

Recursos para enfrentar situaciones adversas

Resources to address adverse situations

Recursos para enfrentar situações adversas

Verónica Zabaletta
Marcela Carolina López

RESUMEN: En el presente trabajo se desarrolla el diseño y la propuesta pedagógica y metodológica de un taller, destinado a adultos mayores, que aborda la temática de estrés y estrategias de afrontamiento. Esta propuesta interdisciplinaria plantea plasmar los últimos desarrollos científicos de las neurociencias en un tema de actualidad como es el estrés. El abordaje de la temática se realiza desde una aproximación a la vez biológica, psicológica y social, en la certeza que comprender el proceso de estrés es en sí mismo una estrategia de afrontamiento. El estrés no es privativo de una etapa vital específica, sin embargo hay situaciones que se presentan con mayor frecuencia en la vejez, como la viudez, la jubilación, enfermedades, crisis vital propia de la finitud; situaciones que convierten a este período de la vida en una etapa potencialmente vulnerable al estrés. Como propuesta pedagógicas se plantea la labor a partir de la modalidad aula-taller, la misma permite emplear consignas de trabajo individual y grupal que facilitan la interacción entre los participantes, generando un espacio dinámico, participativo y reflexivo en el que los adultos mayores pueden acceder a los contenidos más actuales y relevantes en la temática y compartir sus propias experiencias sobre situaciones y resoluciones que hayan sido tanto funcionales como disfuncionales, propiciando la vinculación entre pares.

Palabras clave: Estados de estrés; Afrontamiento.

ABSTRACT: *This paper will develop the design and pedagogical-methodological proposal for a workshop aimed at older adults, which addresses the issue of stress and coping strategies. This interdisciplinary workshop aims to capture, in a current issue such as stress, the latest scientific developments in neuroscience. The approach is from a biological, psychological and social point of view, as we understand that the stress process is in itself a coping strategy. Stress is not exclusive to a specific life stage; however, there are situations that most frequently happen in old age, as widowhood, retirement, illness, the awareness of one's own finite existence. These situations make this period of life potentially vulnerable to stress. As a pedagogical approach, we suggest a classroom-workshop format, which allows individual and group work interaction among participants. It also creates a dynamic, participatory and reflective environment where seniors have access to current content and have the possibility to share their own experiences and their functional or dysfunctional solutions, which may promote peer bonding.*

Keywords: *Elderly People; Stress; Coping Strategies.*

RESUMO: *Este artigo irá desenvolver o projeto e a proposta pedagógico-metodológica para uma oficina destinada a adultos mais velhos, que aborda a questão do estresse e das estratégias para seu enfrentamento. Esta oficina interdisciplinar tem como objetivo capturar, em uma edição atual, o estresse e os últimos desenvolvimentos científicos em neurociência. A abordagem é de um ponto de vista biológico, psicológico e social, pois entendemos que o processo de estresse é em si uma estratégia de enfrentamento. O estresse não é exclusivo de um estágio de vida específico; no entanto, existem situações que mais frequentemente ocorrem na velhice, como viuvez, aposentadoria, doença, a consciência da própria existência finita. Estas situações fazem este período de vida potencialmente vulneráveis ao estresse. Com uma abordagem pedagógica, sugerimos um formato de sala de aula-oficina, que permite a interação do trabalho individual e de grupo entre os participantes. Ele também cria um ambiente dinâmico, participativo e reflexivo, em que os idosos têm acesso ao conteúdo atual e ter a possibilidade de partilhar suas próprias experiências e suas soluções funcionais ou disfuncionais, que podem promover a ligação dos pares.*

Palavras-chave: *Pessoas idosas; Estresse; Estratégias de Enfrentamento.*

Introducción

Sobre la temática abordada y el equipo docente

Iniciamos este capítulo presentando a los docentes, ya que el trabajo interdisciplinar fue determinante para la propuesta de este Taller, tanto en su diseño como en el desarrollo posterior. Los docentes a cargo estamos formados en diferentes disciplinas de base, Biología y Psicología; sin embargo es conocido que, en las últimas décadas, las fronteras de las disciplinas de formación se han ido flexibilizando, confluyendo en nuevos campos de trabajo. En el caso específico de la investigación acerca del funcionamiento cerebral y su relación con el comportamiento de las personas, ha surgido el campo de las Neurociencias Cognitivas, recibiendo el aporte de múltiples disciplinas, entre ellas la Biología y la Psicología. A través desde esta conjunción, en el marco de las Neurociencias Cognitivas, se presentó al *estrés* como tema rector del Taller.

Se propuso una aproximación desde una mirada a la vez biológica, psicológica y social, intentando plasmar la complementariedad profesional en el abordaje del tema. Las últimas investigaciones plantean al estrés como multidimensional, apoyados en un modelo de carácter integrativo y abarcativo, como parte del modelo transaccional, que incluye en su propuesta explicativa el análisis de estas tres dimensiones. Siguiendo este enfoque, el estrés se define como el resultado de un desbalance entre las demandas del contexto y los recursos que posee el individuo para afrontarlas, siendo fundamental la evaluación cognitiva que la persona realiza tanto de las demandas como de sus recursos (Barraza-Macías, 2006; Cohen, & Lazarus, 1983; Sandín, 2003). De esta definición se desprende el título del taller *Recursos para enfrentar situaciones adversas*.

¿Por qué estrés?

El estrés no es privativo de una etapa vital específica, sin embargo, existen situaciones que se presentan con mayor frecuencia en la vejez, como la viudez, la jubilación, ciertas enfermedades, la crisis vital propia de la finitud, entre otras que convierten a este período de la vida en una etapa potencialmente estresante.

Sin embargo, el estrés no es sólo perjudicial. Algunos autores hacen referencia a que el estrés en cantidades óptimas es *la sal de la vida*; necesitamos una cuota de estrés que nos motive para movilizar recursos y enfrentar desafíos. Sin embargo, cuando esta respuesta de estrés, que en condiciones controladas resulta favorable se prolonga en el tiempo, deja de ser beneficiosa y puede convertirse en perjudicial. Por eso, la clave está en evitar que este fenómeno se convierta en un perjuicio. Por lo tanto, el equilibrio en estas respuestas será una de las claves, y para ello la primera herramienta que nos permite gestionar el estrés es conocerlo, comprendiendo sus efectos bio-psico-sociales. Esta comprensión nos permitirá revisar, además, cuales son las herramientas con las que afrontamos el estrés y tratar de incorporar nuevas estrategias a nuestros repertorios.

Los participantes y la propuesta pedagógica

Este espacio se diseñó pensando en participantes con muy diversas trayectorias educativas, edad e historia vital; por lo tanto, para atender a estas particularidades, desde la propuesta pedagógica se eligió el Taller como dispositivo de construcción conjunta del conocimiento. El Taller se planteó como una actividad cuatrimestral con encuentros semanales de dos horas de duración. El trabajo a partir de la modalidad aula-taller permite emplear consignas de trabajo individual y grupal que facilitan la interacción entre los participantes. En este sentido, se propuso generar un espacio dinámico, participativo y reflexivo en el que los adultos mayores pudieran acceder a los contenidos más actuales y relevantes en la temática, y compartir sus propias experiencias sobre situaciones y resoluciones que hayan sido tanto funcionales como disfuncionales. Se espera que la identificación con los pares facilite la reflexión acerca de las propias herramientas para enfrentar situaciones de estrés como forma de adquirir nuevos recursos y/o potenciar los que ya se poseen. Este diseño permite la vinculación estrecha entre quienes participan en el Taller, reforzando los vínculos sociales, esta situación constituye en sí misma una estrategia para afrontar el estrés, esto es, el apoyo social.

Desarrollo

A continuación, se detallan los objetivos generales del Taller:

- Comprender el concepto de estrés, diferenciando los procesos de eustrés y distrés.
- Comprender el concepto de estrategias de afrontamiento y su importancia en la valoración de situaciones de estrés.
- Conocer los diferentes tipos de estrategias de afrontamiento.
- Valorar la importancia de implementar estrategias de afrontamiento adecuadas.
- Promover en los adultos mayores el uso de nuevas estrategias de afrontamiento ante situaciones que pueden resultarles amenazantes.

La propuesta se llevó a cabo a través de las siguientes actividades y estrategias:

- Exposiciones teórico-prácticas sobre el proceso de estrés (eustrés y distrés) y el concepto de estrategias de afrontamiento.
- Recursos fílmicos, viñetas gráficas, entre otros, para el reconocimiento y ejemplificación de las exposiciones teóricas.
- Espacios de discusión sobre el uso de estrategias ante situaciones que puedan ser valoradas como amenazantes.
- Espacios de reflexión de acuerdo a las necesidades emergentes en el grupo.

El registro de las actividades

Una de las particularidades que se propusieron para este Taller fue el uso de un cuaderno de registro grupal, a modo de bitácora u de hoja de ruta, donde cada encuentro pudo ser narrado alternativamente a través de la mirada y con las particularidades que aporte cada uno de sus participantes. Al finalizar cada encuentro, un participante voluntariamente se convierte en cronista del mismo y refiere en el cuaderno lo realizado durante ese encuentro, en el encuentro siguiente el participante lee lo registrado. Este hecho es importante para retomar el hilo conductor del tema, recordando lo trabajado en el encuentro anterior.

Cada año al finalizar el Taller los participantes reciben una fotocopia del registro completo, el cual sirve como epílogo del trabajo realizado, plasmado así en una obra tangible. Además, este recurso permite una alternativa ante eventuales inasistencias (problemas de salud, viajes, entre otros), dado que se convierte en un método para sostener la continuidad de los que estuvieron ausentes permitiéndoles no desvincularse de lo trabajado, a pesar de la ausencia.

El primer encuentro

Por tratarse del momento de presentación en que se sientan las bases relacionales del grupo y, que en muchos casos, define la continuidad de los participantes, el primer encuentro tiene una dinámica particular. Consideramos importante lograr un clima ameno, generando un espacio positivo, dinámico, participativo y reflexivo en el que los adultos mayores puedan, en los encuentros siguientes, sentirse cómodos para compartir experiencias, interrogantes, y donde puedan expresarse sin confrontar.

El mismo se diagramó en tres etapas o momentos. Durante el primer momento del encuentro se realizó la presentación de los docentes y seguidamente la de cada uno de los participantes del Taller a partir de técnicas grupales de presentación (telaraña, cadena de nombres propios, entre otras). En un segundo momento se consideró importante conocer que esperan los participantes de la propuesta. Dado que el trabajo en Talleres es dinámico, cada encuentro se adapta a las expectativas de los participantes, para que resulte un recurso eficaz que sostenga la motivación de los concurrentes. Asimismo, se realizó una construcción conjunta de la implicancia de trabajar en forma de Taller, donde todos forman parte de un grupo; y si bien se espera que existan múltiples opiniones es importante que el trabajo sea colaborativo y participativo, respetando la diversidad. La actividad finaliza con una breve reflexión que permite a los docentes y alumnos construir conjuntamente pautas de convivencias.

En el último momento de este encuentro se introduce la temática del Taller a través de la pregunta *¿Qué es para ustedes el estrés?* Las respuestas se registran pero sin intervención docente; las mismas serán los insumos que permitan organizar el desarrollo de los encuentros siguientes.

Siguientes encuentros

A partir del segundo encuentro, se trabajó con la siguiente estructura genérica:

✓ Introducción:

- Lectura del registro del encuentro anterior.
- A cargo del participante que realizó el registro.
 - Recuperación de los principales conceptos volcados por los participantes para dar continuidad a la temática del encuentro.
- A cargo del equipo docente.

✓ Desarrollo:

- Exposición teórica de la temática del encuentro.
- A cargo del equipo docente.
 - Presentación de un disparador sobre la temática del encuentro.
- A cargo del equipo docente.
 - Trabajo grupal sobre la temática del encuentro.
- A cargo de los participantes con la coordinación del equipo docente.

✓ Cierre:

- Acentuación de los principales conceptos de trabajo referidos por los participantes y cierre de la exposición teórica.
- a cargo del equipo docente.

Desarrollo teórico de la temática del Taller

Durante el primer encuentro no se trabajaron conceptos teóricos ya que la expectativa sobre el mismo era obtener información acerca de los conocimientos previos de los participantes acerca de la temática del Taller.

En el segundo encuentro se abordó el concepto de *ser humano bio-psico-social* y su relación con la *salud*, como un concepto dinámico en el cuál estas tres áreas se encuentran interrelacionadas, y cómo la pérdida del equilibrio en cualquiera de ellas altera las otras. Es importante que los participantes puedan comprender la relevancia de mantener un equilibrio personal a partir del conocimiento que puedan ir adquiriendo. La consigna *conocer para comprender y así poder cuidarse* es una de las premisas rectoras del Taller.

En los siguientes encuentros se trabaja con la pregunta *¿Cómo procesa nuestro cerebro la información que recibimos?* permitiendo reconocer las diferencias en el procesamiento perceptivo de las situaciones, *¿qué sabemos realmente? ¿cuánto inferimos? ¿cómo las experiencias previas influyen en las percepciones?* Es importante que los participantes del Taller logren reconocer que hay diferencias en la forma en que cada uno percibe y que estas diferencias están ligadas al procesamiento propio de una estructura biológica (cerebro) y las vivencias personales que forjan la estructura de personalidad con la cual se aborda el mundo personal. Se trabaja con el concepto de flexibilidad cognitiva y la importancia de tener una actitud activa sobre la información que ingresa. Para complementar lo anterior se analiza la estructura cerebral, desde las neuronas y sus mensajeros químicos, para comprender la forma que tienen de comunicarse; hasta las estructuras superiores, corteza cerebral y sistema límbico y su relación con la percepción, la memoria, las emociones, entre otros. Se prioriza el concepto dinámico de procesamiento cerebral y la posibilidad de modificar circuitos cerebrales.

Con este conocimiento, en los próximos encuentros, nos adentramos en la significación del término *estrés*. En primer lugar se trabajó con el concepto de *Síndrome General de Adaptación* de Hans Selye (1935) y sus tres fases - alarma, resistencia y agotamiento - con la finalidad de comprender la importancia evolutiva de una reacción de alarma que involucra al sistema nervioso autónomo, que se inicia cuando se detecta el factor amenazante y el organismo intenta defenderse. Se trabaja con signos biológicos reconocibles (dilatación de las pupilas, sequedad en la boca, mayor flujo sanguíneo, taquicardia, alerta cognitiva, entre otros) para que los participantes puedan reconocerlos en su cuerpo; lo biológico es una alerta que merece ser atendida. Posteriormente se conceptualiza la fase de resistencia, haciendo hincapié en el aumento de los glucocorticoides y sus efectos como potenciadores de la respuesta autonómica, sosteniendo así la activación iniciada en la fase de alarma. De esta manera, el organismo intenta superar, adaptarse o afrontar la presencia de los factores amenazantes. Esta fase conlleva un alto gasto energético y sólo es adaptativa a corto plazo. Finalmente, se pasa al análisis de la fase de agotamiento iniciada cuando la agresión se repite con frecuencia o es de larga duración, con lo cual se agotan los recursos de la persona para conseguir la adaptación y se producen daños a nivel biológico debido al aumento sostenido de glucocorticoides que provocan un desequilibrio en el área biológica y, como consecuencia, en las otras dos esferas (psicológica y social).

Posteriormente, se realizó un recorrido desde las teorías del estrés basadas en la respuesta, aquellas basadas en los estímulos, hasta llegar a las teorías interaccionistas y el modelo procesual del estrés.

Para abordar las teorías basadas en los estímulos se trabajó con la escala de acontecimientos vitales recientes de Holmes, y Rahe (1967), realizando una ponderación individual de los acontecimiento de la escala, y luego un trabajo grupal donde se puntualizan las diferencias interpersonales. Esto tiene la finalidad de relacionar lo trabajado en la temática del procesamiento perceptivo de la información y las diferencias observadas en las respuestas dadas por los participantes; valorando sólo el carácter orientativo del cuestionario. Por otro lado, para abordar las teorías basadas en las respuestas se trabajó con la escala de síntomas somáticos de Sandín, y Chorot (1995), siguiendo la misma dinámica, esto es, respuesta individual y trabajo grupal, rescatando los signos que podrían estar indicando la presencia de un estado de alerta, resistencia o agotamiento.

Finalmente se abordan las teorías basadas en la interacción a partir de los conceptos de Lazarus, y Folkman (1986), priorizando el concepto cognitivo de evaluación, entendiendo al estrés como un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación; en este sentido, el estrés es valorado por la persona como algo que excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal. De esta manera se llega al análisis del modelo procesual de estrés (Sandín, 1995) y a comprender al organismo humano como un sistema donde todas sus partes están interrelacionadas, necesitando de un equilibrio dinámico entre las mismas para permanecer en un estado de salud. Se introduce el concepto de *alostasis*, acuñado por Sterling (1988), y McEwen (1999), entendido como un proceso activo mediante el cual un organismo mantiene su estabilidad fisiológica cambiando los parámetros de su medio interno de manera apropiada ante las demandas del medio ambiente. Asimismo, se analizó el concepto de carga alostática, donde se identifica el desgaste acumulativo que resulta de la hiperactividad crónica para adaptarse a las demandas constantes, entendido como el precio que paga el organismo por estar forzado a adaptarse a situaciones psicosociales o físicas adversas.

Todos los conceptos trabajados permitieron finalmente diferenciar entre el eustrés, como proceso necesario para la adaptación de un organismo, y el distrés, como fracaso adaptativo.

Durante el recorrido en el análisis del concepto de estrés se abordan las respuestas que se van sucediendo en las tres áreas (biológica, psicológica y social) profundizando en las respuestas biológicas, en las posibles consecuencias y desequilibrios para la salud.

En los últimos encuentros, y ya habiendo introducido el modelo de procesual del estrés, (Sandin, 1995) se retoma y profundiza este modelo para abordar el concepto de estrategias de afrontamiento. Este momento del Taller, si bien es enmarcado desde los conocimientos científicos ya mencionados, es más vivencial. Se trabaja a partir de situaciones de los propios participantes y a través de películas que permitan desgranar las estrategias de afrontamiento tanto en la propia experiencia como en el reflejo de las experiencias de otros congéneres y/o personajes con los cuales se produce alguna forma de identificación, trabajando a partir de la reflexión grupal, compartida.

Estos momentos finales del Taller son posibles, en primer lugar, gracias a la comprensión del procesamiento diferencial de la información, hecho que se plasma en los disímiles puntos de vista y comportamientos que se manifiestan ante las situaciones abordadas. Por otra parte, se debe recordar que durante todo el recorrido del Taller se trabajó sobre el respeto, el cuidado de la intimidad y la confianza, valores que permitieron la consolidación grupal y la vinculación de los participantes.

La importancia del título

Nuestro Taller fue denominado *Recursos para enfrentar situaciones adversas*. Era difícil encontrar un título que englobara en pocas palabras aquello que esperábamos brindar, ¿lo llamamos *estrés*?, sí, pero no trata sólo del estrés; entonces ¿*estrategias de afrontamiento*?, resultaba vacío dado que faltaban explicaciones. A partir de estas discusiones surge finalmente el título elegido. Luego de transcurridos algunos encuentros, comenzamos a notar que a pesar de tratarse de diferentes grupos, aquellos que habían participado compartían cierta impronta ligada a la dificultad, la desazón, el temor. Esta situación nos llevó a reflexionar al respecto, concluyendo que el título no convocaba a personas que quisieran tener recursos para futuras situaciones adversas, sino a aquellas personas que estaban pasando por situaciones difíciles en ese momento. Esta situación derivó en la necesidad, en más de una oportunidad, de trabajar además de los contenidos previstos para ese encuentro, con aquellos emergentes grupales impostergables por la carga emotiva que provocaban en quienes los presentaban, así como en el resto de los participantes.

Sin embargo, esta situación imprevista para nosotros como docentes al momento de programar los encuentros derivó en algo sumamente importante para la propia temática; la posibilidad de encontrar un grupo de congéneres donde escuchar y ser escuchado, permitiéndoles experimentar en el propio Taller el apoyo social como recurso para afrontar situaciones adversas.

Conclusiones

A modo de conclusión queremos compartir algunas reflexiones de los participantes:

“El desarrollo del taller me llevo a preguntarme ¿hay posibilidad de cambio en la estructura del cerebro? ¿lo que percibimos es una verdad absoluta o la construimos de acuerdo al bagaje de nuestra vida?...no hay certezas en las evaluaciones, es importante detenernos y reevaluar con una visión más amplia. Cada demanda puede dañar mi salud física y mental. Si me engancho pongo en juego mi bienestar y me hago cargo de cosas que no busco.”

“Confieso que al iniciar este curso no contaba con las herramientas adquiridas a lo largo del mismo. Aprendí el por qué de mis sensaciones y supe que potencialmente puedo afrontar los problemas, equivocada o no.”

“Hay que detener el circuito en el que entramos sin darnos cuenta...es difícil pero no imposible, es un aprendizaje que debemos encarar día a día “solo por hoy”, y aunque a veces no lo logre no dejar de intentarlo, con perseverancia se alcanza el objetivo...no subirnos a la “calesita” porque sí, por impulso...evaluar cuándo y las consecuencias de esa decisión.”

“Nuestra vida se asemeja a una película donde se debe ser actor y director, entrar y salir, ser flexible. No sabemos si la mejor concepción personal de una escena es lo mejor para todos. Solemos caer en la tentación de creer que mi visión de una situaciones es la mejor y así se debe proceder, sin embargo, al ser flexibles en el pensamiento podemos escuchar al otro y negociar evitando conflictos que alteran las relaciones.”

Además de estas palabras, nos parece importante transmitir nuestra vivencia como testigos de los cambios que fuimos observando en los talleristas, ante la inclusión de aquellos participantes que menos se expresaban o que tenían dificultades para hacerlo, al encontrarse a compartir un café con los nuevos compañeros, ante la posibilidad de dar y recibir afecto, al cambiar la confrontación por el diálogo y, finalmente, al reconocer que estos espacios fueron pensados como posibilidad para compartir y socializar experiencias, superando el contenido específico del Taller.

Referencias

- Barraza-Macías, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Recuperado el 28 diciembre, 2008, en URL: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-167-1-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-del-estrés-academico.html>.
- Cohen, F., & Lazarus, R. S. (1983). Coping and Adaptation in Health and Illness. En: Mechanic, D. (Ed.). *Handbook of health, health care, and the health profession*, 608-631. New York, EUA: Free Press.
- Holmes, T. H. & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218. Recuperado el 28 diciembre, 2008, en URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6059863>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martínez-Roca.
- Mcewen, B. S., & Seeman, T. (1999). Protective and damaging effects of mediators of stress: Elaborating and testing the concepts of allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 896, 30-47. Recuperado el 28 diciembre, 2008, en URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10681886>.
- Sandín, B., & Chorot, P. (1995). *Escala de Sintomas Somáticos (ESS-R)*. Madrid, España: UNED.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1), 141-157. Recuperado el 28 diciembre, 2008, en URL: http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-65.pdf.
- Selye, H., Collip, J. B., & Thomson, D. L. (1935). *Proceedings of the Society for Experimental Biology and Medicine*, 32, 1377-1387.
- Sterling, P. & Eyer, J. (1988). Allostasis. A new paradigm to explain arousal pathology. En: Fhiser, S., & Reason, J. (Eds.). *Handbook of Life Stress. Cognition and Health*. Chichester, John Wiley, 629-649. New York, EUA: Free Press.

Recibido el 17/12/2015
Aceptado el 30/12/2015

Verónica Zabaletta - Lic. en Psicología - Docente investigador Facultad de Psicología.
Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina.

E mail: vzabaletta@gmail.com

Marcela Carolina López - Lic. en Ciencias Biológicas - Docente investigador Facultad de
Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina.

E-mail: mclopez@mdp.edu.ar