

VI. DISCUSION.

El estrés es un hecho que ayuda a entender principalmente la generación de enfermedades que anteriormente no se sabía su origen. Dichas enfermedades son principalmente de origen psicosomático y por lo tanto involucran una evaluación cognitiva de la situación para que se generen. Selye es un pionero en el estudio del estrés y sus descubrimientos han ayudado a entender mejor de que forma funcionan los mecanismos fisiológicos del estrés para la generación de desórdenes en el metabolismo o bien en el cuerpo. Este estudio trató de ampliar el entendimiento de los estímulos que pueden provocar que se genere un Síndrome General de Adaptación, manifestación del estrés, para ayudar a minimizar estos efectos negativos partiendo de un hecho que no escapa a ningún ser humano, el conocimiento. Cabe mencionar que este estudio se basó principalmente en la idea de que el conocimiento es sinónimo de información, dejando a un lado la experiencia y/o información previa que los sujetos tenían, lo cuál también es un tipo de conocimiento.

Los resultados del presente experimento pueden hacer pensar que el hecho de que se reduzca el estrés en los estudios del ámbito de la salud (Insan et al.,1996), cuando se proporciona con información anticipada a los pacientes en la etapa de PRE-operación, se debe a que probablemente los pacientes tuvieron la posibilidad de elegir ser operados o bien optar por alguna otra alternativa de curación a su enfermedad, lo cuál significa que eligieron ser sometidos a los efectos de estrés de la operación. En este estudio los resultados son significativamente diferentes, en cuanto a la generación de las manifestaciones fisiológicas de estrés, simplemente por la situación experimental a la que fueron sometidos los sujetos, es decir, el hecho de tener una posibilidad de evitar el fenómeno estresante como lo demuestra las diferencias entre los grupos CEV3 y FPF3, reduce la generación de

estrés. Tanto el grupo CEV3 como el grupo FPF3 poseían la misma cantidad de información sin embargo, el grupo que no tenía la elección de evitar el estímulo tuvo mayor elevación de las manifestaciones fisiológicas, especialmente en la tensión muscular y los cambios del ritmo cardíaco.

Cuando una persona se siente con control acerca de la situación, éste le produce al sujeto que se sienta en control cognitivo y comportamental (Keinan y Friedland, 1996), lo cuál esta relacionado con la disminución de los efectos de estrés si la necesidad del sujeto por tener este control es baja (Bar-Tal, Raviv, Spitzer, 1999); éste hecho puede ser otra explicación de la reducción de las manifestaciones fisiológicas de aquellos sujetos que tuvieron la oportunidad de elegir entre participar en el experimento, es decir, que fueron sometidos a la situación experimental de evitación. A éstos sujetos les fue otorgado un poco más de control acerca de su situación al darles la opción de elegir, sin embargo, el tomar una decisión también puede dar como resultado que la persona se establezca la solución del problema como un reto. Establecer retos es una variable que se correlaciona con la activación del sistema de defensa y por ende la elevación de las manifestaciones de estrés; los resultados de este experimento mostraron que el grupo de personas que tuvieron la opción de participar o no en el experimento (control cognitivo y comportamental) no tuvieron un aumento tan elevado como los grupos sin esa opción, lo cuál puede explicarse también por el hecho de que las personas de la situación de evitación en realidad no se establecieron la tarea a realizar como un reto y las personas de participación forzada tomaron la opción de hacer su mejor esfuerzo en el experimento.

El grupo que mostró un mayor aumento de sus reacciones de estrés fue el grupo que poseía menos información de la situación (AEV1), lo que puede deberse a la falta de información que es necesaria para prepararse a afrontar un reto, y la necesidad de tener que

monitorear e interpretar los eventos novedosos en tiempo real, lo cuál esta relacionado con la elevación de manifestaciones fisiológicas (Cohen, 1987), lo que provocó esta elevación en las reacciones de estrés a pesar de tener un control acerca de la participación en el experimento. Por el contrario, las personas con mayor información (CEV3) pudieron prepararse con mejores estrategias y estar preparados para afrontar el estímulo lo que los mantuvo más estables en sus manifestaciones fisiológicas.

La desesperanza aprendida es un factor que se caracteriza por la sensación de que no importa el esfuerzo que hagamos nada nos va a salir bien. Cuando dicho factor llega a ocupar parte de nuestro comportamiento los esfuerzos por completar una tarea se reducen y al mismo tiempo se provoca una no excitación del sistema nervioso o lo que es lo mismo, de las manifestaciones fisiológicas de estrés. Por lo tanto, me atrevo a asumir, como posible explicación, que el hecho de que el grupo de mayor información, en la condición de evitación, no haya aumentado sus niveles de las manifestaciones fisiológicas de estrés tanto como el mismo grupo pero de participación forzada, se debe a que los sujetos no realizaron un esfuerzo por completar la tarea, se dieron por vencidos antes de empezar la tarea a pesar de que fueron los que más información tuvieron acerca de lo que estaba a punto de pasar. Dicho de otra forma, las personas evitaron realizar cualquier esfuerzo en el experimento y por ende sus manifestaciones fisiológicas nunca fueron excitadas, ya que en realidad el experimento no presenta ningún peligro real.

En estudios realizados a comunidades en zonas de riesgo, aledañas del Popocatepetl, interesados en saber cuales son las estrategias utilizadas y la percepción de riesgo que tienen estas personas, se encontró que la mayoría de los habitantes tienen un afrontamiento pasivo (Saldaña, 2003). Otro estudio relacionado mostró que los habitantes de comunidades consideradas de alto riesgo, no percibían estar en ningún riesgo y por ende no tomaban

ningún tipo de estrategia para afrontar el problema (Hernández, 2004). Una de las explicaciones que ofrecieron estas dos tesis fue que el razonamiento de la zona urbana difiere de la rural, siendo la primera científica y ésta última mística y religiosa (Glockner citado por Saldaña, 2003). Otro aspecto relevante encontrado fue que el no proporcionar la información necesaria acerca de su situación, puede ser una explicación de la falta de percepción de riesgo que se tenga; la solución, por lo tanto, fue proporcionar más información a los habitantes de dichas comunidades acerca de su situación. Lo que puede aportar esta tesis a los citados anteriormente es que la información que se le de a las personas debe de estar de acuerdo con sus posibilidades. El enfoque debe estar en la solución de sus problemas reales, acordes a su situación, evitando generar distress en las personas y ayudándolos a crear un estilo de afrontamiento más activo y benéfico tanto para su salud como para el bienestar de su comunidad.

En este estudio, los participantes de nuestra situación experimental de participación forzada presentaron mayores índices de estrés cuando se les proporcionó demasiada información con respecto a lo que estarían a punto de experimentar; esto podría extrapolarse también a lo que ocurriría con la gente de alguna comunidad de zona de riesgo. Las personas que viven en zonas de riesgo por lo general no tienen la opción de vivir en otro lado, lo que sugiere este estudio, es que el tipo de información que debe de proporcionarse a dichas comunidades, para prepararlos ante un posible desastre, debe ser precisa y sin mucho detalle de la posible situación a enfrentar. Por lo que debe de estudiarse el tipo de información que resulta relevante para ayudar a dichas comunidades.

Las diferencias estadísticamente significativas de los resultados se vieron reflejadas entre el grupo con mayor información en la condición experimental de participación forzada (FPF3) y el grupo de características totalmente diferentes (AEV1). El primer grupo

(FPF3) tuvo mayor elevación de las manifestaciones fisiológicas de estrés a diferencia del grupo AEV1. Sin embargo, el grupo FPF3 también resulto significativamente diferente con el grupo de mayor información pero con la posibilidad de elegir participar o no en el experimento (CEV3). Lo anterior sugiere que, cuando una persona posee mas información o conocimiento acerca de la situación y, tiene la opción de evitar el estímulo, puede evaluar si posee los recursos necesarios para afrontar la situación y no genera tanto estrés. En cambio, las personas que están obligadas a enfrentar el estímulo y tienen la misma cantidad de información elevan más sus manifestaciones fisiológicas de estrés. El estudio muestra un aumento en las manifestaciones fisiológicas en todos los grupos de Participación Forzada a diferencia de los grupos en la situación de evitación lo cuál apoya la hipótesis propuesta en esta tesis.

Es importante considerar que cuando la información es insuficiente o incompleta se genera una elevación de las manifestaciones fisiológicas relacionadas con el estrés. Lo que demostró este estudio es que cuando uno no posee toda la información acerca de la situación, se genera mayor estrés; dichas diferencias se reflejan entre los grupos AEV1 y CEV3. El primer grupo manifestó un aumento en la respuesta galvánica de la piel superior al primero, sin embargo, cuando una persona no tiene la posibilidad de elegir enfrentar o no la situación, pasa lo contrario. Es decir, entre mayor cantidad de información tiene el sujeto de la situación, mayor es su reacción de las manifestaciones fisiológicas de estrés, como se pudo observar en las diferencias entre los grupos CEV3 y FPF3.

Las discrepancias encontradas entre las situaciones experimentales de los grupos con la misma cantidad de información, en cuanto a la diferencia de la elevación en sus manifestaciones fisiológicas, se puede acreditar al hecho de, que es importante para el ser

humano sentirse en control de lo que va a suceder. Además ,si no somos obligados a hacer algo, la ansiedad se reduce al saber que es decisión propia.

Las diferencias estadísticamente significativas que surgieron en este estudio fueron las relacionadas con el grupo que carecía de una elección y tenía la máxima información de la situación o del estímulo aversivo que tenía que afrontar (FPF3). Este grupo presento una mayor elevación de sus manifestaciones fisiológicas que los grupos AEV1 y CEV3 tanto en el pulso como en la respuesta galvánica de la piel. Lo anterior sugiere que el grupo que mayor estrés experimento fue el grupo FPF3, como lo postula la hipótesis de este trabajo.

Se recomienda que en estudios posteriores se considere el locus de control utilizado por los sujetos para eliminar la posibilidad de que los sujetos no hayan realizado ningún esfuerzo, por la desesperanza aprendida. Se debe de eliminar la posibilidad de que los sujetos faltan de confianza en si mismos o que tienen dependencia al medio ambiente para lograr algo. Las diferencias individuales resultan significativamente diferentes en cuanto a la generación de estrés, así, es importante considerar dicha variable. Es importante aprender a solucionar los problemas cotidianos de manera eficaz y no generar estrés innecesario en la vida de cada uno de nosotros, ya que, a la larga, el estrés produce efectos negativos en la salud.

A pesar de las atrevidas deducciones que he inferido acerca de este estudio, recomiendo repetir el experimento. Esta vez debería de hacerse con un mayor número de sujetos; o bien, reformular el procedimiento, asegurando que las diferencias entre los grupos sean de un valor significativo (en cuanto a la cantidad de información que posee cada grupo). El registro de la ejecución de la prueba también puede ayudar a mejorar los resultados de este estudio, porque añade una forma de medir el esfuerzo real que hacen los sujetos. Sin embargo, queda claro que es importante aprender a no generar estrés

innecesario en las personas, ya que si bien puede ser benéfico, en exceso resulta fatal; y si la información es causa de este estrés, es importante saber de que manera lo afecta; así, se pueden atenuar los estímulos estresantes que deterioran nuestra salud.

Por último, hay que considerar que, la información es una forma de conocimiento, y a la vez es nuestro entendimiento del mundo. Es inevitable recibir información, pero podemos aprender a mejorar la calidad de la información o conocimiento que compartimos con los demás, como los hijos, personas en zonas de riesgo, estudiantes, etc. De esta manera, nos prepararnos mejor para enfrentar las vicisitudes del mundo, evitando generar reacciones desagradables, como son las enfermedades causadas por el estrés, ocasionado por el exceso de información en nuestras vidas.