

## **Aproximación crítica a conceptos relacionados con el estrés (Revisión)**

### **Critical approach of concepts related to stress (Review)**

Leomark Sierra Rodríguez. Licenciado en Psicología. Máster en Promoción de la Salud en Sistemas Educativos. Profesor asistente. Universidad de Granma. Bayamo. Granma. Cuba.

[lsierrar@udg.co.cu](mailto:lsierrar@udg.co.cu) 

Recibido: 29-07-2022/ Aceptado: 22-11-2022

### **Resumen**

El tema del estrés ha motivado numerosas investigaciones orientadas a determinar sus fuentes y factores, y a desarrollar alternativas para su afrontamiento. Sin embargo, han surgido conceptos relacionados con el estrés que parecen deslizar sutilmente la idea de la normalización del malestar en la sociedad, y predomina un énfasis en el enfoque individual de su abordaje, que tiende a obviar la responsabilidad con la salud colectiva por parte de quienes toman decisiones en determinados niveles de dirección, al tiempo que relegan a un segundo plano una mirada crítica a las causas sociales del estrés. En este sentido, el presente trabajo tiene por objetivo una aproximación crítico-valorativa a conceptos relacionados con el estrés, que favorezca la consecución de un entorno social más saludable. Se analizan algunas condiciones que favorecen el estrés en el marco de las relaciones de amistad, en el ámbito laboral, en la interacción con las llamadas redes sociales, en asuntos vinculados con la jerarquía y las prioridades en la toma de decisiones en el contexto institucional. Se incluyen sugerencias y se emiten juicios que invitan a repensar el lugar de la salud en el quehacer individual y colectivo para el logro de una sociedad más saludable.

**Palabras clave:** estrés; estrés laboral; valoraciones sobre tratamientos del estrés; consejos sobre el estrés

**Abstract**

The topic about stress as motivated several investigations aimed at determine its factors and sources and to develop alternatives for its study. However, some concepts have brought about related with stress with the idea of level the discomfort caused by stress in society and there is a tendency of center the individual treatment which may avoid the responsibility of collective health for those in charge of it. So, a critical view about the social reasons of stress are. Not the main the work is aimed at giving a valuable and critical approach of concepts related to stress, that is going to favor the social environment to be healthier. It also explain some conditions that will help to overcome stressful behaviour regarding friendly relationships, taking into consideration the integration of social media as some affair linked with hierarchy and preferences at the time of taking decisions in the institutional context. Besides suggestions and judgments are included for achieving a healthy society and healthy individuals.

**Keywords:** stress; labour-stress; appraisals about treatments of stress; advice about stress

**Introducción**

El estrés constituye una de las problemáticas más preocupantes en la actualidad; conocer sus factores de surgimiento y los modos de atenuación del mismo en cualquier ámbito de la vida es una tarea necesaria. Cuando se aborda este tema se hace atendiendo habitualmente a sus efectos sobre el individuo, no sobre las organizaciones, instituciones o grupos, por lo que su control o afrontamiento se recomienda o aconseja solo al primero, aunque se reconozcan factores causales del estrés de índole relacional u organizacional. En este sentido, se advierten diversas definiciones sobre el mismo:

El estrés constituye un estado emocional negativo, fundamentalmente ansiedad, depresión y hostilidad, acompañado de cambios fisiológicos, y producido por la

percepción por parte del sujeto de que las demandas del medio (...) le desbordan o son amenazantes para su yo o para su bienestar y de que carece de las habilidades o recursos para manejarlas (...), con el consiguiente desajuste adaptativo. (Amutio, 2004, p.79)

A su vez, es reconocido como:

Estado vivencial displacentero, sostenido en el tiempo y que se acompaña de trastornos psicofisiológicos, que surgen como consecuencia de las relaciones alteradas del sujeto con su entorno y demandas, sobre las cuales no tiene o cree no tener ningún control. (Zaldívar, 2020, p.307)

¿Acaso las organizaciones o instituciones no asumen tareas o demandas que en ocasiones sobrepasan sus capacidades de respuesta con el consiguiente desajuste adaptativo? Incluso Internet, como red global de telecomunicaciones, es un nuevo entorno a tener en cuenta en el diseño de estrategias para el afrontamiento del estrés. Los efectos inmediatos del estrés los padece el individuo, pero a mediano y largo plazo lo padecen también las organizaciones, instituciones y sociedad. ¿Cómo se concretan estos efectos?, desmotivación y confusión de los trabajadores o ciudadanos, aparición de enfermedades, mala calidad de los servicios o productos, inconformidad de los consumidores, mala reputación de las instituciones, sensación de vivir en una sociedad estresada.

Se dice que vivimos inmersos en el estrés y hasta se habla de un estrés positivo:

Se vive inmerso en el estrés porque los sujetos se encuentran en un proceso constante de adaptación al mundo que les rodea y, a la vez, del propio desarrollo personal, lo que provoca realizar constantes esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar adecuadamente las situaciones que se presentan (...). Los modelos que enfatizan el lado bueno del estrés, o eustrés, (...) apoyan la idea de que determinadas características

personales, así como ciertas competencias cognitivas y conductuales, propician un buen ajuste y funcionamiento psicosocial, favoreciendo el mantenimiento de la salud.

(Zaldívar, 2015, p.3)

Se destaca una idea de los planteamientos anteriores, a partir de una pregunta ¿no existe otro término para designar la referida adaptación del individuo y se asume uno (eustrés) que se integra al concepto estrés cuando este último ha tenido un significado negativo en sus orígenes y primeros desarrollos (Lazarus, 2000).

No es sencillo el asunto, pero se intentará una aproximación crítico-valorativa a conceptos relacionados con el estrés, que favorezcan la consecución de un entorno social más saludable en nuestra cotidianidad.

## **Desarrollo**

El concepto de eustrés constituye el reflejo de una realidad donde se ha normalizado el malestar y se ha deslizado sutilmente en el vocabulario científico un tipo positivo de estrés. Lo que debe orientar la actuación del profesional comprometido con la salud es el logro de la salud, no la atenuación del malestar o un término medio entre lo saludable y lo patológico. Sería esta actitud una derivación del abandono inconfesado de la transformación social, una rendición ante circunstancias impuestas, una negativa a movilizar capacidades intelectuales y participativas para construir entornos más saludables y no simplemente para relajarnos en medio de las dificultades o conseguir algún que otro éxito aislado a nivel individual.

No bastan ejercicios de relajación mental, es más, limitarse a estas sugerencias y a otras relacionadas con la nutrición o empleo del tiempo de ocio, puede conllevar el peligro de que las normativas, modos de funcionamiento institucional, ejercicio de roles, modos de relacionarse, queden intocables o maquilladas por comportamientos amnésicos respecto de las causas sociales

y cotidianas del estrés, por tanto, en su estudio no se debe olvidar en ningún momento la relación dialéctica entre el individuo y sus condiciones externas.

Según la definición de estrés de Amutio (2004) existe un efecto negativo en la esfera motivacional, pese a que el individuo posee las capacidades para afrontar las exigencias y situaciones del medio se produce una incongruencia entre estas y lo que el sujeto realmente desea, produciéndose una falta de motivación.

Si se tiene en cuenta la relación dialéctica entre las condiciones internas y externas de la personalidad (Pérez et al., 2004), se comprenderá la importancia de estimular, en el marco del sistema de actividades y comunicación, los elementos que favorecen la motivación, por lo que es necesario transitar de un enfoque individual en las orientaciones, recomendaciones o consejos, hacia un enfoque que abarque diferentes entornos como el laboral, familiar, escolar o comunitario. Por tanto, en el afrontamiento del estrés, al individuo le corresponde una parte del accionar y a las instituciones y/u organizaciones, les corresponde hacer lo suyo con el mismo fin.

Si se parte de que entre las fuentes de estrés en el trabajo se encuentran factores procedentes del desempeño de roles en la organización como la falta de participación en la toma de decisiones y de apoyo por parte de la dirección (Peiró, 2005), entonces se debe reconocer como necesaria la relación de equilibrio entre un enfoque individual en el afrontamiento del estrés (técnicas de relajación, de autocontrol, cognitivas, entre otras) y un enfoque social: participación en el establecimiento de objetivos institucionales, capacidad para el diálogo y el debate, actuación personal, colectiva e incluso intersectorial sin dilaciones favorecedoras del inmovilismo, la desesperación o la desmotivación.

Otro de los factores de estrés son los procedentes de las relaciones interpersonales como las relaciones en las que se evidencia poca confianza, poco apoyo emocional, poco interés en

escuchar al otro y en resolver los problemas que se le plantean (Peiró, 2005). Por tanto, un elemento a tener en cuenta en el afrontamiento al estrés es la calidad de las relaciones interpersonales y la comunicación, las cuales no son unidireccionales. En el caso de las relaciones interpersonales, vale señalar que las llamadas relaciones tóxicas no se limitan solo al ámbito de la pareja, sino que pueden manifestarse en el contexto de la amistad y el centro de trabajo.

En la relación de amistad o de compañerismo, por ejemplo, puede darse el caso en que uno de sus miembros aborde un mismo problema durante meses o años sin la disposición de resolverlo, aunque referirlo alivie un cierto grado de ansiedad o de malestar, sin embargo la otra persona que le escucha puede terminar sintiendo una carga que no tenía y esto puede repetirse innumerables veces, creando un ambiente favorable al estrés con la agravante de que en ocasiones no se dice lo que se siente por no lastimar al otro o no saber cómo decirlo sin lastimar al otro.

Situación similar puede darse en el centro de trabajo cuando alguien aprovecha cualquier momento, aunque sea inoportuno (reunión, horario de almuerzo o descanso) para hacer catarsis o compartir una carga para la que, con frecuencia, los otros no están en condiciones de aliviarla o darle solución a la situación personal referida una y otra vez.

De lo anterior se derivan algunas lecciones, a modo de sugerencias, por el bien de quien padece el problema y de quien le escucha, con vistas a evitar que una situación de estrés aumente su potencial dañino:

1- La persona que padece el problema debe:

- Saber que hablar del problema puede representar un alivio para él/ella, y una carga para quien le escucha.

- Saber que analizar un problema una y otra vez puede ser una manera de no hacer nada para su solución.
- Referir el problema a quien realmente puede ayudarlo.
- Tener la firme voluntad de resolver el problema.

2- La persona que escucha debe:

- Expresar su comprensión (si es que lo logra) de la situación, y su incapacidad (si así fuera) para ayudarlo en la solución.
- Sugerir buscar la ayuda idónea.
- Acompañar (si es posible) en la búsqueda de la ayuda idónea.

Otro factor de estrés es el vinculado al uso de las nuevas tecnologías, específicamente de las redes sociales, que en ocasiones forma parte de la actividad que se realiza como ocurre en el ámbito escolar. En otras instituciones las redes sociales no forman parte del contenido de trabajo, ni constituyen un medio para la coordinación de actividades, pero la compulsión, incertidumbre, dependencia y estrés que causa el uso descontrolado de estas tecnologías puede afectar a algún(os) trabajador(es) y a la institución a la que pertenece(n).

Es ampliamente reconocido por la experiencia cotidiana que un trabajador "enganchado" a las redes disminuye la eficiencia laboral con el consiguiente efecto negativo en la calidad del servicio. También se reconoce que a veces se consumen contenidos con una voracidad tal que provoca una especie de "indigestión" mental. La persona incluso se reconoce estresada en medio de la incapacidad para identificar el origen del estrés o cómo afrontarlo. Es tan acrítica su interacción/adicción con/a las redes sociales que la pasa por alto al referir su malestar.

Con el fin de afrontar factores estresantes relacionados con el uso de las redes sociales, o más bien digitales, como no pocos hoy observan con sentido crítico, se sugiere lo siguiente:

- 3- Determinar previamente los contenidos que le interesan.
- 4- Buscar los sitios adecuados.
- 5- Tener control del tiempo que se le dedica.
- 6- Valorar su incidencia en la salud.

El autor no pretende con esto inmiscuirse demasiado en el tema de las relaciones interpersonales, la comunicación y las redes sociales, vinculados con el afrontamiento del estrés. Su intención es señalar que en estos ámbitos el estrés no es inevitable y no tenemos que manejarlo si no se colabora con una situación que lo favorece. Quien ya lo padece tampoco tiene que limitarse a su control, sino tener la saludable aspiración de eliminarlo.

La postulación ética de la eliminación del estrés abre espacios de actuación apenas imaginados, pues incentiva el abordaje de asuntos que requieren una mirada crítica y una actividad transformadora con un alcance social más amplio.

Teniendo en cuenta que una gran variedad de condiciones organizacionales y ambientales son capaces de producir estrés y que, además, entre los factores de estrés intrínsecos al trabajo y entre los procedentes del desempeño de roles, se encuentran el excesivo número de horas, la sobrecarga de trabajo y el incremento de los estándares de ejecución (Peiró, 2005), se comprende la necesidad de que quienes ocupan puestos de dirección o juegan un rol importante en las instancias de toma de decisiones vinculadas con las normativas que rigen las instituciones, tomen conciencia de que la carga de algunas normativas está signada por la inutilidad, el capricho o la inercia a la que tienden. Por tanto, se requiere una revisión de las mismas a la luz de la salud y el bienestar.

Las situaciones estresantes pueden ser relativamente fáciles de identificar (la literatura científica abunda en cuestiones de factores, fuentes o causas de estrés), pero en el camino de



construcción de esas situaciones se anda a ciegas por la ausencia de alertas tempranas en el proceso de toma de decisiones en algunos niveles de dirección.

Unido a lo anterior pueden estar presentes determinadas condiciones estructurales que dificulten el conocimiento de los efectos negativos en la salud de ciertas dinámicas institucionales. De ahí la necesidad de, por una parte, crear canales de comunicación que trasciendan lo coyuntural y sean efectivos, y por otra, observar y analizar las manifestaciones de los elementos del imaginario colectivo que favorecen la emergencia de situaciones estresantes.

Ejemplo de lo planteado sobre el imaginario colectivo es que el lugar de las personas suele confundirse con el lugar de las funciones que se ejercen como parte de un rol. No es lo mismo creer que el jefe de un centro de trabajo lo es de las personas, que creer que el jefe lo es en relación a determinadas funciones vinculadas jerárquicamente con otras funciones, en este caso subordinadas. Existe una jerarquía de funciones, no de personas. No debe haber distinción en el respeto a las personas, tampoco la habrá en la valoración y mejoría del ejercicio de las funciones.

Lo anterior indica un cambio de perspectiva en el que la necesidad de cumplimiento no es respecto a personas, perspectiva estresante por demás, sino en relación a funciones. En el mismo sentido, la supervisión es a la actividad realizada y el énfasis es en la corrección de la misma. De lo contrario se favorece el malentendido, las reacciones conflictivas y el estrés al identificar dicha actividad con quien la realiza, a menos que algún señalamiento se vincule con la estructura de valores y acciones nocivas intencionales.

Aquí tampoco el sentido es unidireccional, puesto que una fuente de estrés para directivos y mandos intermedios tiene que ver con las relaciones con los trabajadores considerados tradicionalmente como subordinados, sobre todo por la contraposición que se produce entre la

demanda de conseguir una elevada productividad y la de un tratamiento considerado y una mayor participación del resto de los trabajadores, así también la soledad del directivo es una situación que produce estrés (Peiró, 2005).

No es el sistema de habilidades lo que define esencialmente la calidad humana, pero la calidad del proceso productivo o de prestación de servicios depende de las habilidades y los valores demostrados que afectan tanto al producto/servicio como a las relaciones interpersonales y al ambiente psicológico en general. Por tanto, algunos contenidos del imaginario colectivo expresados en el contexto laboral, pueden incidir en la salud de las personas. Razón suficiente para analizar y transformar dichos contenidos como parte del afrontamiento al estrés.

A todo lo planteado podría objetarse que existen condiciones económicas y sociales que, independientemente de la voluntad de cada cual, inciden en la ocurrencia del estrés. Ciertamente, pero se trata de revertir entre todos, esas condiciones que favorecen el estrés, y no hay que esperar el momento para cambiar todo lo que debe ser cambiado de una sola vez, sino empezar por lo que está al alcance de la mano. El camino que lleva a la salud sí requiere estar constantemente alertas porque en ello va la vida.

Y aun así, allí donde aparece el límite de nuestras capacidades de afrontamiento al estrés, debe recordarse el carácter temporal de esos límites, acudir al refugio de nuestras creencias, alimentar, con el apoyo de la familia, de las amistades, de los desconocidos que salen al encuentro solo para decir unas palabras oportunas, la esperanza de la renovación de las fuerzas que permitirán mover obstáculos y comenzar otra vez a labrar el sueño legítimo de una sociedad sin estrés.

## Conclusiones

1. Algunos conceptos relacionados con el estrés propician la normalización y familiarización acrítica de situaciones estresantes.
2. Un enfoque exclusivamente individual en el afrontamiento del estrés, tiene la potencialidad de perpetuar las causas supra-individuales del mismo, como son las características de ciertas normativas institucionales, canales de comunicación intra-organizacionales inefectivos, y elementos del imaginario colectivo relacionados con el ejercicio de roles en las organizaciones. Por tanto, se requiere un mayor equilibrio entre un enfoque individual y un enfoque social en el afrontamiento del estrés.
3. Urge establecer vínculos entre los resultados de investigaciones sobre relaciones interpersonales y colaboración intersectorial, con la generación de soluciones a problemas o situaciones que favorecen la ocurrencia del estrés, que sean tenidas en cuenta en el proceso de toma de decisiones.

## Referencias Bibliográficas

- Amutio, A. (2004). Afrontamiento del estrés en las organizaciones: un programa de manejo a nivel individual/grupal. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 20(1), 77-93.  
<https://journals.copmadrid.org/jwop/art/92fb0c6d1758261f10d052e6e2c1123c>
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Peiró, J. M. (2005). *Psicología de la organización* (2). Editorial Félix Varela.
- Pérez, L. M., Bermúdez, R., Acosta, R. M., & Barrera, L. M. (2004). *La personalidad: su diagnóstico y su desarrollo*. Editorial Pueblo y Educación.

Zaldívar, D. F., & Lorenzo, A. (2015). *Tabloide del curso Universidad para todos. Hacer y pensar la Psicología* (Parte 8). Universidad de la Habana.

Zaldívar, D. F. (2020). Capítulo 16. Estrés, clima organizacional y bienestar laboral: papel de los directivos. En *Psicología laboral y organizacional* (pp.305-315). Editorial Cubasolar.