



## Eustrés: un modelo de superación del estrés

Juan Manuel Gutiérrez García

Psicólogo

Especialista en Ergonomía y Psico-sociología



 Ver perfil del autor

Fecha publicación: 20/julio/1999

Para citar este artículo:

---

Gutiérrez García J. M. (1999, 20 de julio). Eustrés: un modelo de superación del estrés. *Revista Psicología Científica.com*, 1(3). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-170-1-eustres-un-modelo-de-superacion-del-estres.html>

---

### RESUMEN

Se propone un nuevo modelo de comprensión y manejo de los procesos de estrés, acentuando la importancia de la caracterización positiva de los mismos (=eustrés). Se analiza la importancia del uso estratégico de los "eustresores" (=estresores positivos) con el fin de aminorar los efectos del estrés negativo (=distrés).

**Palabras clave:** estrés, eustrés, eustresores

### Estrés y eustrés

En un artículo anterior (Gutiérrez, 1997), expusimos nuestras ideas básicas respecto a la necesidad de diferenciación, siquiera a nivel técnico, entre las distintas percepciones de estrés. Allí, además de un acercamiento etimológico a la materia, expresábamos nuestra convicción de lo poco pertinente que resulta la generalización de todo proceso de estrés como negativo. Siempre empleamos el vocablo "estrés" cuando en realidad nos estamos refiriendo exclusivamente, en palabras de Selye (1978), a los procesos de distrés o "estrés malo".

El uso de eustrés y distrés (formas castellanizadas de "eustress" y "distress") se ha reducido a una aparición fugaz en los capítulos iniciales de todas las obras referidas al tema; después se obvian de forma consciente. Los propios estudiosos y teóricos del tema han optado por considerar sólo el aspecto más "urgente" del mismo, el distrés, que conlleva importantes consecuencias negativas para el individuo que lo sufre. Habitualmente se ha entendido en este sentido el término genérico de estrés (Peiró, 1993).

De esa denominación incorrecta se deriva un fenómeno de sinécdoque, es decir, designamos el todo con el nombre de una de sus partes (Casares, 1994). Hoy todos hablamos de estrés, incluso a nivel técnico - permítaseme la insistencia- con la mente puesta en las secuelas negativas que puede acarrear el proceso de desadaptación al que, en cada caso, nos refiramos. Hemos conseguido convertir a distrés y estrés en meros sinónimos. Hemos conseguido patologizar el estrés.

Es triste comprobar que, ya que no la pulcritud y concisión de los conceptos, parece que la ciencia médica sí ha logrado contagiar a la psicológica la visión patologizante de muchos de sus antiguos postulados (recuérdese que la medicina preventiva tiene una muy corta historia). Y sin embargo, esta coloración nosotóxica, quizá supeditada a la observación rutinaria de los correlatos fisiopatológicos de las enfermedades, es extraña a la psicología clínica y, más aún, a la del trabajo y las organizaciones.

¿Por qué no se habla de la activación positiva, de la adecuada excitación que permite al individuo dar todo lo que lleva dentro, aquella que necesita para sobrellevar e incluso culminar situaciones aparentemente irresolubles de forma exitosa? ¿Por qué no se buscan los factores que actúan en la resolución positiva de los conflictos y en la salida triunfante de las crisis?

Los especialistas hemos de fomentar los buenos hábitos preexistentes, o educar en aquellos que estimemos necesario implantar, para que sea el propio sujeto quien produzca el cambio definitivo, quien se encargue de saber transformar, en la medida de lo posible, el estrés malo en bueno, el distrés en eustrés.

Por todo lo anteriormente expuesto, valoramos muy negativamente el ambiente de conformismo y lenidad que se advierte en la comunidad científica para con el tratamiento equivoco (léase ambigüedad conceptual) del término "estrés". Entendemos que la definición precisa, dentro del ámbito teórico - profesional, es siempre el primer e imprescindible paso para un posterior análisis pertinente.

### **Conceptos básicos**

Al establecer la distinción conceptual anterior estamos expresando la necesidad de una corrección que se sitúa por encima de la mera terminología. La propuesta que hacemos va mucho más allá de la mera denominación de los constructos empleados. Intentamos establecer un nuevo modelo POSITIVO de las situaciones de desajuste, de tal forma que se potencien aspectos muy reducidos o desdeñados por las anteriores estructuras y se reconduzcan alternativas de intervención/prevención que parecen, desde hace ya algún tiempo, en situación de "punto muerto" (Mason, 1975).

Expondremos a continuación algunos de los conceptos básicos de lo que pretende ser un nuevo modelo que facilite la comprensión y profundice el análisis de los procesos de estrés, desde un enfoque activo y positivo.

1. Entendemos que los modelos explicativos del proceso de generación de estrés (eustrés/distrés) han de ser lo suficientemente globales como para abarcar cualquier situación genérica vivida tanto de forma positiva como negativa, aunque lo suficientemente específicos para conseguir su oportuna focalización.

2. Partimos de una concepción que atiende a la definición de estrés como transacción entre sujeto y ambiente, aunque prestando una importancia capital a los procesos cognitivos implicados.

3. Uno de los modelos que mejor encajan con nuestra particular aproximación al tema es el "modelo multimodal - transaccional", expuesto por Palmer & Dryden (1995), que aúna las anteriores propuestas formuladas por Cox y Mackay (1981) y Lazarus & Folkman (1984).

4. A este modelo que, como todos los demás, identifica estrés con distrés, hay que completarlo con el amplio porcentaje de casos y situaciones de eustrés que faltan: aquellos en los que el individuo tiene la seguridad de ser capaz de gestionar con éxito las demandas de su entorno (Mohr, 1993).

5. Como hipótesis de trabajo y desde un enfoque exclusivamente fisiológico, podríamos describir el eustrés (Labrador y Crespo, 1993; Labrador, 1995; Nogareda, 1994) como el aumento de catecolamina (hormona del sistema nervioso vegetativo) sin la aparición de cortisol (hormona del eje hipófiso-suprarrenal). Es decir, el cortisol vendría a actuar como un bio-marcador de las situaciones de distrés (como interesante aportación al campo de los bio-marcadores de estrés, véase Armario et al., 1996).

6. Expresado de forma alternativa, el eustrés sería la situación neuroendocrina generada por el mantenimiento de

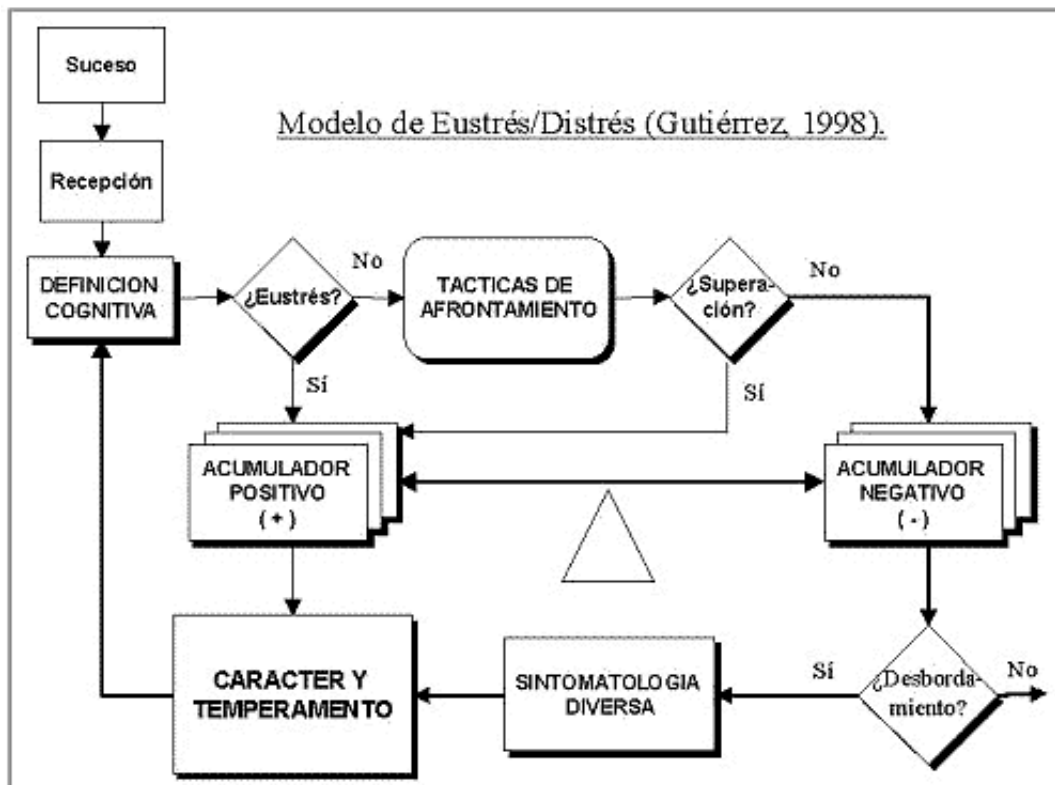
actividades en las que, sean cuales sean las demandas, el grado de control del sujeto es alto (o bajas las restricciones), según el modelo de Karasek (1979). En palabras de Milsum, el eustrés es "la condición ideal en cuya dirección se efectúa el trabajo del complejo sistema homeostático de cada individuo" (Milsum, 1985).

7. En el sistema de fuerzas que estamos bosquejando, el eustrés es el fulcro o punto de apoyo, y los eustresores serían las palancas, es decir, los útiles o instrumentos que el individuo puede utilizar para desplazar las resistencias que encuentra en su entorno. Podemos definir de modo genérico los eustresores como aquellas variables personales y/o ambientales - fortuitas o activamente buscadas - que refuerzan el bienestar psicofísico del sujeto y sus defensas ante las situaciones de desajuste. La función que ejerzan dependerá de su aparición en un momento u otro del proceso; podrán ser variables moduladora (del proceso distresor/apreciación, apreciación/afrentamiento, apreciación/resultados/consecuencias, etc.), interventor (en el proceso de acumulación de autoestima, satisfacción personal, estrategias de afrontamiento, etc.), predispuerto y/o desencadenante (del proceso de cambio genérico de distrés en eustrés).

8. Además de los eustresores externos (actividades eustresantes, apoyo social, ayuda profesional, etc.), a los que ya hemos hecho referencia, haremos breve reseña de los eustresores internos, esto es, aquellos que conforman características de la personalidad del sujeto. Pueden resumirse en lo que Antonovsky (1991) denomina "fuerzas salutogénicas": su propio "sentido de la coherencia" (SOC), la personalidad resistente (Kobasa, 1982), la autoeficacia (Bandura, 1986), el locus de control interno, la personalidad tipo B, la tolerancia a la ambigüedad, etc. Todas ellas conforman barreras que ayudan a mejorar nuestra adaptación, además de reducir los resultados y las consecuencias de las situaciones de distrés.

9. Hay que explorar a fondo el mecanismo que pueda hacer posible la transformación de distrés en eustrés. No deben bastarnos las terapias de aproximación pasiva a la situación (técnicas de respiración, relajación, meditación, etc.) utilizadas hasta ahora. En ellas se da por supuesta la inevitabilidad del evento distresante. Y aunque en verdad lo sea, lo que hace al suceso generador de distrés es la percepción negativa del mismo por parte del sujeto. Y es ahí donde podemos y debemos intervenir, mediante técnicas eustresantes activas, como las citadas con anterioridad.

Gráfica No. 1 - Nuestro Modelo.



Hemos pretendido realizar una síntesis de ideas en un espacio reducido. Así, el modelo que presentamos (véase la Figura 1) pretende servir:

1. Como modelo explicativo de los procesos de generación de estrés, (incluyendo al eustrés como posibilidad de ocurrencia).
2. Como diagrama de flujo del proceso acumulativo que se presupone en el origen del estrés crónico (patrones de acumulación).
3. Como plasmación lineal de la idea que se postula de "equilibrio eustrés/distrés", entendiéndose ese equilibrio como un proceso natural de homeostasis o compensación. Aquí juega un papel decisivo la utilización de eventos de la propia experiencia (por medio de la memoria) como modelos de comparación y definición cognitiva (véase en la figura el triángulo que simula un balancín o fulcro donde se apoyan los "acumuladores" de experiencias positivas y negativas).

Conscientes de nuestras limitaciones, entendemos como primordial para que este modelo tenga sentido, el conocimiento en profundidad de aquellos incidentes de estrés satisfactorio, o eustrés, buscadas y ejecutadas de forma activa por los sujetos. Estas situaciones, enmarcadas dentro de actividades diversas (deportivas, sociales, sexuales, etc.) y practicadas de forma empática y no competitiva, procuran a sus actores experiencias muy positivas: sensaciones y sentimientos placenteros (sensación de bienestar, de adaptación), fortalecimiento de la propia autoestima, reforzamiento de estrategias de afrontamiento, etc. (Bunting et al., 1986).

Podríamos citar también las actividades de transformación, en las que el objetivo fundamental es superar una situación negativa de distrés en función de tácticas diversas: algunas atacan el problema de forma frontal (técnicas de resolución de conflictos, optimización de los procesos cognitivos de apreciación de la realidad, etc.); otras avanzan en aspectos paralelos (reforzamiento y/o mejora de las estrategias de afrontamiento, aprendizaje de nuevas habilidades, etc.) favoreciendo la función agente del propio individuo (Selye, 1975; Richard, 1995).

Una de las consecuencias de este nuevo abordaje es la diferencia fundamental que plantea ante el método más usual de "combate" profesional contra el distrés: la búsqueda de la relajación. Los distintos métodos de relajación psicofísica (Jacobson, Schultz, yoga, meditación trascendental, etc.) se ocupan de reducir la tensión (a veces, crispación) muscular para relajar y desocupar la mente; la liberación y bienestar físico sirven de punto de partida para que la psique del sujeto se libere de los nocivos procesos cognitivos del distrés.

Se trata, por tanto, de un proceso que alivia los efectos del distrés (resultados, consecuencias), "desacelerando" el proceso de sobre activación psicofisiológica. Esta desaceleración, aunque no ataque las causas sino los síntomas, ha demostrado ser muy beneficiosa siempre que se cuente con el tiempo necesario para establecer un "tempo" diferente del habitual; ese "ritmo cognoscitivo" distinto proporcionará al sujeto nuevas posibilidades de auto-observación y cambio.

En los procesos de eustrés, sin embargo, se ataca tanto a 1) los síntomas como a 2) la raíz del problema:

1. Las actividades eustresantes (generadoras de eustrés) alimentan procesos de adaptación psicofísica, tanto hacia el interior del sujeto como dirigidas a su propio entorno. En estas situaciones eustresantes suelen combinarse las variables de duración e intensidad, a veces en esfuerzos de corta duración y mucha intensidad emocional (paracaidismo, "puenting", etc.), otras veces en actividades que ocupan más tiempo pero que suponen mayor facilidad (pasear, conocer a nuevas personas, relacionarse con los amigos, etc.).

En otras ocasiones, es extrema la dureza y el tiempo empleado (actividades deportivas que exigen gran entrega y dedicación, como el maratón). Todas estas actividades pueden ser englobadas bajo la rúbrica general de ocio activo (Fujibayashi & Koizumi, 1989).

2. Los procesos de adaptación colaboran de forma decisiva en posibilitar (y contribuir al reforzamiento) de una "reorientación cognitiva", bien interna, bien guiada desde el exterior por un especialista.

## Proceso de afrontamiento de distrés

Como explicación siquiera bosquejada de las tácticas de afrontamiento que aparecen en la figura 1, véase a continuación, en la figura 2, un esquema de las fases (y su desarrollo en el tiempo) que entendemos como imprescindibles:

**Gráfico No. 2 - Factores distresantes.**



En primer lugar se da un proceso de identificación, que permite definir con claridad las situaciones negativas (su generación, desarrollo y consecuencias, así como las tácticas psicológicas empleadas). A partir de ahí, la fase de evaluación, que discrimina aquellas situaciones irresolubles para el sujeto, así como aquellos factores cuya concurrencia ocasiona un impacto negativo mayor.

Por último está la fase de control, con varias posibilidades respecto a los factores distresantes (expuestos de mayor a menor efectividad): su eliminación como tal (por haberse superado); su reducción (y evitación de tales situaciones); su sustitución (se intenta buscar y fortalecer lo que de positivo tiene la situación tenida como distresante) y la compensación (o búsqueda de situaciones placenteras - eustresantes - fuera del marco de ocurrencia de la situación distresante, como método de compensar a toda costa los efectos (y/o consecuencias) percibidos como negativos.

## Conclusión

Muchas son las observaciones y los comentarios imprescindibles para dar coherencia completa a las ideas expuestas (delimitación teórica de los eustresores o factores generadores de eustrés; uso y potenciación de los mismos; relaciones de compensación eustrés/distrés, etc.). Lo sabemos. Por tanto, no pretendemos dar por cerrado, ni mucho menos, el capítulo de estructuración del presente modelo. Se recuerda, sin embargo, que nuestra intención reside en diseñar las bases de una nueva formulación del proceso general de estrés que modele tanto los sucesos negativos como los positivos (distrés y eustrés, respectivamente): variables ambientales y recursos (distresores y eustresores); características de la persona (nocivas y salubres); experiencias subjetivas (apreciaciones cognitivas); respuestas del individuo en casos de eustrés (satisfacción, mejora y acumulación de estrategias) y distrés (estrategias de afrontamiento, resultados y consecuencias), y posibilidades de transformación (generación de eustrés a partir del distrés). Todo ello, teniendo en cuenta el discurrir de los distintos procesos a lo largo del tiempo (su influencia en las posibilidades de cambio y transformación, de cronificación de síntomas, etc.).

El modelo que hemos presentado no es sino un bosquejo de lo que puede llegar a ser una nueva forma de explicación (y solución) de los procesos de estrés. Ni que decir tiene que esta nueva formulación necesita la correspondiente validación empírica.

Es por esta razón que ofrecemos nuestro pequeño "edificio" teórico a todo investigador/a que vislumbre en él una sólida base sobre la cual asentar su práctica cotidiana, así como nuestra colaboración desinteresada para lograr el afianzamiento práctico de las presentes ideas. Estamos abiertos a cualquier tipo de aportación.

Nuestro interés último es el establecimiento de un modelo que proporcione soluciones reales a los aspectos negativos de las situaciones de estrés destacando la relevancia de los aspectos activos y positivos: en suma, un modelo que promueva el eustrés.

## Referencias

Antonovsky, A. (1991). The structural sources of salutogenic strengths. En: C. L. Cooper y R. Payne. *Personality and Stress: individual differences in the stress process*. Chichester: John Wiley & Sons, pp. 67-104.

Armario, A.; Martí, O.; Molina, T.; De Pablo, J.; y Valdés, M. (1996). Acute stress markers in humans: response of plasma glucose, cortisol and prolactin to two examinations differing in the anxiety they provoke. *Psychoneuroendocrinology*, 1, 17-26.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs (N.J.): Prentice-Hall.

Bunting, C. J.; Little, M. J.; Tolson, H.; Jessup, G. (1986). Physical fitness and eustress in the adventure activities of rock climbing and rappelling. *Journal of Sports, Medicine and Physical Fitness*, 26, 11-20.

Casares, J. (1994). *Diccionario ideológico de la lengua española*. Barcelona: Gustavo Gili Gaya, (publicación original en 1959).

Cox, T. & Mackay, C. J. (1981). A transactional approach to occupational stress" En: E. N. Corlett y J. Richardson. (Eds.). *Stress, work design and productivity*. Chichester: Wiley & Sons.

Fujibayashi, S. & Koizumi, A. (1989). Circadian rhythm and stress in the elderly: a study using salivary cortisol levels as an indicator. *Nippon Eiseigaku Zasshi*, 44, 869-876.

Gutiérrez García (1997): *La promoción del eustrés*. Psicología.COM [On Line], 1 (2), 38 párrafos. Disponible en: [http://www.psiquiatria.com/psicologia/vol2num1/art\\_3.htm](http://www.psiquiatria.com/psicologia/vol2num1/art_3.htm) [1 Febrero 1998].

Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude and mental strain: implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24, 285-308.

Kobasa, S. C. (1982). The hardy personality: toward a social psychology of stress and health. En: G. S. Sanders y J. Suls: *The Social Psychology of health and illness, hillsdale* (N. J.): Lawrence Erlbaum.

Labrador, F. J. (1995). *El estrés. Nuevas técnicas para su control*. Madrid: Temas de hoy.

Labrador, F. J. y Crespo, M. (1993). *Estrés. Trastornos psicofisiológicos*. Madrid: Eudema.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, coping and adaptation*. New York: Springer.

Mason, J. W. (1975). A historical view of the stress field. *Journal of Human Stress*, 1, 6-12.

Milsum, J. H. (1985). A model of the eustress system for health/illness. *Behavioral Science*, 30, 179-186.

Mohr, G. (1993). [Significance of psychological stress, absence of stress and resources for health promotion at the workplace]. *Soz. Präventivmed*, 38, Suppl. 2, S96-99.

Nogareda Cuixart, S. (1994). Fisiología del estrés. *Notas técnicas de prevención*, N° 355. Madrid: INSHT.

Palmer, S. & Dryden, W. (1995). *Counselling for Stress Problems*. Londres: Sage.

Peiró, J. M. (1993). *Desencadenantes del estrés laboral*. Madrid: Eudema.

Richard, C. (1995). [Stress without distress in baccalaureate nursing education if that were possible?]. *Soins et Formation. Pédagogique des encadrements*, 4, 35-40.

Selye, H. (1975). Stress and distress. *Compr. Therapy*, 1, 9-13.

Selye, H. (1978). *The stress of life*. Nueva York: McGraw Hill. (Original publicado en 1956).