

Evaluación Psicológica e Intervenciones en el Tratamiento psicoterapéutico del estrés

Avaliação psicológica e intervenções no tratamento psicoterapêutico do estresse

Psychological assessment and interventions in the psychotherapeutic treatment of stress

Elizabeth Aranda Coria¹.

¹- Presidenta de la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés (SAMÉS)
Magister en Salud Pública (UBA) Licenciada en Psicología (UBA)
Universidad Falaloro. Facultad de Ciencias Humanas y de la Conducta. Cátedra Evaluación Psicológica;
Argentina.
Correo de contacto: earandacoria@gmail.com

Fecha de Recepción: 2023-03-08 **Aceptado:** 2023-03-17



[CreativeCommons Atribución-NoComercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

© 2023 *Pinelatinoamericana*

Resumen

El objetivo del presente artículo es plantear la relación, integración y complementariedad entre las instancias de Evaluación Psicológica (EP) e intervención en el tratamiento psicoterapéutico del estrés por ser consideradas fundamentales en su abordaje.

La evaluación permite identificar los factores estresantes y las respuestas individuales al estrés, mientras que las intervenciones se centran en reducir o eliminar los factores estresantes y en proporcionar herramientas a las personas que lo padecen de manera que puedan ampliar el abanico de estrategias en su afrontamiento.

Se presenta un esquema conceptual en la intervención del estrés, así como también una serie de estrategias posibles de utilizar para optimizar la calidad de vida de las personas consultantes.

Palabras Claves: evaluación psicológica; estrés; instrumentos; intervenciones; tratamiento psicoterapéutico.

Resumo

O objetivo deste artigo é propor a relação, integração e complementaridade entre as instâncias de Avaliação Psicológica (AP) e intervenção no tratamento psicoterapêutico do estresse, por serem consideradas fundamentais em sua abordagem.

A avaliação permite identificar os estressores e as respostas individuais ao estresse, enquanto as intervenções se concentram na redução ou eliminação dos estressores e no fornecimento de ferramentas às pessoas que sofrem para que possam ampliar o leque de estratégias de enfrentamento.

Apresenta-se um esquema conceitual de intervenção no estresse, bem como uma série de possíveis estratégias a serem utilizadas para otimizar a qualidade de vida das pessoas que consultam.

Palavras chaves: avaliação psicológica; estresse; instrumentos; intervenções; tratamento psicoterapêutico

Abstract

The objective of this article is to further enlighten the relationship, integration and complementarity among the instances of Psychological Evaluation and intervention in the psychotherapeutic treatment of stress, as they are considered fundamental in its approach.

The assessment makes it possible to identify stressors and individual responses to stress, while interventions focus on reducing or eliminating stressors and on providing tools to people who suffer from stress so that they can broaden the range of coping strategies.

A conceptual scheme in stress intervention is presented, as well as a series of possible strategies to use to optimize the quality of life of the consulting people.

Keywords: psychological assessment; stress; instruments; intervention; psychotherapeutic treatment

Introducción

Las personas son seres sociales y su comportamiento se encuentra en permanente interacción con el contexto o los contextos en los cuales se encuentran inmersas. Es decir que las personas influyen y modifican el contexto y viceversa. En ocasiones, dichos cambios se dan sin un propósito específico, mientras que otras veces se buscan intencionalmente. En esa interacción se cuenta con una respuesta natural, universal, adaptativa y necesaria para la supervivencia que se denomina estrés.

Cuando se trata de la presencia del estrés, las consecuencias en las personas pueden ser muy disímiles, es decir, que no siempre se manifiesta de la misma manera ni con la misma intensidad ni mucho menos tiene las mismas consecuencias; ello está en relación con un gran conjunto de variables que deben ser tenidas en cuenta al momento de realizar una evaluación del estrés.

El estrés no es algo pernicioso por sí mismo. En el año 2002 la Comisión Europea refirió que puede ser “la sal de la vida o el beso de la muerte”, según cuál sea la reacción y emociones ante las situaciones evaluadas como estresantes y esto depende en gran medida de las diferencias individuales (Aranda Coria, 2017; Cólica, 2021).

Existe una serie de factores biológicos, psicológicos, sociales y situacionales responsables de dichas diferencias individuales en la respuesta a situaciones consideradas estresantes. De modo que no solo cuenta la evaluación y el afrontamiento al momento de determinar el impacto que tendrá una circunstancia estresora en la persona, sino que también se debe contemplar a los denominados *moduladores* del estrés, que son aquellos componentes del proceso del estrés que poseen la capacidad de amortiguar o potenciar el impacto en cuestión (Leibovich de Figueroa et al., 2002).

Un conocido aforismo de Marcel Proust dice: “*El universo estelar no es tan difícil de comprender como las acciones de las personas*”. Acciones, comportamientos, conductas; éstas últimas son la expresión de la existencia de atributos subyacentes, no observables, constructos hipotéticos que pueden ser evaluados a través de diferentes instrumentos que los operacionalizan.

Se acepta que la psicología es la ciencia que se ocupa de comprender el comportamiento humano. No estudia solamente el accionar de las personas, sino también el *por qué* y el *para qué* llevan a cabo determinadas acciones, así como también, cuándo sus conductas dejan de ser funcionales y provocan distintos tipos de consecuencias que afectan tanto la salud como el bienestar de las mismas. Para ello la Psicología se vale de diversos enfoques o corrientes, que a su vez poseen sus propios sistemas conceptuales y metodológicos, como así también sus respectivos abordajes.

El área que se ocupa de realizar las mediciones de las diferentes variables implicadas en la aparición del estrés y en su mantenimiento es la Evaluación Psicológica (EP). La EP utiliza diversas técnicas (comúnmente llamadas *test psicológicos*) para evaluar los componentes anteriormente mencionados, con el

objetivo de recabar información relevante que permita brindar soluciones a las personas. El análisis e integración de los datos obtenidos a través de dichas técnicas permite arribar a un diagnóstico científico, que informa de manera precisa sobre las conductas y/o emociones que resultan disfuncionales para sus vidas. De esta manera, al tener estos conocimientos, se pueden planificar e implementar intervenciones más específicas y efectivas (Aranda Coria, 2019).

Evaluación Psicológica

La EP es una de las subdisciplinas de la Psicología y es un área de incumbencia profesional por excelencia del psicólogo.

Tal como queda expresado en el Art. 2 de la Ley de Ejercicio Profesional (Ley N° 23.277, 1985) en Argentina:

“Se considera ejercicio profesional de la psicología, a los efectos de la presente ley, la aplicación y/o identificación de teorías, métodos, recursos, procedimientos y técnicas específicas en:

a) El diagnóstico, pronóstico y tratamiento de la personalidad y la recuperación, conservación y prevención de la salud mental de las personas” y se especifica también en la Resolución 2447: “3. Realizar tareas de diagnóstico, pronóstico y seguimiento psicológicos y 6. Construir y desarrollar métodos, técnicas e instrumentos psicológicos.”

De este modo, la EP contribuye al abordaje efectivo de las problemáticas psicológicas, ya que propone prácticas concretas frente a diversas situaciones y ámbitos de aplicación (clínico, laboral, comunitario, etc.), desde distintos enfoques conceptuales.

En cuanto al fin práctico que persigue la EP se realiza por medio de métodos y técnicas válidos y confiables, así como siguiendo principios deontológicos regulados por organismos nacionales e internacionales.

La EP, transcurre históricamente en paralelo a la Psicología científica y desde su definición original ha tenido un creciente desarrollo y prestigio internacional. De acuerdo a Castro Solano y Fernández Liporace, (2017), puede ser conceptualizada como un proceso cuyo objetivo final es la toma de decisiones que permitan determinar acciones de intervención terapéutica y/o preventiva. Las tareas propias del mismo consisten en categorizar, contrastar, comparar y analizar datos, tanto cualitativos como cuantitativos, que pueden ser obtenidos mediante diversas técnicas.

Como todo proceso, la EP tiene diferentes fases para su correcta realización. Éstas han variado en cantidad de acuerdo a diversos autores y al método utilizado, en la presente publicación se utilizará el siguiente esquema (Fig. N°1) con la descripción de sus fases correspondientes.

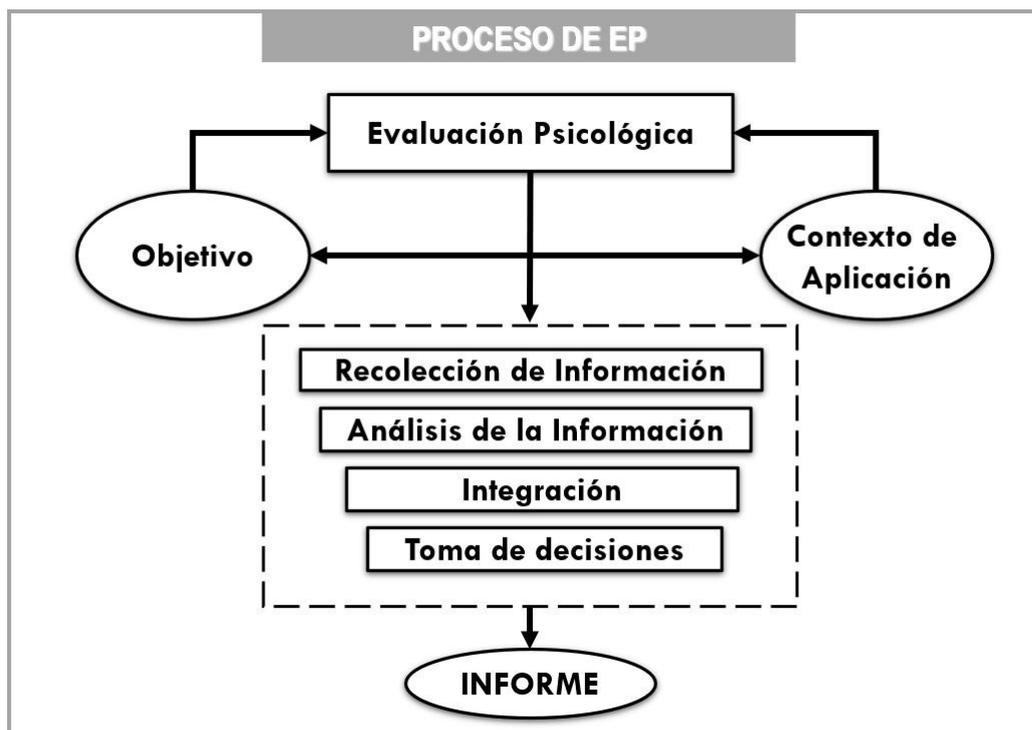


Figura N°1. Proceso de Evaluación Psicológica-Fases (Elaboración de la autora)

Fase 1: todo proceso de EP parte de un **objetivo**, una demanda, una necesidad, como puede ser evaluar la *vulnerabilidad al estrés* de una persona; en esta fase se debe precisar el motivo de consulta, la especificidad de la demanda y del problema a través de la recolección de información básica (por ejemplo: información previa sobre la persona a evaluar, que puede ser provista por quién realiza el pedido de evaluación, por familiares o personas significativas, etc.)

El interrogante inicial sería ¿qué información es necesario recolectar?, ¿para qué se demanda una EP?, ¿qué se pretende obtener de dicho proceso?

De manera simultánea se debe tener en cuenta el **contexto de aplicación** (clínico, laboral, educacional, jurídico o comunitario) ya que cada uno tiene sus particularidades.

En base a la información recabada, se formulan hipótesis que deberán ser contrastables y basadas en los datos obtenidos.

Fase 2: se realiza la **recolección de información**. En esta fase se planifica la evaluación y los procedimientos (cantidad de encuentros, duración, lugar, etc.). Se seleccionan los instrumentos a utilizar, que pueden ser tanto psicométricos como proyectivos, técnicas de la psicología que permitan recabar información relevante para dar respuesta al objetivo que originó todo el proceso de EP.

Fase 3: análisis de la información. Esta es una fase de exploración e interpretación de los datos recabados en las diferentes instancias, donde se evalúa y se contrastan hipótesis.

Fase 4: integración de la información recabada. En esta fase se contemplan las recurrencias y convergencias de los datos analizados previamente.

Fase 5: Toma de decisiones. Es una fase en donde se realiza un recorte de la información sobre la base de la valoración o juicio diagnóstico. Se arriba a una conclusión y planificación de medidas, teniendo presente el objetivo inicial para poder dar respuesta al mismo.

Fase 6: Informe psicológico. Es la fase final de todo proceso de EP, que consigna la información ajustada, rigurosa y basada en lo evaluado. Es una síntesis de resultados integrados, que debe responder con claridad, precisión y en forma completa al objetivo de evaluación.

Por lo tanto, llevar adelante un correcto proceso de evaluación psicológica depende de una actitud ética y responsable. Es necesario poseer conocimientos avanzados en

- Psicología general
- Fundamentos científicos de los instrumentos a utilizar (conceptos teóricos y técnicos)
- Fundamentos científicos de todo proceso de evaluación

En un contexto profesional de complejidad creciente, es crucial poder contar con profesionales con las destrezas necesarias para llevar a cabo un proceso completo de evaluación psicológica.

El estrés, su evaluación y tratamiento psicoterapéutico

La temática del estrés se enmarca en lo que se conoce como Síndrome General de Adaptación (SAG), expresión propuesta por Selye en el año 1936, quien específicamente definió al estrés como un “conjunto de respuestas somáticas, autonómicas y conductuales inespecíficas, frente a agresiones procedentes del ambiente que impliquen una demanda psicofísica aumentada o un riesgo para el organismo en su conjunto” (Selye, 1936). Desde esa época hasta la actualidad, delimitar conceptualmente al estrés continúa siendo un problema, ya que el término ha adquirido una gran variedad de significados en función de qué disciplina lo utiliza.

Bustos Villar (2015) refiere que tanto en el ámbito científico, (a pesar de las innumerables investigaciones sobre el estrés), como en la vida cotidiana (donde se ha popularizado su uso y cualquier persona, aún sin ser capaz de definir qué es el estrés, parece saber muy bien cuando está padeciéndolo) no existe un consenso acabado sobre el tema. A los fines de la presente publicación se utilizará la definición de estrés como “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (Lazarus y Folkman, 1984, p. 43). El enfoque transaccional postulado por estos autores adopta una perspectiva relacional en oposición al paradigma Estímulo-Respuesta, ya que sostienen que el estrés no pertenece a la persona o al entorno, ni tampoco es un estímulo ni una respuesta, sino

que es una relación dinámica particular entre ambos factores, que cambia constantemente (Leibovich de Figueroa et al., 2002).

En consonancia con este enfoque se plantea el Modelo cognitivo-interactivo del estrés, en donde el factor más importante es la valoración que la persona realiza sobre los eventos. Entender al estrés desde este modelo supone distinguir dos tipos de valoraciones que mediatizan la relación persona-entorno: la valoración primaria, en la cual se determinará el grado de peligrosidad del estresor y la secundaria, en la que se ponderarán los recursos personales para afrontar dicha situación problemática. Todo este proceso implica un esfuerzo, principalmente cognitivo, y puede ocurrir sin una clara distinción entre ambas valoraciones (Ortega, 2014).

Al ser el estrés un síndrome complejo y multideterminado, es necesario contar con datos precisos para diagnosticarlo y evitar que se convierta en una “etiqueta” de cualquier manifestación. Cada persona tiene un nivel de tolerancia al estrés, por lo tanto, ¿es posible medir el grado de vulnerabilidad al estrés de una persona? ¿Qué componentes se deberían evaluar?

Tal como se mencionó, es necesario contemplar el evento, la valoración, el afrontamiento y las consecuencias, como así también los moduladores y mediadores cognitivos. Por lo tanto, es preciso decidir qué se mide, con qué y fundamentalmente, cómo se interpreta lo medido en el comportamiento de una persona en un contexto determinado. Para ello existe un proceso específico y es la EP (Aranda Coria, 2017).

Así, es posible evaluar y diagnosticar el estrés, o sea, determinar su presencia, causa e intensidad, como también es posible medir su repercusión psicofisiológica (López Rosetti, 2013). Para poder planificar las intervenciones con un respaldo científico y empíricamente comprobable es imprescindible contar con una correcta Evaluación Psicológica. Existen diversos tipos de intervenciones a la que se pueden recurrir ante el estrés, entre ellas se encuentran las siguientes:

- Abordaje Cognitivo-Comportamental
- Trabajo interdisciplinario
- Psicoeducación
- Programa de inoculación de estrés
- Programas de manejo del estrés
- Intervenciones positivas
- Técnicas de terapia de la conducta
- Cambio Cultural Organizacional/personal

Se presenta a continuación (Fig. N°2) un modelo conceptual de intervención en el tratamiento del estrés, elaborado por la autora y fundamentado previamente, que contempla los elementos descriptos previamente en este artículo, considerando tanto el Modelo Transaccional del estrés como la Psicología como marcos teóricos estructurales, para luego proceder a conceder un lugar central y troncal a la EP, como precedente a la planificación de las intervenciones, debido al rol fundamental que tiene por brindar información relevante y precisa mediante la implementación de técnicas específicas.

Una vez finalizado el proceso de EP, y en base al resultado obtenido y al juicio clínico del profesional tratante, se procede a la planificación de las intervenciones.

Las estrategias de intervención están fundamentadas principalmente en la Terapia Cognitiva Comportamental y en la Psicología Positiva, debido a que ambas se basan en la evidencia y comprueban su eficacia mediante la valoración de los resultados. Se corrobora que los logros sean mensurables, es decir, que las mejoras no sean sólo subjetivas, sino que tienen que reflejarse en cambios concretos de las conductas.

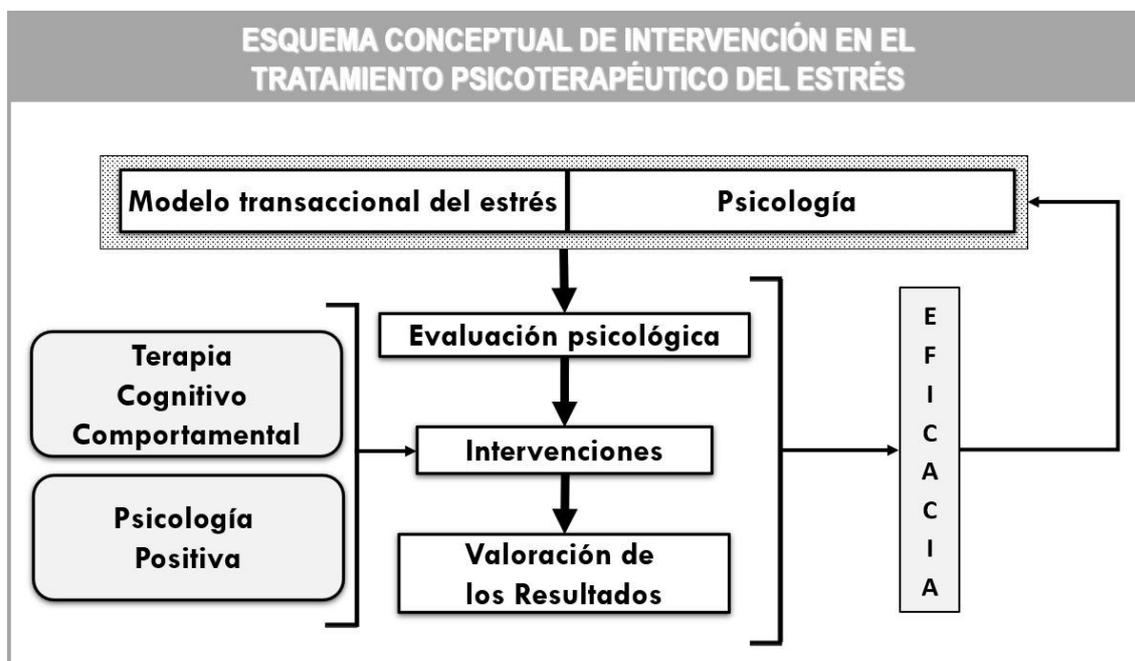


Figura N°2. Esquema conceptual de intervención en el tratamiento psicoterapéutico del estrés (Elaboración propia)

Técnicas de intervención en el abordaje psicoterapéutico del estrés

Uno de los objetivos más importantes que se persigue en el ámbito de la salud es incrementar el bienestar de las personas consultantes. Para lograrlo, hay que tener en cuenta diversas condiciones de los sujetos en el plano psico-físico, interpersonal, económico, laboral y social que dependen de varios factores, entre ellos la posibilidad de utilización de sus recursos, la situación vital preexistente y la duración en el tiempo del estrés padecido. Se ha mencionado acerca de la dificultad en el diagnóstico, debido a la falta de delimitación conceptual y del desacuerdo sobre su abordaje y tratamiento entre los diversos enfoques y especialidades de los profesionales del Equipo de Salud, motivos por los cuales las personas suelen llegar a los tratamientos psicoterapéuticos con condiciones críticas para su salud y su calidad de vida.

Todo abordaje debe tener en cuenta el conjunto de variables implicadas en el estrés padecido. Cada tratamiento debe ajustarse a las características de la persona, a las particularidades de su contexto y a la forma en que se presenta en esa persona y en esas circunstancias, luego de haber realizado un diagnóstico de situación. Para elaborar un plan de tratamiento deberían tenerse en cuenta las características implicadas en el proceso del estrés en esa persona particular.

De acuerdo a los resultados que se han obtenido en el proceso de la EP se pueden implementar las siguientes técnicas específicas:

Reconocimiento de las propias emociones, es decir que la persona pueda conocer sus emociones, y que pueda utilizarlas como una señal a la que debe darle un curso adaptativo y funcional.

Entrenamiento en Relajación y /o meditación, según enfoques que mejor se adecuen a la persona, a la cultura, a sus valores. Pueden ser centradas en la respiración, relajación imaginativa, *mindfulness*, etc.

Reestructuración Cognitiva: propone cambiar la forma de pensar y detectar las distorsiones cognitivas subyacentes, para que la persona pueda realizar interpretaciones más ajustadas o adaptativas a la realidad.

Mejorar la comunicación / Asertividad: las personas que se encuentran estresadas tienden a sacar conclusiones rápidas y muchas veces inadecuadas sobre discusiones con otros o, debido a la misma situación desbordante en que se encuentran, no logran comunicarse adecuadamente. El entrenamiento en comunicación asertiva es efectivo para mejorar la comunicación en estos casos.

Estrategias de Resolución de problemas: las técnicas de resolución de problemas consisten en diseñar planes y así favorecer su realización para enfrentar los problemas, no necesariamente para solucionarlos.

Usar el humor: el humor puede servir a muchos propósitos, ya que nos puede ayudar a tomar una perspectiva más balanceada.

Conclusiones

Desde los modelos psicológicos más actuales se conceptualiza al estrés destacando que: es un modelo de interacción persona-ambiente, tiene un carácter dinámico, existen variables mediadoras entre estímulo y respuesta en las cuales se ubican las estrategias de afrontamiento, evaluaciones cognitivas, problemas de comunicación interpersonal, controlabilidad, etc. Tiene componentes moduladores que intervienen en el proceso del estrés, amortiguando o bien potenciando el impacto entre ellos las emociones, características de personalidad, apoyo social percibido, habilidades sociales, etc. y se proponen procedimientos de intervención para su afrontamiento (Vuanello, 2006).

En el tratamiento psicoterapéutico del estrés es imperioso tener presente la estrecha relación, integración y complementariedad entre las instancias de Evaluación Psicológica y las estrategias de intervención, ya que el objetivo del mismo es disminuir el efecto de variables personales y ambientales que facilitan el estrés, a la vez que ampliar el abanico de habilidades y recursos para prevenir y hacer frente a situaciones de estrés ya instaladas.

Bibliografía

Aranda Coria, E. (2017). Evaluación psicológica: debe informar sobre las conductas y las emociones disfuncionales”. *Vivir sin estrés*, 3, 48-49.

Aranda Coria, E. (2019). Interacción individuo-contexto: ¿Qué determina la diferencia en la expresión de las dimensiones psicológicas? *Salud y emociones*, 18-21.

Bustos Villar, E. M. (2015). *¿Es posible evitar el estrés?: Motivos y estrategias para pasar de lo urgente a lo importante*. Sb Editorial.

Castro Solano, A. y Fernández Liporace, M. (2017). *La evaluación psicológica en niños*. Paidós.

Cólica, P. R. (2021). Conductas emocionales y estrés. *Pinelatinoamericana*, 1(1), 12–17. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/pinelatam/article/view/36036>

Comisión Europea. Dirección General de Empleo, Asuntos Sociales e Inclusión. (2002). *Guía sobre el estrés relacionado con el trabajo. ¿La “sal de la vida” o el “beso de la muerte”?* Resumen. Comisión Europea. <https://op.europa.eu/es/publication-detail/-/publication/9f53b8c2-75a1-404a-851f-65d4b826d528>.

Lazarus, R. S y Folkman, S. (1984) *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca p.43.

Leibovich de Figueroa, N. B., Schmidt, V. y Marro, C. (2002). “*El malestar*” y su evaluación en diferentes contextos EUDEBA

Ley N° 23.277. Ejercicio Profesional (06 de noviembre de 1985) *Infoleg. Información Legislativa*. Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. Presidencia de la Nación Argentina. <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInter.net/anexos/20000-24999/20059/norma.htm>

López Rosetti, D. (2013). *Estrés, epidemia del siglo XXI: Cómo entenderlo y vencerlo*” Editorial Lumen

Ortega, J. (2014). Estrés y evaluación psicológica: un acercamiento teórico relacionado al concepto de resiliencia. *Anuario de investigaciones*, XXI (1), 297-302.

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16862014000100030.

Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature*, 138, 32. <https://doi.org/10.1038/138032a0>

Vuanello, R. (2006). Un nuevo instrumento de evaluación psicológica: El Cuestionario de Inseguridad Urbana (CIU). *Interdisciplinaria*, 23(1), 17-45. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272006000100003&lng=es&tlng=es.

Limitaciones de responsabilidad:

La responsabilidad de este trabajo es exclusivamente del autor.

Conflicto de interés:

Ninguno

Fuentes de apoyo:

La presente investigación no contó con fuentes de financiación.

Originalidad del trabajo:

Este artículo es original y no ha sido enviado para su publicación a otro medio en forma completa o parcial.

Cesión de derechos:

El autor de este trabajo cede el derecho de autor a la revista *Pinelatinoamericana*.

Contribución de los autores:

El autor se hace públicamente responsable del contenido del presente y aprueba su versión final.