

# DEFINICIÓN DE ESTRÉS

El individuo es capaz de manejar la tensión a corto plazo, en momentos puntuales, pero tiene dificultades para resistir una presión intensa durante una exposición prolongada. Cuando esta respuesta fisiológica y conductual, en principio natural, se manifiesta con gran intensidad, y de forma constante en el tiempo, se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y puede provocar la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.

De esta forma, el estrés es una reacción fisiológica y psicológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Es el resultado de la **incapacidad de los individuos de estar a la altura de las exigencias o las expectativas puestas en ellos.**

## DEFINICIÓN FISIOLÓGICA

Su origen etimológico deriva de la palabra griega *stringere*, que significa provocar tensión. Fue acuñada por el endocrinólogo Dr. Selye (1907-1982) definiéndola como "la respuesta corporal no específica ante cualquier demanda externa que se le haga al organismo", principalmente si esta demanda excede la capacidad de respuesta.

Esta respuesta es parte normal de la preparación del organismo cuando se encuentra en una situación de peligro. Está asociada, entre otros aspectos, a la liberación de la hormona adrenalina, y prepara para al organismo para la lucha o la huida. En esta reacción fisiológica participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo: los músculos se activan, aumentan las frecuencias cardíaca y respiratoria aumentando, así, el volumen de sangre que es bombeada, favoreciendo la llegada de oxígeno a las células y mejorando, de esta forma, la cantidad de energía disponible para poder afrontar, con mayor éxito, esta situación de peligro. Para ello la sangre es dirigida a áreas prioritarias, como lo son el corazón, pulmones, riñones, hígado, músculos grandes y el cerebro, disminuyéndose, por el contrario, el aporte sanguíneo a zonas no prioritarias como la circulación periférica o la función digestiva.

El sujeto responde inespecíficamente ante cualquier presión, sin tener en cuenta la naturaleza del estímulo. Produce una reacción orgánica y psicológica común ante cualquier estímulo, a la que denominaremos "respuesta no específica".

A cualquier tipo de estímulo capaz de generar una percepción de peligro en el organismo se le denomina **estresor o factor estresante.**

Esta activación no tiene en sí misma un carácter negativo. El problema se produce cuando un organismo se enfrenta de manera continua y continuada, en el tiempo, con una situación de estrés.

## SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN

Al enfrentar al organismo a situaciones continuadas de estrés, se puede observar la siguiente evolución temporal de los síntomas, denominada **Síndrome General de Adaptación** (Selye) y que consta de tres fases:

1. **Fase de alarma:** Ante la percepción de una posible situación de amenaza, el organismo empieza a desarrollar una serie de reacciones fisiológicas y psicológicas (aumento de las frecuencias cardíacas y respiratorias, ansiedad, inquietud, etc.) que lo predisponen para enfrentarse a esa situación estresante. La aparición de estos síntomas está influida por factores como los parámetros físicos del estímulo ambiental (p.e. intensidad del ruido), factores de la persona, el grado de amenaza percibido y otros como el grado de control sobre el estímulo o la presencia de otros estímulos ambientales que influyen sobre la situación.

Cuando el estímulo es intenso o se prolonga en el tiempo, aparece la fase de resistencia.

2. **Fase de resistencia:** Es aquí donde el organismo pone en juego todas sus capacidades para hacer frente al estresor, tratando de resistir a su efecto o tratando de adaptarse para mantener el equilibrio interno del organismo.

Si se logra el equilibrio deseado ante la exposición del agente estresante, el organismo vuelve a la normalidad. En cambio si el organismo no logra superar los efectos de dicha presión continuada o de la intensidad de la misma, aparece la siguiente fase.

3. **Fase de agotamiento:** Si la fase de resistencia fracasa, es decir, si el organismo no logra adaptarse a la situación, se produce la fase de agotamiento donde los trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales tienden a ser crónicos o irreversibles.