

Combatiendo el Estrés con Estrés:

Soltando el estrés a través de las Artes Expresivas

Por: Mariana Hupiu y Ramiro Paredes

Directores de Bubulina Perú

El estrés es uno de los temas que más nos ocupa últimamente. Tanto nuestros clientes, como los cuidadores que atendemos, voluntarios de nuestro equipo y nosotros mismos vivimos en un constante estado de alerta o preocupación que afecta en diferentes momentos y en distinta medida nuestra salud y bienestar. Parece ser un mal del que muy pocos escapan. ¿Qué hacer al respecto? Aunque suene paradójico, la mejor forma de combatir el estrés es con más estrés.



Hans Selye fue la primera persona en acuñar el término estrés (stress) para referirse a los síntomas en común de pacientes con diferentes enfermedades. Para Selye, el estrés se manifestaba de dos maneras, una positiva (eustrés) y una negativa (distrés).

"El estrés es la respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda, ya sea causada por condiciones agradables o desagradables. Durante ambos, eustrés ("buen estrés") y distrés ("mal estrés") el cuerpo experimenta en la práctica las mismas respuestas inespecíficas a los diversos estímulos positivos o negativos que actúan sobre él. Sin embargo, el hecho de que el eustrés cause mucho menos daño que el distrés demuestra gráficamente que es el "cómo te lo tomes" lo que determina, en último término, si uno puede adaptarse al cambio de forma exitosa". (Traducción directa de Selye, H. (1978), publicación original en 1956).

En adelante, la mayoría de estudiosos han dejado de lado el eustrés y han investigado y escrito únicamente sobre el distrés por ser este un elemento potencialmente dañino y que requiere una atención más urgente, y le han dado a esta parte el nombre general de estrés. De esta manera, como menciona J. M. Gutierrez en su artículo "La Promoción del

bubulina

Eustrés”, se ha patologizado el estrés atribuyéndole al todo las características de una sola de sus partes. Está claro que las investigaciones se han realizado con una actitud orientada al problema, no con un ánimo de ocultar los beneficios del estrés positivo, sino con una necesidad de esclarecer el distrés y sus efectos, con el fin de paliarlos.

¿Qué es el distrés?

Lazarus define el estrés psicológico, refiriéndose al distrés, como “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”. Para ello, menciona, el individuo realiza dos valoraciones: la primera para juzgar si la situación es amenazante para su supervivencia física o psíquica y la segunda para evaluar los recursos físicos, sociales, psicológicos o materiales con los que cuenta. El estrés ocurre cuando hay una discrepancia entre la demanda percibida y los recursos para hacerle frente.



Tipos de distrés

La APA (American Psychological Association) distingue tres tipos de distrés, aunque también los llama equivocadamente o por convención estrés:

Estrés agudo

Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable.

Este estrés es el más común y nos sucede a todos en diferentes momentos.

Estrés agudo episódico

Por otra parte, están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo. Siempre

bubulina

apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como hostilidad

Otra forma de estrés agudo episódico surge de la preocupación incesante. Los "doña o don angustias" ven el desastre a la vuelta de la esquina y prevén con pesimismo una catástrofe en cada situación.

A menudo, el estilo de vida y los rasgos de personalidad están tan arraigados y son habituales en estas personas que no ven nada malo en la forma cómo conducen sus vidas. Culpan a otras personas y hechos externos de sus males. Con frecuencia, ven su estilo de vida, sus patrones de interacción con los demás y sus formas de percibir el mundo como parte integral de lo que son y lo que hacen.

En general el estrés agudo episódico se relaciona más con la ansiedad.

Estrés crónico

Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, una enfermedad larga, el duelo no procesado de una persona querida, el verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta, como algunos ejemplos a mencionar.

El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones.

Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad. Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona (por ejemplo, el mundo es un lugar amenazante, las personas descubrirán que finge lo que no es, debe ser perfecto todo el tiempo). Cuando la personalidad o las convicciones y creencias profundamente arraigadas deben reformularse, la recuperación exige el autoexamen activo, a menudo con ayuda de un profesional.

El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí. Las personas toman conciencia de inmediato del estrés agudo porque es nuevo; ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo.

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés.

En general el estrés crónico se relaciona con la depresión.

¿Cómo enfrentamos las situaciones estresantes?

Una situación estresante es aquella situación que se puede percibir como una amenaza a nuestra integridad y/o estabilidad física o emocional.

Esta situación es originada por un estresor; es decir, un estímulo interno o externo de carácter físico, químico o social. Pueden ser estresores: el trabajo, la familia, las enfermedades, la muerte y el duelo, el clima, las relaciones de pareja, el alcohol, las frustraciones, las expectativas, los patrones o moldes sociales, el pasado.

En este contexto Lazarus propone dos modelos de afrontamiento para lidiar con situaciones estresantes: la estrategia basada en el problema que intenta cambiar o controlar algún aspecto de quien sufre el estrés, o algún aspecto del ambiente y la estrategia basada en las emociones, a veces lo prioritario es manejar o regular las emociones negativas asociadas al estresor. (Lazarus y Folkman ,1986)

En muchos de los contextos en los que trabajamos, modificar el estímulo estresor nos resulta imposible. Por ejemplo, en el caso de los profesionales de Bubulina, trabajando en el hospital con pacientes terminales tenemos muy poco control sobre las circunstancias externas de nuestro trabajo: la poca privacidad que brinda atender a un paciente en un cuarto compartido con otros, el nivel de ruido, la distracción de enfermeras y doctores acercándose a tomar mediciones, la condición física y mental del paciente, etc. Sin embargo, es posible regular las emociones negativas que estas pueden producir. ¿Cómo? Replanteando nuestra forma de asumir el estímulo, para ello es necesario hablar más en profundidad sobre el eustrés.

¿Qué es el eustrés?

El eustrés o estrés positivo es aquel en el que las demandas percibidas no sobrepasan los recursos del individuo.

En un entorno de eustrés el cuerpo es capaz de enfrentarse a situaciones de reto y dificultad e incluso obtener sensaciones placenteras con ello, experimentando el mundo de una manera diferente.

Nosotros buscamos instintivamente situaciones de eustrés como podrían ser: hacer deporte, ir al gimnasio, bailar, tener hobbies, aprender cosas nuevas. En general estas actividades conllevan un reto que disfrutamos atravesar.

J. M. Gutierrez pone en valor al eustrés como elemento altamente eficaz para combatir el distrés. Tanto el eustrés como el distrés son respuestas psicofísicas a situaciones demandantes del entorno, la diferencia está en que mientras que en el distrés el individuo siente que la demanda sobrepasa ampliamente su capacidad y esto le genera una respuesta negativa, en el eustrés el individuo asume esta demanda como un reto, se atreve a salir de su zona de confort y a correr riesgos que lo ayudarán a encontrar nuevos recursos.

Suena bastante simple decir que nuestra respuesta al estrés puede ser controlada, que uno puede enfrentar los estímulos externos de manera positiva (eustrés) o negativa

bubulina

(distrés) pero mantener la actitud adecuada a las situaciones estresoras requiere esfuerzo y atención consciente a nuestra manera de reaccionar a los estímulos, así como un conocimiento de la cantidad de estresores que somos capaces de manejar de manera saludable. Una actitud que tiende hacia el eustrés y las estrategias adecuadas de afrontamiento pueden ser desarrolladas, si se ejercitan.

“Buscar situaciones de estrés satisfactorio practicadas de forma empática, no competitiva; nos permiten una sensación de bienestar y de adaptación, el fortalecimiento de nuestra autoestima y el reforzamiento de estrategias de afrontamiento.” J. M. Gutierrez.



Una actitud orientada al recurso

Como señala P.Knill, E.Levine, S.Levine (2005), una experiencia de aflicción o distrés está marcada por una restricción situacional y/o una incapacidad individual.

En el trabajo con la imaginación a través de las artes expresivas, sin embargo, existe una experiencia efectiva de facultamiento y logro dentro de un encuadre de recursos limitados. En consecuencia, la experiencia de un descentramiento a través del arte puede ser vista como una experiencia de afrontamiento o como un “camino de acceso” a la resiliencia en una situación restrictiva.

¿Cómo las artes expresivas pueden generar eustrés?

En Bubulina creemos en el poder del arte y el juego como generadores de eustrés. En ambos, se ofrecen situaciones que implican asumir un riesgo, salir de nuestra zona cómoda y arriesgarnos a probar caminos distintos para resolver tareas que aparentemente están por encima de los recursos que creemos tener.



Como señala P.Knill, E.Levine, S.Levine (2005) el logro al hacer arte tiene el mérito de ofrecer una belleza que puede evocar respuestas que nos conmueven o tocan.

Este proceso de afrontamiento puede también ser visto como un entrenamiento o ejercicio para afrontar las restricciones situacionales y la incapacidad individual en la vida de quien busca ayuda. La experiencia de afrontamiento en el proceso artístico interpela a creencias tales como: “no soy capaz de lograr

nada”, “no tengo talento” o “tengo tan pocos recursos”, etc. Adicionalmente la terapia de artes expresivas incluye más niveles que tan solo el de la argumentación cognitiva, entre ellos:

- Son ejercicios valiosos con experiencias repetitivas de logro.
- Son experiencias psico-físicas, concretas, que posibilitan el razonamiento emocional y cognitivo.
- La belleza, como algo que nos toca, puede ser motivadora y convincente, y supera las barreras levantadas por el razonamiento cognitivo y la lógica de la resistencia y el miedo.
- Con la experiencia repetitiva de afrontamiento, se desafían las creencias sobre la falta de competencia y capacidad de una misma. Además, el acto de haber creado una obra que da satisfacción y placer a los ojos del observador, es una confrontación cabal con estas convicciones.
- Existe también un campo experiencial de descubrimiento que moviliza la curiosidad. Este tipo de descubrimiento es una de las experiencias fundamentales de aprendizaje sensorio-motriz y cognitivo.

En las artes expresivas generamos eustrés en un entorno seguro en el que podemos explorar a través de la imaginación, descubrir en la experiencia nuevos y viejos recursos ya sean internos o externos y reflexionar sobre lo acontecido.

Esto nos permite, no solo incrementar la vitalidad, la salud y la energía en ese momento, sino además reconocer recursos con los cuales hacer frente a otros retos en nuestro día a día, facilitando la toma de decisiones y aumentando el nivel de conciencia y de percepción de los estresores en nuestra vida.

Con el tiempo los niveles de distrés disminuyen; si bien las demandas siguen siendo inciertas, nuestra confianza en los recursos que tenemos para enfrentarlas aumenta.

Referencias:

- Gutiérrez García, J. M. (1998). La promoción del eustrés. Psicología.COM [Online], 2 (1), 38 párrafos. Disponible en: http://www.psiquiatria.com/psicologia/vol2num1/art_3.htm [1 Octubre 2016]
- American Psychological Association (2016) Los Distintos Tipos de estrés <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>. Adaptado de "The Stress Solution" de Lyle H. Miller, PhD, y Alma Dell Smith, PhD.
- Lazarus y Folkman (1986): LAZARUS, Richard y FOLKMAN, Susan. Estrés y procesos cognitivos: El concepto de afrontamiento. (1984 – 1986) Barcelona, España. Ediciones Martínez Roca. 1986 p. 141
- P.Knill, E.Levine, S.Levine (2005): Paolo J. Knill, Ellen G. Levine and Stephen K. Levine – Principles and practice of expressive arts therapy (2005) Versión Impresa Digital 2010 pg. 90-92; pg. 157