

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGIA
PROCESOS PSICOLOGICOS EN LOS DESASTRES
PROF. LICDA. LORENA SAENZ
PROF. LIC. CARLOS PICADO

MANUAL SOBRE EL MANEJO DEL ESTRÉS
POSTRAUMÁTICO

LAURA BONILLA ROMAN
LORENA BARBOZA

DICIEMBRE-2001

¿Qué es el estrés?

El estrés es un estado fisiológico normal, que nos permite reaccionar ante situaciones de importancia vital, para evitar el peligro.

El problema se presenta cuando este estado fisiológico o de sobreactivación, se mantiene por un tiempo prolongado o de manera crónica ya que produce un desbalance en el funcionamiento de nuestras capacidades biológicas, en el pensamiento y en las emociones.

En otras palabras, también podemos considerar algunas características del estrés tales como:

- Es el esfuerzo o la tensión mental, fisiológica o emocional; una respuesta a las exigencias.
- Es la reacción que tiene el organismo ante cualquier demanda o amenaza.
- Es inevitable y todos experimentamos tensión en nuestra vida diaria.
- Es la preparación para el ataque o huida.
- El comienzo de una serie de enfermedades.
- Surge de la manera en que vivimos en la actualidad, debido al ruido, el gentío, la rapidez con que se vive y las preocupaciones económicas.
- Una causa del estrés es el cambio, la muerte de un familiar, una enfermedad seria o un daño, cualquier cambio en el trabajo, en la vida familiar, en el estado financiero o en la residencia son situaciones de estrés en la vida.

Todos tenemos un límite: Aprender a descubrirlo y no sobrepasarlo durante demasiado tiempo, es fundamental para que nuestra vida mejore en cantidad y sobre todo en calidad.

Tiene dos componentes básicos:

- Los agentes estresores o estresores, que son las circunstancias del entorno que lo producen.
- Las respuestas al estrés, que son las reacciones del individuo ante los estresores.

El estrés emocional normal es útil. No nos gustaría vivir sin sentimientos, sin sensibilidad. Lo necesitamos para mantenernos alerta y hacer la vida más interesante.

En contraste con el estrés saludable, el exceso de preocupaciones, la frustración, la excitación o la ira, que podemos tender a almacenar dentro de nosotros, puede amenazar nuestra salud.

No importa si la situación que enfrentamos es agradable o desagradable, ambas pueden producir la misma respuesta en nuestro cuerpo. Lo que importa es cómo nos adaptamos al estrés siempre cambiante.

¿Existe una relación entre el estrés y las enfermedades coronarias?

Algunas personas establecen una relación entre la tensión y el estrés y los principales factores de riesgo en las enfermedades de las arterias coronarias. Los factores de riesgo son aquellas costumbres y características cotidianas del organismo que pueden aumentar las oportunidades de tener enfermedades del corazón.

El estrés causa un aumento de la presión sanguínea. Después de la respuesta del estrés, la presión sanguínea retorna normalmente a su nivel básico. Si el estrés es constante, el corazón y las arterias comienzan a mostrar signos de deterioro. Pequeñas gotas aparecen en las paredes de las arterias. Cuando el estrés es percibido, comienza la secreción de hormonas y adrenalina.

El estrés crónico puede llevar a una secreción excesiva, la cual causa un aumento del colesterol y la grasa en la sangre. Esto ocasiona la formación de placas en el interior de las arterias. Asimismo, se aumenta la coagulación de la sangre. El estrés no sólo conduce a enfermedades del corazón y a la hipertensión, sino que también puede ser causal de úlceras, infecciones, desórdenes psicológicos, alcoholismo o adicción a las drogas.

Qué puede hacerse?

Con el fin de contrarrestar los efectos del estrés es posible aprender a controlar mejor las respuestas emocionales y físicas a las presiones diarias que se experimentan. Es fundamental el aprendizaje de las técnicas del manejo y enfrentamiento del estrés pues con esto se pueden afrontar de mejor forma las presiones de la vida diaria y se hará más fácil realizar cambios en nuestros estilos de vida, implementando el ejercicio, la alimentación sana y adecuada y formas más exitosas para resolver los conflictos.

Pasos para identificar el estrés

El primer paso consiste en la identificación de la clase de estrés que se está experimentando y reconocer la forma en que éste le perjudica. El logro de este objetivo puede resultar difícil porque es difícil para algunas personas indagar y descubrir aspectos de sus propias formas de comportarse. Usualmente, las personas experimentan como efectos del estrés ciertos síntomas físicos, tales como:

- Tics nerviosos, tamborilear los dedos o los pies
- Aumento o pérdida del apetito
- Desvelo, pesadillas
- Náuseas, dolor de estómago
- Infecciones leves
- Depresión, ganas de llorar
- Irritabilidad, mal temperamento, regañar
- Boca seca, tos, tartamudeo
- Desasosiego, inquietud
- Dolores musculares
- Fumar más
- Transpirar más
- Ceño fruncido, dolor de cabeza
- Constipación, diarrea
- Frigidez, impotencia
- Pérdida de apetito sexual
- Presión sanguínea alta
- Aletargado, fatigado

Una vez que se conocen las fuentes del estrés y se pueden reconocer las reacciones orgánicas a dicho estrés, debemos comprometernos a cambiar. El poder controlar de forma efectiva el estrés es una habilidad que se aprende. La paciencia y la práctica son herramientas útiles para dejar los malos hábitos y controlar mejor las reacciones a las presiones a que estamos expuestos a diario.

Fases del estrés

El ser humano tiene la capacidad de detectar las señales que indican peligro. Desde que aparece el estrés hasta que alcanza su máximo efecto, pasa por tres etapas.

Fase de alarma: Aviso de la presencia de un agente estresante. Las reacciones fisiológicas son las que primero aparecen, para advertir que hay que ponerse en guardia. Los eventos que producen la alarma pueden ser de naturaleza única (sólo una fuente de estrés) o de naturaleza polimorfa (varias situaciones).

Fase de resistencia: Es cuando el estrés se extiende más allá de la fase de alarma. Por lo general, la persona sufre y siente frustración y se da cuenta que está perdiendo mucha energía. Por lo tanto, su rendimiento es menor y aparece entonces la ansiedad ante un posible fracaso.

Fase de agotamiento: Se caracteriza por la fatiga, la ansiedad y la depresión, que pueden aparecer por separado o simultáneamente.

Fatiga:

No se restaura con el sueño nocturno, generalmente va unido a nerviosismo, irritabilidad, ira o tensión.

Ansiedad:

Se vive frente a una multitud de situaciones, no sólo ante la causa estresante sino también ante experiencias que normalmente no le producían ansiedad.

Depresión:

Carece de motivación para encontrar placer en sus actividades, sufre insomnio, pensamientos pesimistas y sentimientos hacia sí mismo cada vez más negativos.

Voz de alarma

Aún cuando ésta prepara al organismo para una mejor resistencia, si ésta se prolonga, la persona acaba en la temible e improductiva fase del

agotamiento. Cuando a un motor le falta presión da un bajo rendimiento, pero si la presión es excesiva, al final puede llegar a explotar y dejar de funcionar por completo.

Las alarmas son muy útiles, pues alertan sobre las emergencias y permiten acudir cuando es necesario actuar. Sin embargo, cualquier sistema de alarma deja de ser útil cuando se utiliza inadecuadamente o cuando se abusa de él. El ser humano dispone de un complejo y eficaz sistema de alarma, que avisa a las diferentes partes del organismo de los peligros del exterior, entonces al activarse aparece el estrés, en donde las glándulas, los órganos y los músculos se preparan para la defensa o para la huida.

El mayor peligro se genera cuando el estrés continuado se utiliza de forma abusiva, pues impide el funcionamiento normal del organismo y el desarrollo de las capacidades. Esto provoca que los sistemas de protección bajen la guardia y los órganos sufran la tensión y aparece la enfermedad.

¿Qué ocurre cuando hay demasiado estrés?

Se presentan problemas en tres áreas:

- Area cognitiva
- Area emotiva
- Area conductual

A nivel físico:

- Fatiga persistente
- Disturbios en el sueño o pesadillas
- Cambios digestivos y en el apetito

- Dolores y molestias corporales, principalmente en la espalda, cabeza y cuello
- Alergias o problemas de la piel
- Menor resistencia a resfriados o infecciones
- Inhibición del deseo sexual
- Ansiedad

A nivel intelectual:

- Dificultad para concentrarse y realizar tareas
- Pensamientos reiterativos sobre el evento
- Flashbacks o escenas retrospectivas del evento, imágenes vívidas, intensas del evento acompañadas de ansiedad y otros sentimientos.

A nivel psicológico y emocional:

- Depresión, llanto
- Sentimiento de vacío o pérdida
- Cambios de ánimo e inestabilidad en el humor
- Temor
- Sensación de estar fuera de lugar
- Irritabilidad, impaciencia, enojo, frustración
- Culpa, actitud autocrítica

A nivel conductual:

- Intranquilidad
- Exageradas respuestas a cualquier situación que se asemeje al evento
- Constante pensamiento o evitación de pensar sobre el evento
- Necesidad de estar en compañía de otros

- Evitación de eventos sociales
- Incremento en el uso de drogas tanto lícitas como ilícitas, incluyendo la automedicación para ansiedad y depresión.

Apagarse es el estado de agotamiento total mental, emocional y físico, caracterizado por cambios de actitudes hacia el trabajo, colegas y/o víctimas de la crisis.

Una persona sufriendo el total agotamiento puede ya sea evitar el trabajo o estar totalmente inmerso en él hasta abandonar otros aspectos de la vida. Puede llegarse al extremo de estar irritable y cínico con las demás personas. La confianza en sí mismo y la autoestima pueden perderse y la ejecución del trabajo puede sufrir.

¿Cuáles son las causas del estrés?

Se pueden reconocer dos fuentes:

Agentes externos:

Proviene de circunstancias exteriores, del ambiente, el trabajo, la familia, entre otros. Cuando estos agentes externos o ambientales son excesivamente fuertes, hasta los individuos mejor capacitados pueden sufrir estrés.

Agentes internos:

Producidos por uno mismo, por la forma que uno tiene de solucionar los problemas, de su propia personalidad, temperamento, autodisciplina, de la salud física y mental. Cuando la persona es muy frágil psicológicamente, aún los agentes estresantes más tenues afectarán de forma importante.

Así, puede apreciarse que el evento estresante puede ser causado por reacciones emocionales, tales como:

Pérdida personal

- Daño a sí mismo o a la familia
- Supervivencia cuando otros han sido atacados

Trauma

- Experiencias de horror
- Ser testigo de muerte y sufrimiento
- Cuidar sobrevivientes en condiciones difíciles
- Responsabilidad por las decisiones de vida o muerte de alguien
- Trabajar en condiciones de riesgo, físicamente peligrosas o psicológicamente amenazantes.

Error humano

- Sentido de culpabilidad hacia sí mismo
- Pérdida de confianza en uno mismo o los demás

Presentación ante público

- Estar obligado a realizar un excelente trabajo frente a muchas personas o en los medios de comunicación masiva.
- Crítica u observación del desempeño por superiores o colegas en procesos de evaluación.
- Obligación de reportes de situaciones especiales que exigen excelentes datos.

A nivel laboral puede provocarse el estrés por situaciones tales como:

Presión

- Necesidad de encontrar soluciones efectivas urgentemente

- Sobretrabajo con dificultades que imposibilitan otras tareas, por ejemplo familiares
- Exceso de responsabilidad

Demandas del grupo de trabajo

- Largas horas de trabajo que llevan a la fatiga
- Condiciones de trabajo poco confortables o peligrosas
- Necesidad de demostrar buen juicio y pensamiento claro y efectivo
- Necesidad de tomar decisiones y establecer prioridades en condiciones inestables
- Necesidad de mantener emociones bajo control para poder funcionar y responder a las necesidades de otros en situaciones de ansiedad, miedo y frustración

Responsabilidades del rol

- Nuevas y poco familiares tareas
- Riesgo de confusión o frustración si las responsabilidades no están claramente definidas
- Riesgo de conflicto con el equipo, si las líneas del rol o autoridad no están bien establecidas

Cambios fisiológicos como respuesta al estrés

- Incremento en la presión sanguínea - sensación de mareo o zumbido
- Vasoconstricción periférica - manos y pies fríos
- Taquicardia - corazón acelerado
- Hipertensión - sensación de mareo, zumbido y pesadez
- Aumento de la secreción intestinal - mariposas en el estómago

- Aumento en la actividad eléctrica muscular - tensión muscular
- Respuesta galvánica de la piel - sudoración

¿Qué es el trauma?

Los efectos más radicales del estrés están en aquellas personas que han vivido experiencias traumáticas de manera directa, tales como las catástrofes naturales (terremotos, huracanes, inundaciones, entre otros). Así como también catástrofes humanas (guerras, intentos de homicidio, agresiones, violaciones), dichas catástrofes aportan una cantidad considerable de estrés, durante y después del acontecimiento.

El trauma puede ser experimentado en solitario (como una violación o agresión) o en grupo (por ejemplo en un combate militar). Los agentes estresantes que producen este tipo de trastorno pueden ser también desastres naturales como inundaciones o terremotos, desastres accidentales (accidentes automovilísticos con lesiones físicas graves, desastres aéreos, incendios, derrumbamiento de edificios) o desastres causados deliberadamente como bombardeos, torturas o campos de concentración.

Sentimiento de reexperimentación

El acontecimiento puede ser reexperimentado de diversas maneras. Por lo general, el individuo tiene pensamientos recurrentes e invasores del acontecimiento, o bien sueños angustiantes durante los que se reexperimenta el traumatismo. En circunstancias poco frecuentes existen también estados disociativos que duran desde pocos segundos hasta diversas horas o incluso

días, durante los que se reviven los componentes del acontecimiento y el individuo se comporta como si lo estuviera experimentando en aquel mismo momento. A menudo existe también un intenso malestar psicológico cuando el individuo se ve expuesto a acontecimientos que recuerdan algún aspecto del traumatismo o que lo simbolizan, tales como aniversarios, etc.

Además del fenómeno de la reexperimentación del traumatismo, existe una evitación persistente de los estímulos asociados con él o bien una falta de la capacidad general de respuesta, fenómenos que no estaban presentes antes del traumatismo. Por lo general, el individuo efectúa esfuerzos deliberados para evitar sus pensamientos o los sentimientos sobre el traumatismo y las actividades o preocupaciones que provocan su recuerdo. Esta evitación puede suponer una amnesia psicógena que afecta a aspectos importantes del acontecimiento traumático.

La disminución de capacidad de respuesta al mundo externo, conocida con el nombre de "anestesia psíquica" o "anestesia emocional", empieza por lo general poco después del acontecimiento traumático.

Síntomas persistentes

Los síntomas persistentes de aumento de la activación, que no se encontraban antes del traumatismo, son por ejemplo las dificultades en conciliar o mantener el sueño (pesadillas recurrentes durante las cuales el acontecimiento traumático se revive y que muchas veces van acompañadas de alteraciones del sueño en su fase media o terminal), hipervigilancia y una exageración de la respuesta de alerta.

Hay también dificultades para concentrarse o acabar las tareas. Muchos de los afectados manifiestan también cambios en su nivel de agresividad. En los casos leves este fenómeno puede tomar la forma de irritabilidad con miedo de perder el control. En cambio, en formas más graves, particularmente en los casos en los que el superviviente realmente ha cometido actos de violencia (por ejemplo, veteranos de guerra), el miedo es consciente y generalizado y la reducción de su capacidad de modulación puede expresarse en explosiones impredecibles de conducta agresiva, o en incapacidad para expresar los sentimientos de ira.

Las víctimas que sobreviven a estas situaciones anteriormente descritas, pasan por un período de estrés que consta de tres pasos:

- Ausencia de respuestas, el sujeto parece ido, en otro mundo, como ajeno a lo ocurrido.
- Incapacidad personal para iniciar cualquier tarea, por simple que sea, aunque sí puede seguir las instrucciones que se le den.
- En la etapa de ansiedad y apresión vuelve a revivir las escenas a través de fantasías o pesadillas. A veces puede sufrir un agudo sentimiento de culpabilidad por haber sobrevivido en una tragedia en la cual otros perdieron la vida.

Al no existir forma humana de evitar todas las situaciones estresantes, ni resultaría conveniente, todos tenemos que disponer periódica y regularmente de oasis de paz y tranquilidad con el fin de conservar el equilibrio físico y mental.

¿Qué es el desorden de estrés post-traumático?

Es un trastorno dentro del grupo de trastornos por ansiedad (DSM IV) y también es considerado como un trastorno dentro del grupo de reacciones al estrés grave y trastornos de adaptación (CIE-10). Se caracteriza por la existencia de un antecedente personal de exposición a un acontecimiento vital excepcionalmente estresante, agudo o mantenido, que es capaz de provocar una reacción de estrés o un cambio vital significativo que conduce a la reexperimentación del evento altamente traumático, síntomas debidos al aumento de la activación y comportamientos de evitación a los estímulos relacionados con el trauma. Todo ello provoca interferencia en los mecanismos de adaptación normal y un malestar clínicamente afectivo y un deterioro de las áreas vitales del sujeto.

En cuanto a la descripción comportamental del desorden de stress post-traumático del Manual Diagnóstico y Estadístico de Desórdenes Mentales revisado (APA, 1987) se puede citar lo siguiente:

"La sintomatología esencial del trastorno de estrés post-traumático consiste en la aparición de síntomas característicos después de un acontecimiento psicológicamente desagradable, que se encuentra fuera del marco normal de la experiencia habitual (por ejemplo no debe tratarse de pérdida de parientes cercanos, enfermedades crónicas, ruinas económicas o conflictos matrimoniales). El agente estresante productor de este síndrome es marcadamente angustiante para casi todo el mundo y, por lo general, se experimenta con intenso miedo, terror y sensación de desesperanza. Los síntomas característicos suponen la reexperimentación del acontecimiento traumático, la evitación de los estímulos asociados con él, o bien una falta de respuesta general y un aumento de la activación. El diagnóstico no debe efectuarse si la alteración dura menos de un mes.

Los traumas más frecuentes pueden ser una grave amenaza para la propia vida o la propia integridad, grave amenaza o peligro para alguno de los

hijos, cónyuge u otros parientes cercanos y amigos, destrucción súbita del propio hogar o de la comunidad y la observación de cómo alguna persona se lesiona gravemente o muere como resultado de un accidente o violencia física.

Factor estresante

Es necesario que exista un factor estresante de mucha intensidad que incluye la existencia de peligro para la integridad física y/o psíquica de la persona, la cual va a provocar una reacción psicológica y clínica posteriormente.

Lo relevante para el trastorno de estrés post-traumático no son las características individuales del sujeto, su idiosincracia, su vulnerabilidad, sus mecanismos habituales de adaptación, sino el acontecimiento estresante en sí mismo, de manera que si el estrés traumático no se hubiera dado, el trastorno no hubiera aparecido. Sin embargo, no se debe excluir del todo las características individuales.

Los síntomas característicos del trastorno por estrés post-traumático o la reacción fisiológica se intensifican a menudo o pueden precipitarse siempre que el individuo se ve expuesto a situaciones o actividades que recuerdan o simbolizan el trauma original.

Características dependientes de la edad

En algunos casos, los niños pueden rehusar a hablar del tema, pero esto no se debe a que lo han olvidado o que son incapaces de recordarlo. Más bien, esto puede manifestarse en sueños desagradables sobre el acontecimiento, que posteriormente pueden cambiar y transformarse en pesadillas generalizadas de monstruos, salvación de amigos o amenazas para sí u otros. Los niños

pequeños no tienen la conciencia de que están reviviendo el pasado. Este fenómeno se presenta en forma activa a través de juegos repetitivos.

Los pequeños pueden también tener el ánimo bajo y dificultades para expresar el desinterés por las actividades. Es por esto necesaria la evaluación a través de informes de los padres, maestros u otros observadores. Uno de los síntomas comunes del trastorno puede ser los cambios marcados en su orientación hacia el futuro, el niño puede expresar que no cree poder estudiar una carrera o casarse, o también pueden encontrarse lo llamado como "presagios", una creencia en la capacidad de profetizar sobre hechos futuros.

También son frecuentes los síntomas de aumento de la activación, o síntomas físicos como molestias abdominales o dolor de cabeza. Como también pueden encontrarse rasgos de depresión y ansiedad, la conducta impulsiva, fallas de memoria, dificultad para concentrarse, labilidad emocional, cefaleas y vértigo.

Deterioro y complicaciones

Puede ser leve o grave y afectar prácticamente todos los aspectos de la vida. La evitación fóbica de las situaciones o actividades que recuerdan el evento pueden generar complicaciones en las relaciones con las demás personas.

La labilidad emocional, la depresión y los sentimientos de culpa pueden dar lugar a conductas autopunitivas o a intentos suicidas. Otra de las complicaciones es el consumo de sustancias psicoactivas que pueden iniciarse posterior al evento, o incrementarse debido a esta razón.

El desastre y el estrés post-traumático

Inicialmente se concibe el desastre como aquel suceso que trastorna el funcionamiento vital de una sociedad y afecta:

- Sistema biológico de supervivencia, como alimentación, cobijo, salud, reproducción.
- Sistema de orden, como la división del trabajo, patrones de autoridad, normas culturales, roles sociales.
- Sistema de significados, como valores, definiciones compartidas de realidad, mecanismos de comunicación.

Todos estos elementos tienen un correlato en el individuo, en el cual aparecen los síntomas de depresión y estrés post-traumático. Para el estudio de las víctimas de los desastres es fundamental distinguir aquellos provocados por el hombre de los que son provocados por la naturaleza, pues hay variaciones en aspectos como los siguientes:

1. Los síntomas emocionales por los cuales pasan después del desastre.
2. Los síntomas psicológicos que se sufren
3. El proceso social al cual se enfrentan.

La distinción cobra su importancia debido a la forma en que la víctima se percibe a sí misma dentro del fenómeno. Si el desastre fue natural, el individuo lo considera un evento totalmente fuera de su control, pero cuando el desastre fue producido por hombres, a veces, la víctima se percibe, al menos parcialmente como responsable de su destino. En algunos casos, se considera que la violencia en los desastres inducidos por el hombre genera sentimientos de humillación y vergüenza, este fenómeno no ha sido reportado en los desastres naturales.

Existe en el sujeto una necesidad de establecer un orden interno

Los acontecimientos traumáticos personales y los desastres ponen en movimiento en el individuo una reacción programada cuyo fin es restaurar un equilibrio entre el yo interno, el mundo que lo rodea y las nuevas realidades. Esto incluye un proceso de duelo por las pérdidas y las lesiones sufridas, también un proceso de adaptación a nuevos modelos de existencia. Hay un período de preparación para iniciar los planes del futuro, que incluye la posibilidad de que se repita el evento estresor.

Fases de respuesta a un evento estresante



Cada persona avanza por estas fases a diferente paso. Algunos llegan a tener un período prolongado de negación que puede tardar semanas o meses antes de que se evidencien respuestas emocionales al desastre. Esta fase se caracteriza por aturdimiento y amnesias que permiten al individuo esconder sus sentimientos hacia sí mismo, es un esfuerzo por lograr el equilibrio perdido, más el resultado es sólo temporal y es fundamental que el sujeto pase por todas las etapas.

¿Existen factores predisponentes?

Hay estudios que indican que algunos estados psicopatológicos preexistentes en el individuo predisponen el desarrollo de este trastorno. Sin embargo este puede presentarse en individuos sin estos antecedentes, sobre todo cuando el agente estresante es muy intenso.

Factores que determinan el diagnóstico

1. Existencia de un acontecimiento traumático grave
2. Participación en dicho acontecimiento

Esto puede suceder en combates de guerra, ataques personales violentos (agresión sexual o física, robos, secuestro, ser rehén, tortura, encarcelamiento, desastres provocados por el hombre, accidentes automovilísticos, diagnóstico de enfermedad grave, desastres naturales).

También si la persona observa accidentes graves, donde hay personas muertas, heridos o exista una amenaza por la vida de otras personas, pero no es una exposición con participación directa (ejemplos de esto son accidentes, desastres, amputaciones, fragmentación de cuerpos, etc). Igual sucede si la persona recibe información sobre actos terroristas, accidentes graves, heridas de un familiar o amigo cercano, enfermedad muy grave de un hijo, muertes inesperadas o peligro de muerte.

3. Respuestas del sujeto tales como las siguientes:

- ✓ Temor
- ✓ Ansiedad
- ✓ Desesperanza
- ✓ Horror intenso
- ✓ Fatiga
- ✓ Depresión