

EL CUBO DE ESTRÉS – VULNERABILIDAD

El modelo de estrés-vulnerabilidad se ha usado para explicar por qué ciertas personas experimentan síntomas psicóticos. Estos síntomas aparecen de formas muy diversas pero generalmente lo hacen como experiencias extrañas y atemorizantes como escuchar voces que nadie más puede oír o como paranoias. La analogía del cubo que se desborda es una forma de explicar el modelo vulnerabilidad-estrés. Así es como se entiende:

Vulnerabilidad: El Cubo.

Todos tenemos algún grado de vulnerabilidad para desarrollar síntomas psicóticos; algunas personas tienen una gran vulnerabilidad mientras que otras su predisposición es mínima. Usando el símil del cubo, **la vulnerabilidad vendría representada por el cubo**. La gente que es muy vulnerable a presentar estos síntomas vendrá representada por cubos pequeños, los cuales no son capaces de recibir mucha agua (estrés) sin desbordarse, mientras que aquellas personas con muy baja predisposición a padecerlos, se compararían con grandes cubos que son capaces de aceptar una gran cantidad de agua (estrés).



Gran cabida de agua (estrés): Baja vulnerabilidad



Poca cabida de agua (estrés): Alta vulnerabilidad

El tamaño del cubo, o lo que es lo mismo la vulnerabilidad personal, está determinado por un montón de factores diferentes. Los genes son uno de ellos, lo que significa que la gente que tiene algún familiar que ha experimentado síntomas psicóticos u otro tipo de problemas mentales puede tener más predisposición a desarrollar síntomas similares. Sin embargo los genes son sólo una parte; los genes interactúan con otros factores para determinar la vulnerabilidad personal definitiva. Nuestra infancia, el lugar donde vivíamos, acontecimientos que nos ocurrieron, y las relaciones que teníamos, juegan también su papel. Por ejemplo, sabemos que ciertas experiencias desagradables durante la infancia, incluyendo abusos, bullying o ser dado en adopción, pueden aumentar la probabilidad de desarrollar síntomas psicóticos en la vida adulta. Algunos factores sociales son también importantes, así parece que criarse en la ciudad o ser parte de una minoría puede hacer más vulnerable a una persona (reducir el tamaño del cubo).

Estrés: El agua.

El nivel de vulnerabilidad es sólo uno de los factores que explica el por qué algunas personas experimentan síntomas psicóticos; el estrés al que está sometida una persona también juega un papel importante.

En el modelo vulnerabilidad-estrés, **el estrés es comparado con el agua que se vierte en el cubo**; en otras palabras, si una persona experimenta un grado muy elevado de estrés, el cubo puede desbordarse, y por tanto pueden aparecer los síntomas psicóticos. Las personas con una baja vulnerabilidad (representados por los grandes cubos) son capaces de lidiar con más estrés (pueden recibir más agua) que aquellos que tienen una alta vulnerabilidad (cubos pequeños). El estrés ocurre por múltiples causas: pérdida del empleo, ruptura sentimental, fallecimiento de un ser querido, dificultades económicas, problemas con la vivienda...la lista es interminable. En ocasiones también situaciones que la gente vive con excitación pueden ser causa de mucho estrés, como casarse, independizarse de los padres o irse de vacaciones.



En el ejemplo vemos como no sólo influye la vulnerabilidad (representada por el tamaño del cubo) sino que ante situaciones de estrés importantes (agua vertida) el cubo puede desbordarse por grande que sea.

Estrategia de manejo (agujeros en el cubo)

Finalmente, **ciertas acciones pueden hacer más o menos probable que el cubo se desborde. Éstas pueden representarse como agujeros en el fondo del cubo.**

Los agujeros serían como tapones de la bañera, mientras el tapón esté destapado y el agua no se vierta demasiado rápido, el agua no se derramará. Sin embargo, si ponemos el tapón en los agujeros entonces es mucho más probable que el agua incluso echada al cubo lentamente acabe saliéndose por rebosamiento. Los agujeros en el fondo del cubo son equivalentes a las buenas y a las malas estrategias de afrontamiento. Las buenas estrategias nos permiten a la mayoría de nosotros a manejar el estrés del día a día sin que nos afecte excesivamente. Desgraciadamente algunas situaciones tienen el efecto de “dejar abiertos los agujeros” mientras que otras los “cierran”. Probablemente la causa más común que bloquea los agujeros y por tanto que provoca que el cubo se desborde, es la falta de sueño. La mayor parte de las personas que son suficientemente privadas de sueño experimentarán síntomas psicóticos. Ciertas drogas como las anfetaminas o el cannabis pueden tener también el efecto de “bloquear los agujeros”. Sin embargo, así como algunas cosas hacen más probable que el cubo se derrame, existen otras que “abren los agujeros” y nos ayudan a manejar el estrés: la medicación, el compartir los problemas, la relajación o anotar las emociones son ejemplos de cosas que pueden ayudarnos.

Así si el estrés/agua excede la capacidad de una persona para manejarlo, esa persona puede experimentar síntomas psicóticos tales como escuchar voces, ver cosas o liarse con sus pensamientos.

Pero entonces, ¿cómo se explica que para algunas personas los síntomas no son temporales sino que permanecen durante mucho tiempo?. Bien, si una persona tiene una gran vulnerabilidad entonces el estrés habitual de la vida diaria será suficiente para que el cubo se derrame. Pero además, una vez esta persona comienza a presentar extrañas experiencias psicóticas, éstas por sí mismas aumentarán el estrés y mantendrán el cubo derramándose. Sin embargo, reduciendo lo suficiente el estrés o ayudando a la persona a manejar el estrés de su día a día (abriendo los agujeros del cubo), el cubo parará de derramarse y las experiencias psicóticas disminuirán o desaparecerán.