

Estrés y emociones negativas

El estrés nos activa y al estar más activados abrimos una puerta a las reacciones emocionales negativas, especialmente a la ansiedad y en menor medida a otras, como la ira. A más largo plazo, todo esto se convierte en ansiedad y en tristeza o depresión.

Para evitar que magnifiquemos los problemas y centremos más nuestra atención en las amenazas, las pérdidas o el daño que nos hacen los demás, existen una serie de técnicas cognitivas. Una de las formas de medir el grado de estrés que experimenta una persona, consiste en medir su nivel de emociones negativas y evaluar la frecuencia y la intensidad con la que éstas se producen.

En la fase inicial del estrés, el que surjan reacciones emocionales de ansiedad se debe a que la situación desborda nuestra capacidad y a que existe una amenaza para nuestros intereses. Sin embargo, esta reacción de ansiedad nos permite una adaptación que hará que tengamos más facilidad para solucionar el problema. Es cuando esta situación se prolonga en el tiempo cuando hablamos de la cronicidad del estrés y cuando la ansiedad adquiere tintes patológicos, es decir, se convierte en una enfermedad.

Algo similar sucede en ambas fases del proceso con respecto al ánimo y la tristeza. En una fase inicial, cuando el estrés es más positivo, el estado de ánimo que se vive es alto, positivo, alegre, con una elevada moral y un optimismo que hacen que nos veamos capaces de afrontar la situación que genera el estrés. En una fase más avanzada, sin embargo, podemos pasar a la tristeza, a un estado de ánimo bajo, una pérdida de actividad que incluso puede terminar en desesperanza e indefensión, cuando vemos que estamos superados por todos los acontecimientos que nos rodean.

Si tenemos además unos factores de riesgo, es decir, unos antecedentes como puede ser la falta de apoyo social, baja autoestima, un estilo atribucional erróneo que nos lleva a echarnos las culpas de los resultados negativos o haber padecido otros episodios de depresión, la situación puede agravarse. En esa fase, en la que podemos pasar a la depresión, se producen una serie de cambios en nuestra interpretación de la realidad, en nuestra actividad cognitiva. Es cuando comienzan algunos de estos episodios:

- Sesgos de interpretación: todo es negativo y se magnifica como muy negativo.

- Sesgos de atención: focalizados en los acontecimientos negativos como las pérdidas o los fracasos.
- Sesgos de la memoria: sólo recordamos la parte más negativa de nuestra biografía, no nuestros logros sino el conjunto de fracasos.
- Sesgos en la forma de atribuir la causalidad: pensamos que las causas del fracaso se deben únicamente a que todo lo hacemos mal.

Fuente:

<https://bemocion.sanidad.gob.es/gl/emocionEstres/estres/consecuencias/emociones/negativas/home.htm>