANDO LA EVALUACIÓN DE LOS EVENTOS O LOS RECURSOS LLEVAN AL ESTRÉS?

Los estilos de afrontamiento son definidos como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que cambian constantemente y se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo”.⁶

Dichos estilos dependen de patrones de conducta relativamente estables, valores, creencias y actitudes que pueden afectar la atención selectiva, el proceso de la información, la existencia, ausencia y juicio de los propios recursos personales y sociales eficaces para controlar las situaciones estresantes.¹³

Estudios internacionales han clasificado los estilos de afrontamiento a partir de objetivos diversos, cada uno de ellos se utiliza para enfocarlos a la solución o a la emoción. Las estrategias de solución son aquellas que están dirigidas a resolver, a reconceptualizar o a minimizar los efectos de una situación estresante. Implican acciones tales como definir el problema, encontrar otras soluciones, evaluar el costo y el beneficio de cada alternativa, escogerla e implementarla.¹⁴ Las estrategias de emoción buscan regular la respuesta emocional del sujeto ante el evento y minimizar el grado de perturbación emocional, entre ellas pueden mencionarse pensamiento positivo, negación, evasión, atención selectiva, distanciamiento, minimización y extraer un valor positivo de eventos negativos.¹⁵

Otra clasificación divide a los estilos de afrontamiento en estrategias cognitivas y conductuales. Las primeras incluyen desviar la atención, reinterpretar o ignorar las sensaciones, autoafirmación, rezar o tener esperanza y catastrofizar. Las segundas tienen como objetivo incrementar la actividad para controlar o, al menos, minimizar el estrés.¹⁶

Existe otra clasificación relacionada con el tipo de involucramiento con el evento experimentado. Por ejemplo, el estilo de afrontamiento activo implica una confrontación adecuada de las propias emociones, lo cual se relaciona con un mayor bienestar psicológico y estados afectivos positivos.¹⁷ Otra estrategia es la reinterpretación positiva, en la que la persona se centra en los aspectos positivos de la situación, lo cual favorece la salud mental y la percepción de bienestar y calidad de vida de las personas.¹⁸ Y el estilo pasivo, caracterizado por estados de depresión y afectación, implica una tendencia a perder el control sobre las situaciones. Un ejemplo es la autofocalización negativa, en la que destacan emociones de indefensión, culpa, sentimientos de incapacidad para afrontar la situación y creencia de que las cosas suelen salir mal; este estilo de afrontamiento afecta considerablemente varias dimensiones de la calidad de vida.¹⁹

El apoyo social es una estrategia de afrontamiento ampliamente documentada, ya que contar con una red de apoyo puede contribuir a reducir la experiencia de estrés o a generar acciones que influyen directamente sobre los comportamientos adaptativos.²⁰

RECOMENDACIONES ANTE SITUACIONES ESTRESANTES

A partir de la revisión anterior y considerando que más allá de si en este momento seguimos o no aislados y si nos hemos contagiado o no a lo largo de esta difícil temporada, se describen ocho recomendaciones con el objetivo de ser usadas ante cualquier evento estresante que nos apremie a desplegar estrategias de afrontamiento cognitivas y conductuales para preservar la salud mental y emocional de la población.

1. IDENTIFICAR NUESTROS PENSAMIENTOS: DETENERSE Y PENSAR

Como ya se mencionó, nuestros pensamientos dirigen nuestras emociones y conductas; por eso es importante revisar qué pensamos en relación con lo que nos ocurre; es decir, reflexionar sobre nuestras ideas. Tal vez no sepamos hacerlo, pero es posible en cualquier momento, ¡nunca es tarde para aprender! Y traerá muchos beneficios a lo largo de nuestras vidas, no nada más durante esta etapa. Al revisar lo que pensamos, podemos dirigir nuestra conducta hacia aquello que nos proporcione mayor bienestar.¹

Para ello es importante dedicar un momento del día a detenernos y pensar. Preguntarnos cómo nos sentimos y en qué estamos pensando. Una vez identificado el pensamiento, si se considera extremo o negativo, la recomendación es procurar cambiarlo por una expresión más adaptable o, incluso, más realista. Por ejemplo, un pensamiento extremo como “esto no lo podré superar”, puede modificarse por “esto pasará y podré continuar”. Negar los hechos, como en la frase “esto no está pasando”, tampoco ayuda; al contrario, con el paso del tiempo genera aún más malestar. Se trata de cambiar los pensamientos por otros menos extremos y más realistas. En este ejemplo lo real es que todo pasa, todo cambia, nada permanece.

Otra manera de cambiar pensamientos es identificando soluciones ante el problema o situación estresante que se está experimentando; es decir, pensar en opciones alternativas a lo que me está molestando o preocupando y encontrar la evidencia con respecto a este pensamiento alternativo. Por ejemplo, si me quedé sin empleo o me diagnosticaron una enfermedad crónica, es más valioso buscar rutas de acción que me beneficien en vez de dejarme vencer por pensamientos catastróficos.

2. ATENCIÓN A LOS CAMBIOS DE HÁBITOS

Con frecuencia, al enfrentarnos a un evento estresante, cambiamos nuestros hábitos: dormimos más o menos, comemos más o menos, nos quedamos más tiempo sin hacer nada o nos ocupamos más. Es importante señalar que los hábitos los determinamos cada uno, probablemente al principio nos “dejamos llevar”, pero conforme avanza el tiempo es decisión personal volver a una rutina que nos beneficie, no que nos siga dañando, y atender todas las áreas de nuestras vidas. Tan importante es trabajar, como tener espacios de recreación, descanso, alimentación y sueño. Realizar estas actividades de forma moderada, sin exagerar o minimizar, es lo que se llama “autocuidado”.¹

3. EVITAR LA SOBREENFORMACIÓN

Los pensamientos y las emociones se contagian, por eso debemos tomar con precaución lo que escuchamos para no embargarnos con pensamientos pesimistas. Si bien es cierto que es importante mantenernos informados, también lo es elegir los programas, los canales, el tiempo y el tipo de información que consumimos; es bien sabido que no todo es verídico y que la información “amarillista” o “alarmista” provoca más daño que beneficio. Con respecto a las personas que nos rodean pasa lo mismo: algunas son más pesimistas que otras. También debemos tener cuidado con las redes sociales, pues en ellas suele compartirse información

que, lejos de ayudar, genera más daño. La recomendación es ser muy selectivo y analizar cuidadosamente la información que recibimos y cómo nos sentimos con ella. No se trata de pensar que no sucede nada, sino de no inundarnos de pensamientos catastróficos.²¹

4. REALIZAR ACTIVIDADES QUE NOS HAGAN SENTIR BIEN

Durante la etapa más complicada de la pandemia, los medios masivos sugerían aprovechar el tiempo en casa realizando actividades recreativas como leer, cocinar, oír música, bailar, cantar, hacer ejercicio, jugar juegos de mesa, entre otras muchas. Ramírez y colaboradores¹ reportaron que realizar este tipo de actividades puede ser una buena alternativa para mitigar el estrés, puesto que cambian el estado de ánimo y permiten tomar un descanso cuando los pensamientos extremos abruman. Realizar actividades por placer, al menos durante algunos minutos al día, también contribuyen al autocuidado.

Otra recomendación, sencilla y muy valiosa, es respirar profundamente colocando la mano derecha sobre el abdomen y la izquierda sobre el pecho para sentir el movimiento al inhalar y exhalar lentamente. Esta es la mejor manera de saber si se está realizando una respiración profunda y se comprueba que es una respuesta incompatible con la ansiedad. Se sugiere realizar este tipo de respiraciones de tres a cinco veces al día, incluso en ausencia de emociones intensas.

5. PASAR TIEMPO CON LA FAMILIA

Durante la etapa de confinamiento en la pandemia por la COVID-19, por las redes sociales circuló un sinnúmero de memes, chistes, videos y mensajes describiendo cómo nos sentíamos de estar las 24 horas del día junto a la familia, y se ha bromeado mucho sobre lo complicado que es compartir el mismo espacio con las mismas personas todo el tiempo. Esto no es de extrañarse, porque solemos utilizar el humor para enfrentar situaciones adversas y reírse permite tomar las cosas un poco más a la ligera; sin embargo, debemos valorar la lección que nos regaló este evento, de que nos habíamos alejado de nuestros seres queridos al estar ocupados, preocupados y concentrados en cubrir necesidades económicas, volviendo nuestras relaciones más esporádicas y superficiales.

Tal vez sea buen momento de reconocernos, de volver a identificar puntos en común, de aprender del otro y, sobre todo, de mostrar nuestro afecto. Esto también genera otra percepción de lo que se vive, especialmente en nuestra cultura considerada por los especialistas como “afiliativa”. Las consecuencias son varias, por una parte, al “conectar con otros” nos sentimos protegidos y cómodos y por otra parte tenemos más oportunidades de solución al contar con una red de apoyo que puede colaborar de múltiples formas.¹

En el caso de quienes viven con niños, adolescentes o adultos mayores, puede ser el momento de “atenderlos realmente”, de dedicarles calidad y cantidad de tiempo, de conversar sobre lo importante y enseñarles a los más jóvenes cómo superar la adversidad, sobre todo con el ejemplo. También es momento de atender a los que están lejos, utilizar la tecnología para “conectarnos” con las personas que son importantes, esa es una forma más racional

de aprovechar los dispositivos electrónicos: expresando afecto, ofreciendo apoyo, compartiendo información y pidiendo ayuda.¹

6. PROYECTAR A FUTURO

El evento que nos ocupa en este momento y sus probables consecuencias nos obliga a generar estrategias creativas para superar la adversidad. Está claro que quienes salen mejor librados de “los eventos negativos de la vida” son los que se concentran en buscar soluciones mientras regulan sus emociones: a esto se le llama resiliencia.²² También funciona buscar a otros para crear redes de apoyo; está demostrado que quien se acompaña de otros, también sale mejor librado, no sólo porque dos (o más cabezas) piensan mejor que una, sino porque el sentirse acompañado o hacer equipo modifica el estado emocional.²³

Cuando hablamos de generar estrategias creativas, nos referimos a pensar soluciones nuevas o diferentes a lo que nos está preocupando, lo que nos lleva a ser más flexibles; es decir, a tener una “mente más abierta”, a pensar diferente porque las condiciones en las que estamos son distintas. Requerimos primero hacer una “lluvia de ideas” y después evaluar de cada una los beneficios y costos que tendríamos si la llevamos a cabo. Implica pensar en metas realistas a corto, mediano y largo plazo, ¿por qué realistas? Porque deben ser metas que realmente podamos lograr o alcanzar, sin importar que sean “pequeñas”: eso nos motivará para plantear nuevas metas más grandes.

Aquí vale la pena recordar los tres elementos de la motivación: flexibilidad, optimismo y persistencia. Lo importante lleva tiempo y esfuerzo, así que necesitamos persistir, mantenernos en la tarea aunque haya obstáculos y, lo más importante, mantener el optimismo, no ceder al pesimismo propio o ajeno porque eso nos aleja de las metas.

7. BUSCAR AYUDA PROFESIONAL

Un acto de valentía es reconocer que no podemos solos y necesitamos ayuda. En ocasiones podemos sentirnos rebasados, bloqueados o sin recursos, pero esos momentos pasan. Sin embargo, cuando transcurren los días, las semanas y los meses sin que veamos algún cambio, vale la pena buscar la ayuda de un psicólogo que nos acompañe a encontrar el camino, no que resuelva nuestros problemas. La psicoterapia es un espacio privado y seguro en donde podemos hablar de lo que más nos importa, en donde un especialista nos escuchará sin emitir juicios y realizará preguntas que ayuden a entender lo que pasa y hacia dónde queremos y podemos dirigirnos.¹⁰

8. AYUDAR A LOS DEMÁS

Investigaciones internacionales han comprobado que las actitudes empáticas y compasivas, así como el realizar actividades altruistas y de apoyo a otros sin esperar nada a cambio generan bienestar personal.²⁴ Cuando nos enfocamos en ayudar a los demás, no sólo generamos pensamientos constructivos, creativos y positivos, sino que también nos mantenemos

motivados y nuestras emociones permanecen reguladas. Además, nos alejamos de “influencias negativas” y de conductas destructivas para con los demás y con uno mismo. Todas estas razones son más que suficientes para ser altruistas: obtenemos más de lo que damos, no importa qué sea, y se beneficia más quien da, que quien recibe.

Hoy por hoy, urge ser empático y compasivo, sentirse parte de la solución nos conviene a todos y completar la fórmula nos ayudará a superar las dificultades.

PARA CONCLUIR

No tenemos control sobre todo lo que ocurre en nuestras vidas; la manera de enfrentar lo que nos toca vivir es muy importante y para ello requerimos identificar pensamientos y emociones, así, nuestras acciones serán benéficas para nosotros y para los demás. Aun en situaciones estresantes como la que estamos viviendo, podemos desarrollar acciones que nos hagan sentir mejor y nos ayuden a describir lo vivido como experiencia de aprendizaje, siendo una de las más importantes ayudar a otros, ya que esto nos hace crecer como personas y avanzar como comunidad.

FUENTES CONSULTADAS

1. Ramírez-Ortiz J, Castro-Quintero D, Lerma-Córdoba C et al. Consecuencias de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Rev Colomb Anestesiol*. 2020;48(4):1-8.
2. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Salud mental y COVID-19. Tomado de <<https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>>, consultado el 24 de marzo de 2023.
3. Barrio JA, García MR, Ruiz I, Arce A. *El estrés como respuesta*. *Int J Educ Psychol*. 2006;1(1):37-48.
4. Taylor S. *Psicología de la salud*. México: McGraw-Hill, 2003.
5. Kemeny ME. The psychobiology of stress. *Curr Dir Psychol Sci*. 2003;12(4):124-129.
6. Lazarus RS, Folkman S. *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca, 1986.
7. Regueiro R, León OG. *Estrés en decisiones cotidianas*. *Psicothema*. 2003;15(4):533-538.
8. Schneiderman N, Ironson G, Siegel SD. Stress, and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annu Rev Clin Psychol*. 2005;1:607-628.
9. Miniham E, Gavin B, Kelly BD, McNicholas F. COVID-19, mental health and psychological first aid. *Ir J Psychol Med*. 2020;37(4):259-263.
10. Skinner N, Brewer N. The dynamic of threat and challenge appraisals prior to stressful achievement events. *J Pers Soc Psychol*. 2002;83(3):678-692.
11. Aguilar Rebolledo F, López García A, Campos Durán H. El estrés en tiempos de pandemia del coronavirus. *Plast Restaur Neurol*. 2021;8(1):28-33.
12. Bandura A. *Pensamiento y acción: fundamentos sociales*. Barcelona: Martínez Roca, 1987.
13. Guarino L. Mediación moderada, sensibilidad emocional y afrontamiento en el contexto del estrés. *Pensamiento Psicológico*. 2013;11(1):141-159.
14. Quintanilla MR, Valadez FJ, Valencia AS, González MJM. Estrategias de afrontamiento en pacientes con tentativa suicida. *Inv Salud*. 2005;7(2):112-116.
15. Bello-Villanueva AM, Benítez-Lara M, Oviedo-Trespalcios O. Características del dolor, aspectos psicológicos, calidad de vida y estrategias de afrontamiento en pacientes con dolor de espalda crónico en una ciudad de Colombia. *Rev Colomb Anestesiol*. 2017;45(4):310-316.
16. Rodríguez Franco L, Cano García FJ, Blanco Picabia A. Evaluación de las estrategias de afrontamiento del dolor crónico. *Actas Esp Psiquiatr*. 2004;32(2):82-91.
17. Carrobles JA, Remor E, Rodríguez-Alzamorra L. Afrontamiento, apoyo social percibido y distrés emocional en pacientes con infección por VIH. *Psicothema*. 2003;15(3):420-426.
18. Espinosa JC, Contreras FV, Esguerra GA. Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*. 2009;5(1):87-95.

- 19.** Contreras F, Esguerra GA, Espinosa JC, Gómez V. Estilos de afrontamiento y calidad de vida en pacientes con insuficiencia renal crónica (IRC) en tratamiento de hemodiálisis. *Act Colomb Psicol.* 2007;10(2):169-179.
- 20.** Barra-Almagiá E. Apoyo social, estrés y salud. *Psicología y Salud.* 2004;14(2):237-243.
- 21.** Brooks SK, Webster RK, Smith LE et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid preview of the evidence. *Lancet.* 2020;395(10227):912-920.
- 22.** Cyrulnik B. *Los patitos feos. La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida.* Barcelona: Gedisa, 2002.
- 23.** Echeburúa E, Amor PJ. *Memoria traumática: estrategias de afrontamiento adaptativas e inadaptativas.* *Terapia Psicológica.* 2019;37(1):71-80.
- 24.** Ricard M. Empatía, altruismo y compasión. 22 de abril de 2016. Tomado de <<https://www.matthieuricard.org/es/blog/posts/empatia-altruismo-y-compasion>>, consultado el 24 de marzo de 2023.