

ESTRES Y SOCIEDAD

Héctor Lamas Rojas

La conducta del individuo y de la sociedad son, en cierto grado, una respuesta a las condiciones del entorno físico, y en especial, a las demandas relacionadas con la supervivencia, con los imperativos sobre cómo y dónde vivir, las formas de desplazarse y el modo de utilizar los recursos para una vida y un funcionamiento correctos.

La sociedad se considera generadora de demandas estresantes para el individuo y de coacciones a las formas en que éste las afronta. El entorno social, ya sea estructural o cultural, afecta a una persona, pero en ello se requiere siempre la referencia a la mediación psicológica de cómo se evalúe y afronte.

El estrés, el afrontamiento y sus consecuencias adaptativas deben ser considerados en el contexto de las relaciones del individuo y la sociedad. El estrés se origina como consecuencia de discrepancias entre el individuo y las identidades sociales. El entorno social también da lugar a la aparición de relaciones necesarias para la supervivencia y la evolución del individuo; una fuerte red de soporte social permitiría mitigar y controlar el impacto del estrés.

The conduct of the individual and society, in certain grade, a response to the conditions of physical space, in a special way, to the demands related with survival, with the inoperative how and where to live, the ways to displace and the mode of using the recourses for a correct way of life.

Society is consider a generator of demands for the person and coaction of the forms that he confront. The social space, structural o cultural, affects the person, but in that is requiered always the reference of psichological measure, how is it evaluate and confront.

The stress, confrontation and adapted consequences must be considered in the context of individual and society relations. Stress is originated by consequence of discrepancy between the person and social identities. Social space let appear the necessary relations for survivor and evolution of the person; a strong net of the social report might controls the stress impact.



a sociedad se considera generadora de demandas estresantes para el individuo y de coacciones de las formas en que éste las afronta (Goldsmidt, 1974; Mechanic, 1974).

La conducta del individuo y la sociedad es, en cierto grado, una respuesta a las condiciones del entorno físico y, en especial, a las demandas relacionadas con la supervivencia, con los imperativos sobre cómo y dónde vivir, la forma de desplazarse y el modo de utilizar los recursos para una vida y un funcionamiento correctos.

Al margen de las muchas demandas de nuestro entorno físico, incluidas las que son subproducto de la sociedad -la violencia, el ruido, la polución- existe un grupo de demandas que se derivan directamente de la sociedad en sí misma. Las demandas sociales hacen referencia a los modelos normativos de expectativas sobre la conducta y se constituyen en fuentes de estrés, en cuanto factores de conflictos, ambigüedad o sobrecarga.

El estrés, el afrontamiento y sus resultados adaptativos deben ser considerados en el contexto de las relaciones del individuo con la sociedad. El estrés se origina como consecuencia de discrepancias entre el individuo y las identidades sociales.

El sistema social origina demandas y recursos para el individuo. Las demandas sociales, o expectativas normalizadas sobre la conducta, pueden influir sobre los pensamientos, sentimientos y actos de un individuo, pero no son necesariamente fuentes de estrés; éste aparece sólo cuando tales demandas crean conflictos, son ambiguas o constituyen una sobrecarga.

El entorno social también da lugar a la aparición de relaciones necesarias para la supervivencia y la evolución del individuo. La sociedad también es utilizada por el individuo o por el grupo para prevenir el estrés o la ansiedad.

Reglas e instituciones sociales nuevas aparecen en una sola generación creando constantes demandas adaptativas. Sin embargo, el cambio social no tiene por qué ser perjudicial; puede favorecer la evolución y dar lugar a una forma de vida más satisfactoria. Que el cambio cree o no estrés y que produzca consecuencias positivas o negativas, dependerá de cómo se evalúe y se afronte.

2. La relación entre estrés y sociedad puede ser abordada desde distintas perspectivas, cada una de las cuales es válida en cierto sentido:

2.1 La sociedad puede ser un medio por el que el individuo se adapta a la naturaleza. Como precisa Mechanic (1974), las aptitudes del individuo para afrontar el entorno dependen de la eficacia de las soluciones que le proporciona su cultura y los recursos que emplea dependen de la idoneidad de las situaciones previas a las que haya sido expuesto.

2.2 La sociedad es una forma de configurar grupos y personas. Así, por ejemplo, a través de la cultura otorgamos distintos matices de significado al contenido de las conversaciones y de los gestos corporales. Igualmente importante es el hecho de que los valores y compromisos que configuran nuestras emociones y conductas se deriven, en parte, de reglas e instituciones sociales que determinan modelos de autoridad (cf Kemper, 1978). Todo lo cual nos está indicando la

importancia psicológica de las variables distales, como la clase social (variable social estructural), pero que depende de su correspondencia con las variables proximales, entre las que se encuentran las percepciones individuales y las expectativas. Es decir, para entender la forma en que el entorno social, ya sea estructural o cultural, afecta a una persona, se requiere siempre la referencia de la mediación psicológica; es lo que House llama el "principio psicológico" y Jessor el entorno tal como es percibido por el sujeto.

2.3 La sociedad es producto de aquellos individuos y grupos que la crean, influyen en ella y luchan por cambiarla. La psicología social empieza a interesarse por los movimientos sociales. Según S. Whittaker (1980), movimiento social es un esfuerzo por cambiar el orden social existente. El proceso de cambio puede comenzar como un vago descontento muy diseminado, como algún tipo de insatisfacción y de idea general que lo que hoy existe no necesariamente tiene que permanecer para siempre. Tal vez se lo pueda definir además como un creciente nivel de expectativas en una o más facetas del orden que prevalece. Tal vez exista una constelación de insatisfacciones más o menos sentidas por todos, trátase de "injusticias", frustraciones percibidas o privaciones reales; sin embargo, ni opresiones, ni desastres, ni incluso hambrunas bastan para dar lugar a un movimiento social. Para que haya un verdadero núcleo se debe percibir a quienes detentan el poder en una sociedad como irresponsables ante las necesidades existentes. Al mismo tiempo debe existir la conciencia de que las cosas podrían estar "mejor" y un nivel de expectación creciente respecto a lo que puedan estar. Casi siempre hay una discrepancia entre lo que las sociedades consideran ideal y las condiciones que continuarán siendo toleradas; empero, de percibir un núcleo de individuos interactuantes que las discrepancias son intolerables y de pensar que se las puede remediar e incluso invertir, es muy probable que con el tiempo surja un movimiento social.

Ciertamente que el fracaso en el afrontamiento se está percibiendo como una insuficiencia de la sociedad en el suministro de recursos, y se piensa que hay que concentrar los esfuerzos en cambiar el sistema social.

Otra perspectiva otorga mayor importancia a la insuficiencia del individuo que a la del entorno. Y para otros, el problema reside en la inadecuada relación

entre el individuo y la estructura social y es esta relación la que debe cambiarse (Lazarus y Folkman, 1986).

3. Situado dentro del sistema social, se da una yuxtaposición de identidades individuales y sociales que crea, inevitablemente, cierto grado de confusión entre el individuo y las partes del sistema social e incluso pueden crear conflictos en el sujeto. Por lo que el estrés debe ser entendido como el resultado de conflictos entre estas relaciones aparecidas a lo largo de la vida. Las consecuencias de tales conflictos son expresadas en términos de moral (en el sentido de bienestar), de funcionamiento social (o laboral) y de salud del organismo.

Al margen de las muchas demandas de nuestro entorno físico, incluidas las que son un subproducto de la sociedad —como la existencia de multitudes, el crimen, la polución, etc.—, existe un grupo de demandas que se derivan directamente de la sociedad en sí misma. Las demandas sociales hacen referencia a los modelos normativos de expectativas sobre la conducta, que no tiene que ser necesariamente fuente de estrés. Lo será en casos de conflicto (una demanda social que satisfecha viola algún valor fuertemente incorporado), ambigüedad (el individuo no sabe con claridad qué es lo que se está esperando) y sobrecarga (de los recursos del individuo).

Aún más, el estrés debe ser considerado en términos de relaciones problemáticas continuadas —lo que llamamos problemas cotidianos— que, a la larga, pueden ser realmente más importantes que los acontecimientos mayores. En todo caso, para que aparezca estrés a causa de los roles sociales, las variables de la estructura social deben interactuarse con las características de la personalidad del individuo.

El entorno social no es solamente una fuente importante de estrés, sino que también proporciona los recursos vitales con los que el individuo puede y debe conseguir sobrevivir y evolucionar. Se ha establecido una distinción entre el número de tipos de relaciones que tiene un individuo —variable relativamente distal— que define lo que se denomina entramado social, como el conjunto específico de vínculos existentes entre un grupo definido de personas para un individuo dado y la percepción del valor de las interac-

ciones sociales, el apoyo social tal y como es experimentado y evaluado por el individuo (cf Mitchell, 1969). Es un recurso disponible en el entorno, pero que el individuo debe cultivar y utilizar.

Shaefer y Cols (1982) distinguen tres funciones del apoyo social: (1) emocional, incluidas la vinculación, la reafirmación, la posibilidad de contar y confiar en alguien; (2) tangible, ayuda directa y de servicios, y (3) informacional, proporciona información, avisa de algo y permite que el individuo conozca cuál va siendo el resultado de sus actos. Cassel (1976) ha sugerido que este efecto retroactivo ayuda al individuo a mantener su identidad social y el sentido de integración en la sociedad.

CONCLUSIONES

1. La sociedad se considera generadora de demandas estresantes para el individuo y de coacciones de las formas en que éste las afronta. El entorno social, ya sea estructural o cultural, afecta a una persona, pero en ello se requiere siempre la referencia a la mediación psicológica, de cómo se evalúe y afronte.

El estrés, el afrontamiento y sus resultados adaptativos deben ser considerados en el contexto de las relaciones del individuo con la sociedad. El estrés se origina como consecuencia de discrepancias entre el individuo y las identidades sociales.

2. El entorno social también da lugar a la aparición de relaciones necesarias para la supervivencia y la evolución del individuo; si bien son diversos los sucesos de vida que operan como factores microsociales de vulnerabilidad (desempleo, etc.), una fuerte red de apoyo social permitiría mitigar y controlar el impacto del estrés.

3. El cambio social puede favorecer la evolución y dar lugar a una forma de vida más satisfactoria, que produzca o no estrés, consecuencias positivas o negativas, dependerá de cómo se evalúe y afronte; el problema reside en la inadecuada relación entre el individuo y la estructura social, es esta relación la que debe modificarse.

BIBLIOGRAFIA

Beech, H. Tratamiento del estrés: un enfoque comportamental. Alhambra, Madrid 1986.

Lazarus, R. Estrés y procesos cognitivos. Martínez Roca. Madrid 1986.

Liem, R. y Liem, J. "Relations among social class, liven events and mental disorders" in Dohrenwend, B (ed) Stress ful life events and their contexts. Rutgers University Press USA, 1984.

Mariátegui, J. Salud mental y realidad nacional. Biblioteca de Psiquiatría Peruana. Lima 1988.

Páez, D. Salud mental y factores psicosociales. Fundamentos, Madrid 1986.

Thoits, D. "Dimension of live events that influence psychological distress: An evaluation and synthesis of the literature" in Kaplan, H (ed). Psychosocial stress: Trends theory and research. Academic Press. N.Y. 1983.