

# ESTRÉS Y ANSIEDAD EN LA POLICÍA LOCAL



SIP-AN

---

Autor/es: © JUAN FERRER NIETO

© ANTONIO JESÚS NAVARRO NAVARRO



AUTOR Y EDICIÓN:

©JUAN FERRER NIETO

© ANTONIO JESÚS NAVARRO NAVARRO

Policía Local Algodonales (Cádiz)

Nº de Depósito Legal

CA 53-2017

COLABORA Y DISTRIBUYE

REGISTRO DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL



Registro Propiedad Intelectual, Safe Creative Código de Registro 1701290466956

Sindicato Independiente de Policía Local de Andalucía

### EJEMPLAR DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Esta publicación electrónica se divulga y distribuye con la colaboración de SIP-AN, Sindicato Independiente de Policía Local de Andalucía, con la intención de reciclar y perfeccionar en esta materia a los diferentes Policías Locales tanto de nuestra Comunidad Autónoma, así como del resto de Comunidades. Se publica electrónicamente como publicación electrónica en la página web del Sindicato Independiente de Policía de Andalucía SIPAN, [www.sip-an.es](http://www.sip-an.es), en la sección biblioteca virtual, apartado publicaciones de Interés Policial, estando disponible para su visualización e impresión de cuantos usuarios estén interesados en sus contenidos.

© Reservados todos los derechos del Autor, queda prohibida cualquier copia total o parcial de esta obra para su inclusión en otras publicaciones, salvo autorización expresa de su autor. Queda autorizada su impresión y difusión por cualquier tipo de medio.

## **EPÍLOGO:**

En las últimas décadas, debido a su gran incidencia, la ansiedad y el estrés aparecen entre las principales preocupaciones de las sociedades contemporáneas desarrolladas. De hecho, caracterizan buena parte del estilo de vida actual afectando, tanto a niveles personales como profesionales, a las personas que los padecen. A nivel profesional, es bien sabida la repercusión que tienen sobre el rendimiento laboral pudiendo interferir, cuando éste se lleva a cabo en el sector público, en la calidad de los servicios que se prestan a la ciudadanía.

Con respecto al colectivo de policías locales, un trabajo que exige entrega, implicación y servicio a la ciudadanía, con frecuencia ha sido citado en la literatura como una profesión inherentemente estresante, e incluso como una de las que comparativamente mayores niveles de estrés genera. No cabe duda de que la exposición al peligro y la violencia forman parte de su actividad habitual, desarrollándose la actuación policial en muchos casos en situaciones de tensión que desencadenan elevados niveles de ansiedad y estrés en las personas que intervienen en ellas. En estos casos, es necesario que la Policía Local conozca las técnicas básicas de control y afrontamiento del estrés y la ansiedad, para desempeñar con eficacia su profesión. De esta forma, entre los conocimientos y competencias de la Policía Local debe encontrarse como paso previo el ser capaz de reconocer y mantener bajo control sus propias reacciones emocionales, para poder así llevar a cabo una actuación policial más satisfactoria y eficaz sin poner en riesgo su salud ni la de terceros.

# INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. LA RESPUESTA DEL ESTRÉS: EL SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN .....	5
3. FUENTES DE ESTRÉS. PRINCIPALES ESTRESORES Y CARACTERÍSTICAS.....	7
4. EL ESTRÉS COMO PROCESO INTERACTIVO.....	10
5. TIPOS DE ESTRÉS.....	11
6. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS .....	12
7. PRINCIPALES EMOCIONES ASOCIADAS AL ESTRÉS .....	13
7.1. ANSIEDAD .....	13
7.2. IRA.....	14
7.3. ANSIEDAD E IRA. ESTADO-RASGO .....	16
8. AFRONTAMIENTO .....	16
9. TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN PROBLEMAS DE ESTRÉS ....	18
9.1. ENTRENAMIENTO EN CONTROL DE LA RESPIRACIÓN .....	19
9.1.1. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN .....	21
9.1.1.1. Entrenamiento en relajación muscular progresiva.....	21
9.1.1.2. Entrenamiento autógeno.....	25
9.1.1.3. Visualización o imaginación .....	26
9.2. MODIFICACIÓN DE RESPUESTAS COGNITIVAS .....	27
9.2.1. AUTOINSTRUCCIONES.....	28
9.2.2. DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO.....	29
9.3. TÉCNICAS CONDUCTUALES DE AUTOCONTROL.....	31
9.3.1. TIEMPO FUERA O SUSPENSIÓN TEMPORAL.....	31
10. BIBLIOGRAFÍA .....	32

## 1. INTRODUCCIÓN

El estrés constituye una parte esencial y necesaria en nuestras vidas. Es la respuesta fisiológica, psicológica y conductual de un individuo a cualquier cambio en el ambiente para adaptarse a él; se trata, por tanto, del resultado de la relación entre nosotros y el ambiente que nos rodea.

Podemos considerar el estrés como una forma de afrontar y adaptarnos a las diversas demandas o situaciones que la vida nos va planteando. El estrés puede ser entendido como la percepción de una amenaza para la cual no tenemos recursos. Se trata, por lo tanto de algo subjetivo y personal que depende de la situación, la interpretación que hacemos de la misma y los recursos o habilidades de que disponemos para enfrentarnos a ella.

## 2. LA RESPUESTA DE ESTRÉS: EL SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN

Imaginamos que vamos en el coche patrulla y se recibe aviso de una reyerta en una zona marginal de nuestro pueblo o ciudad con posible presencia de armas de fuego.

La respuesta de estrés constituye una reacción natural, biológicamente adaptativa y fundamental para la supervivencia de los organismos cuyo elemento más destacable es la activación emocional y fisiológica que conlleva. La reacción de estrés ha sido seleccionada a lo largo de la escala evolutiva por su contribución a facilitar la supervivencia de los individuos en situaciones que entrañan un claro peligro o amenaza para la misma. De hecho, las distintas respuestas fisiológicas que se ponen en marcha cuando el individuo percibe una amenaza preparan el organismo para la actividad física, facilitando enormemente la puesta en funcionamiento de una serie de mecanismos dirigidos a potenciar su fuerza y su resistencia física, para en definitiva facilitar la lucha y/o huida.

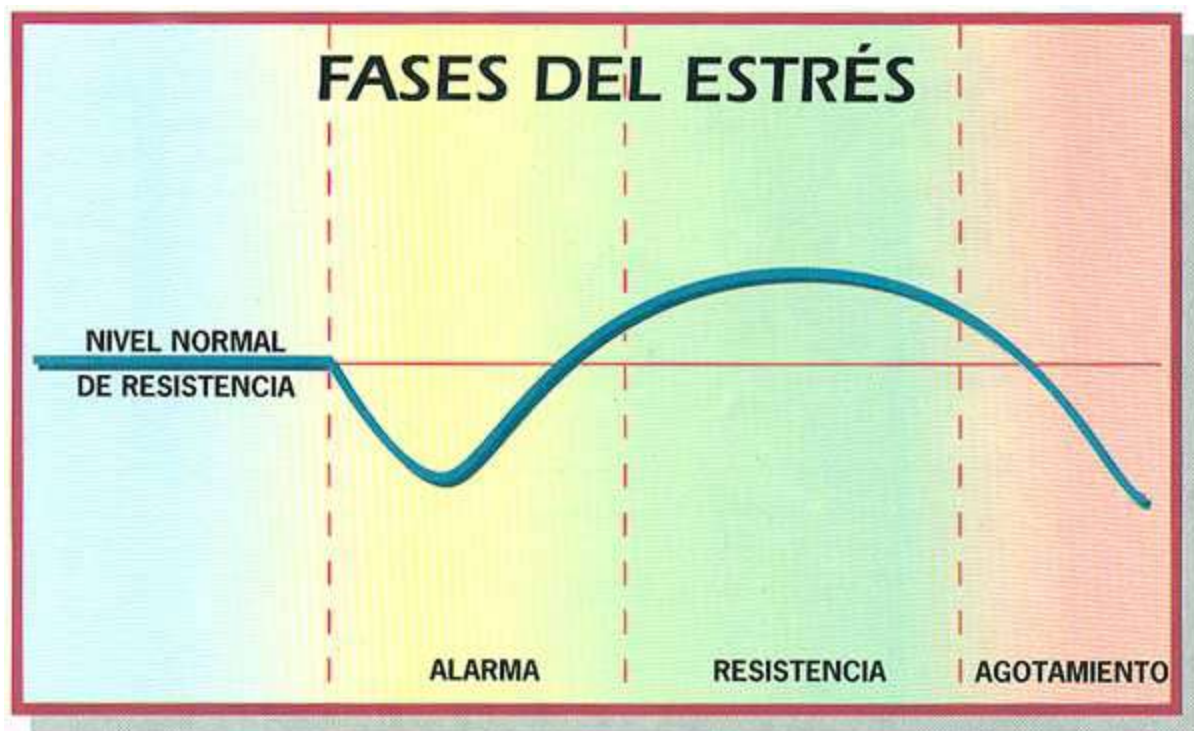
Como acabamos de mencionar, la reacción o respuesta de estrés se considera un estado de activación o sobreactivación emocional o fisiológica. Esta activación se produce de forma generalizada, incluyendo prácticamente la totalidad de los distintos sistemas biológicos o neurofisiológicos (sistema nervioso central, autónomo, somático o músculo-esquelético, neuroendocrino y neuroinmunológico). H. Selye (1936) fue de los primeros autores en estudiar el estrés como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas que surgen ante cualquier demanda que supera nuestra capacidad de adaptación. Para este autor, la clave del estrés se encuentra en el conjunto de reacciones orgánicas como respuesta a tal demanda, denominando al conjunto de manifestaciones de la respuesta de estrés con *Síndrome General de Adaptación (SGA)* que, temporalmente, tiene una evolución en las siguientes tres fases:

**1. Fase de alarma, de preparación (se inicia la activación).** Se produce en los momentos iniciales en los que el individuo se expone a una situación de amenaza o peligro. Los cambios fisiológicos experimentados están dirigidos a conseguir un despliegue máximo de los recursos que el organismo requiere movilizar para prepararlo para una intensa actividad física con la que responder a cualquier amenaza externa, bien haciéndole frente o bien escapando de ella. Así, en primer lugar, la liberación de adrenalina y noradrenalina es capaz de proporcionar energía

rápidamente. Consigue un incremento de los niveles de glucosa en la circulación, aumenta la tasa cardíaca y la fuerza de contracción del corazón, incrementa la presión sanguínea y el ritmo respiratorio con el objetivo de la rápida circulación de la sangre y con ella el aporte de glucosa y oxígeno tanto a los músculos como al cerebro, a la vez que también se incrementa la liberación de ácidos grasos, triglicéridos y colesterol, así como de endorfinas (reducen la percepción de dolor). Al mismo tiempo, también se va a producir una disminución de las funciones no tan decisivas para la supervivencia inmediata (la circulación digestiva y periférica, la secreción de hormonas sexuales o la supresión de funciones del sistema inmunológico). Si la situación aversiva se prolonga durante un tiempo, el organismo pasaría a una segunda fase.

2. Fase de resistencia, de mantenimiento. En esta fase, se produce una adaptación del organismo a la situación. Si la amenaza no desaparece, lo más adaptativo para el organismo es asegurarse una distribución paulatina de sus recursos, de modo que éstos no se agoten. Para ello se moviliza más energía mediante la activación de las fuentes en las que ésta se almacena en el organismo y simultáneamente continúan los mecanismos de ahorro de energía, evitando realizar aquellas actividades que no tienen una finalidad inmediata para la supervivencia del individuo. Sin embargo, si las circunstancias aversivas se mantienen durante un tiempo mayor, estas actuaciones corporales pueden llegar a ser insuficientes; se llega entonces a la tercera fase.

3. Fase de agotamiento. Si las consecuencias adversas se mantienen durante un periodo de tiempo superior a lo que el organismo puede soportar, pierde la adaptación adquirida en la fase anterior y se produce el agotamiento. Si el estresor es severo y prolongado, se producirán las denominadas enfermedades de adaptación como las úlceras, hipertensión, infartos y otras relaciones nerviosas.



Por tanto, esta respuesta fisiológica prepara al organismo para la acción de modo puntual y urgente. Se trata de un patrón de activación fisiológico transitorio, ya que una vez pasado el peligro cederá. La desventaja de esta respuesta se da cuando su activación no es transitoria y puntual. Como hemos visto, la respuesta de estrés supone la activación de recursos extraordinarios, con lo que ello implica de desgaste para el organismo. Dicha sobreactivación es eficaz hasta un cierto límite, pero superado éste tiene un efecto



negativo; el organismo no puede mantener un ritmo constante de activación por encima de sus posibilidades mucho tiempo y si se mantiene más allá del límite durante períodos de tiempo prolongados, puede desencadenar efectos altamente perjudiciales.

En nuestra especie, aunque existen circunstancias en las que nuestra supervivencia puede correr peligro pudiendo ser beneficioso contar con la capacidad de poner en marcha la respuesta de sobreactivación fisiológica (catástrofes, agresiones y, en el caso concreto de la policía, muchas de sus actuaciones, como la del ejemplo con que comenzamos este apartado) nuestras principales fuentes de estrés, como veremos posteriormente, son de origen psicosocial, no requiriendo para su resolución esas dosis tan elevadas de activación. Por el contrario, en estos casos, la respuesta fisiológica que se dispara puede ser un obstáculo para resolver la situación satisfactoriamente. Para muchas personas hablar en público en una reunión, ante un auditorio, o simplemente ante un superior, es algo bastante estresante. En estas circunstancias, la taquicardia, la sequedad de boca o la sudoración no suelen ayudar a un discurso coherente. Por lo tanto, generará en la persona nuevas fuentes de estrés de tipo psicológico basadas en sentimientos de insatisfacción, inseguridad, culpabilidad, fracaso, ideas negativas sobre las consecuencias futuras, etc.

Puesto que aún conserva claras ventajas adaptativas, tratándose de un mecanismo de autoprotección útil (imaginemos por ejemplo el caso de una persecución policial), la respuesta de estrés difícilmente desaparecerá de nuestro repertorio fisiológico y conductual. Por ello, como veremos más adelante, el reto se sitúa en realizar un cambio a nivel psicológico, ejerciendo un control sobre nuestra reactividad y ante las situaciones que pueden generarnos cualquier tipo de conflictos o problema.

### 3. FUENTES DE ESTRÉS. PRINCIPALES ESTRESORES Y CARACTERÍSTICAS.

Un *estresor* es una condición ambiental generadora de estrés, es decir, cualquier situación a la que está expuesta una persona y que, para hacerle frente, necesita adaptarse. Aunque habitualmente pensamos en situaciones negativas (despido, divorcio, sobrecarga de trabajo, falta de tiempo...), cuando hablamos de situaciones estresantes no debemos olvidar que existen demandas del medio que tienen un carácter positivo y que pueden estresarnos igualmente (matrimonio, nacimiento de un hijo, aprobar una oposición, inicio o cambio de trabajo...). Por lo tanto, las situaciones estresantes pueden ser *positivas* (agradables) o *negativas* (adversivas), lo determinante es que exijan al organismo adaptarse al cambio y, en consecuencia, generar los recursos necesarios para hacerles frente. Aunque hay diferentes tipos de estresores de tipo ambiental; *físicos* (temperaturas extremas, ruido, o deprivación sensorial, hacinamiento, altitud), *químicos* (vapores tóxicos, malos olores...), biológicos (privación de alimentos o líquidos, privación de sueño), no cabe duda que los estresores *psicológicos y sociales* son, con mucho, los más frecuentemente observados en nuestra sociedad actual y en nuestro estilo de vida accidental.

Las principales fuentes de estrés de tipo psicosocial son las siguientes (Crespo y Labrador, 2003):

- ***Acontecimientos o sucesos vitales estresantes.*** Hacen referencia a acontecimientos extraordinarios y particularmente intensos y no de mucha duración que producen cambios importantes en la vida de una persona especialmente al tener que reajustar su vida para adaptarse a esos cambios. Estamos haciendo referencia a sucesos altamente traumáticos como pérdidas de seres queridos, divorcio,... así como a situaciones bélicas, actos terroristas,

violencia en general (violaciones, secuestros...), desastres naturales (terremotos, inundaciones...) o provocados por el hombre (accidentes de tráfico, laborales...).

- **Acontecimientos estresantes cotidianos.** También llamados "sucesos menores", se refiere a aquellos eventos que ocurren con cierta cotidianidad. Estos acontecimientos diarios, o más bien la frecuencia y proximidad temporal de este tipo de sucesos, especialmente de aquellos que resultan centrales para las preocupaciones y objetivos de la persona, tienen unos efectos más negativos tanto a nivel psicológico como a nivel biológico que los que puedan generar los sucesos vitales extraordinarios, ya que estos últimos, aunque sean muy intensos, son poco frecuentes. Existen innumerables estresores cotidianos, entre los que se encuentran: sobrecarga de trabajo, problemas económicos, inseguridad en el empleo, conflictos interpersonales (a nivel familiar, o laboral), perder cosas, atascos...
- **Situaciones de tensión crónica mantenida.** Son situaciones capaces de generar grandes cantidades de estrés y que se mantienen durante períodos de tiempo más o menos largos. Por un lado son estresores de una elevada intensidad, similares a los acontecimientos vitales, y por otro su presencia es repetida y duradera, asimilándose en este aspecto a los sucesos diarios. Esta combinación de intensidad y duración elevadas hace que sus efectos sean devastadores para la salud. Nos referimos por ejemplo a situaciones como: padecer una enfermedad grave y crónica, un puesto laboral conflictivo con sobrecarga constante de trabajo o con perspectivas de futuro inciertas, una situación de paro prolongado, estar al cuidado de enfermos crónicos y/o dependientes, sufrir malos tratos, vivir situaciones de marginación social...



No obstante, hay que tener en cuenta que la línea divisoria entre los diferentes tipos no está tan clara, produciéndose solapamientos, así como interacciones entre los distintos tipos de situaciones. Así, personas sometidas a situaciones de tensión crónica mantenida pueden sufrir más acontecimientos estresantes cotidianos y personas que han sufrido determinados acontecimientos vitales estresantes pueden sufrir un cambio en su curso vital que afecta a sus roles y a su situación en general. De hecho, aunque los eventos estresantes pueden darse de forma aislada, en forma de acontecimientos más o menos intensos (tener un accidente, cambiar de trabajo...), son mucho más frecuentes las cadenas o sucesiones de acontecimientos: buena parte de los acontecimientos estresantes generan otros acontecimientos también estresantes.



En el caso de los estresores bio-físicos-químicos a los que anteriormente hemos hecho referencia, parece que por sí mismos suscitan una reacción de estrés por el simple hecho de producir activación o desequilibrio en los sujetos. Por el contrario, en el caso de los psicosociales, como veremos posteriormente, la reacción de estrés no está relacionada objetivamente con la naturaleza del estresor, sino más bien con la interpretación o el significado psicológico o cognitivo que el sujeto asigna a los distintos estímulos o situaciones. No obstante, a pesar de la anterior limitación, existen una serie de características que parecen contribuir a hacer estresante este tipo de eventos o acontecimientos:

- El cambio o novedad en la situación. El mero cambio en una situación habitual (en las funciones laborales o en el lugar de residencia, por ejemplo) puede convertirla en amenazante, ya que suele implicar la aparición de demandas nuevas a las que es necesario adaptarse, utilizando para ello recursos del organismo.
- La falta de predictibilidad, considerada ésta como el grado en que se puede predecir lo que va a ocurrir. Aquellas situaciones en las que es posible predecir lo que ocurra, aunque esto tenga un carácter aversivo, generan menores respuestas de estrés, probablemente porque permiten preparar una respuesta adecuada para poder hacer frente de manera efectiva a la situación.
- La incertidumbre acerca de los que puede suceder en una situación (por ejemplo, esperar a alguien que se retrasa sin saber qué le ha podido ocurrir, plantearse cuál puede ser el resultado de una oposición, la llamada urgente del jefe a su despacho). Se trata, en definitiva, de la probabilidad de aparición de un determinado evento, esto es, de situaciones con resultado incierto. En este tipo de circunstancias, tanto mayor sea el grado de incertidumbre, más estresante será la situación; en cambio, en aquellos casos en los que exista una mayor certeza, el estrés disminuirá.
- La incontrollabilidad. La falta de control (real o imaginaria) es uno de los estresores más potentes (como por ejemplo, tener que asistir a un juicio para dar cuentas de alguna de nuestras intervenciones).
- Ambigüedad: se produce cuando la información sobre la situación no es clara o suficiente, lo que dificulta la respuesta eficaz ante ella (dirigirnos a un accidente desconociendo la cantidad de vehículos implicados, si hay heridos leves o víctimas mortales).
- Situaciones en las que la persona no sabe qué hacer (porque no conoce el modo de actuación a seguir o porque aún conociéndolo no sabe ponerlo en marcha) o en las que se sobrepasan



los recursos del individuo (ya sea porque no los posea o porque no sea capaz de ponerlos en marcha).

- Aparte de los aspectos cualitativos de las situaciones o eventos que acabamos de comentar, otras características o parámetros cuantitativos que también se han encontrado relevantes de los estresores son: la *intensidad*, *duración* y *frecuencia* de dichas situaciones estimulares.

Finalmente, no podemos dejar de mencionar el papel de nuestro propio pensamiento como uno de los estresores que mayor malestar suele generar. En muchas situaciones, no hace falta que nos exponamos a ninguna situación potencialmente estresante, sino que es suficiente con traer a la mente algún pensamiento o imagen negativo para generar la respuesta de estrés (darle vueltas a si se ha actuado correctamente o no en la última intervención).

#### 4. EL ESTRÉS COMO PROCESO INTERACTIVO

¿De qué depende que las personas desarrollen diferentes tipos de consecuencias frente al estrés y por qué unas personas las desarrollan y otras no? Para responder a dicha cuestión aparece la propuesta de autores como Lazarus y Folkman (1986), para quienes el estrés es 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. De esta forma, maximizan la relevancia de los factores cognitivos que median entre los estímulos estresantes y la respuesta de estrés, por lo que la *evaluación cognitiva* que realiza el sujeto es un elemento crucial para entender el estrés.

Cuando una persona se enfrenta a una situación potencialmente estresante realiza tres tipos de evaluación:

- **Evaluación primaria:** centrada en la valoración de la situación estresante a la que es expuesto el sujeto. Supone la categorización de la misma en función de su significación para el bienestar del individuo, como *irrelevante* (sin implicaciones), *benigno-positiva* (se anticipa un beneficio) o *estresante*, donde se plantea una demanda a los recursos del individuo. A su vez, esta última categorización puede ser de tres tipos: "amenaza" (se anticipa algo negativo que aún no se ha producido pero que se prevé, como suspender una oposición), "perdida-daño" (el individuo ha tenido ya un perjuicio, como haber perdido un ser querido, haber sufrido una enfermedad incapacitante o el daño a la propia autoestima) y "reto-desafío" (aunque tiene mucho en común con la amenaza, hay una valoración de tener las fuerzas necesarias para vencer en la confrontación, por lo que se genera emociones positivas o placenteras).



- **Evaluación secundaria:** Una vez realizada la evaluación de la situación, la persona se plantea con qué herramientas o recursos cuenta para hacer frente a la situación.
- **Reevaluación:** Hace referencia a un cambio introducido en las evaluaciones iniciales (en forma de reajuste o corrección) atendiendo a la nueva información recibida del entorno y/o en base a la información que se desprende de los propios recursos para hacerle frente.

Por tanto y según esto, podríamos considerar que una persona se encuentra sometida a una situación de estrés cuando ha de hacer frente a demandas que sobrepasan sus recursos, de manera que percibe que no puede darles respuesta de una manera efectiva. Por lo tanto, la aparición del estrés va a venir determinada por el modo en que la persona percibe la situación, así como por sus habilidades, recursos y formas de comportarse en dicha situación. En definitiva, el estrés puede ser entendido como la percepción de una amenaza para la que consideramos que no tenemos recursos. Cuando se produce esta percepción, se genera la respuesta de estrés.

## 5. TIPOS DE ESTRÉS

Aunque el término genérico de estrés se suele utilizar de forma generalizada, lo cierto es que es posible diferenciar dos tipos:

- **Distrés** o estrés negativo, asociado a una emocionalidad negativa así como al desarrollo de alteraciones fisiológicas considerables. Cuando se habla de estrés de forma inespecífica y generalizada, se emplea de acuerdo a estas connotaciones.
- **Eustrés** o estrés positivo, asociado por el contrario a la vivencia de emociones positivas y gratificantes, así como a la promoción de un estado físico saludable. Hace referencia a la adecuada activación necesaria para culminar con éxito una determinada prueba o situación. Se postula como ideal la vivencia o exposición a unos niveles óptimos y adecuados de eustrés que mantengan un cierto nivel de reto, interés o desafío para el individuo, para de ese modo asegurar una vida plena, motivadora y que estimule el crecimiento personal.

## 6. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

El funcionamiento de la persona sometida a estrés, se puede ver afectado a varios niveles:

- **Nivel físico:** el estrés crónico se ha relacionado con muchos trastornos, ya sea porque provoque su aparición o porque contribuya al empeoramiento de los ya existentes. Así por ejemplo, podemos hablar de la intervención del estrés en trastornos cardiovasculares (taquicardias, arritmias, hipertensión arterial, enfermedad coronaria, aneurismas...), trastornos respiratorios (asma, disnea...), trastornos gastrointestinales (dispepsia funcional, colon irritable, úlcera, enfermedad de Crohn...), trastornos musculares (calambres, contracturas, cefaleas tensionales...), trastornos dermatológicos (dermatitis atópica, psoriasis, herpes, alopecia...), y disfunciones sexuales (infertilidad, eyaculación precoz, disfunción eréctil, alteraciones del ciclo menstrual, vaginismo...), entre otros.



- **Nivel cognitivo:** problemas de atención, memoria y concentración, disminución del rendimiento, incremento del número de errores cometidos, incapacidad para terminar una tarea antes de empezar otras, no saber por dónde comenzar...
- **Nivel conductual:** cambios en los hábitos de trabajo, en las costumbres, insomnio, apatía, torpeza, incremento en el consumo de alcohol, tabaco y drogas, tendencia a tener accidentes...
- **Nivel emocional:** impaciencia, irritabilidad, miedo, ansiedad, estado de ánimo deprimido, ira/hostilidad, culpabilidad...

## 7. PRINCIPALES EMOCIONES ASOCIADAS AL ESTRÉS

El estrés es un concepto adaptativo y de emergencia necesaria para la supervivencia de la persona, que en su funcionamiento genera emociones. Durante dicho proceso, se pueden desencadenar reacciones emocionales diversas, como son la ansiedad, alegría, satisfacción, ira, enfado, tristeza. En gran medida, el que se generen unas y otras va a depender de la forma como la persona evalúe o perciba (evaluación primaria) la situación estresante (amenaza, daño-pérdida y reto-desafío).

Entre las principales respuestas emocionales que se experimentan ante situaciones estresantes, no cabe duda que se encuentran la ansiedad y la ira/hostilidad.

En ambos casos, se trata de emociones naturales que pueden formar parte de la respuesta de lucha o huida que constituye el estrés. Concretamente, son reacciones emocionales displacenteras o negativas, que podemos experimentar ante determinadas situaciones en las que el individuo percibe una amenaza (posibles consecuencias negativas). Mientras que la ansiedad está más relacionada con la anticipación de una situación amenazante o peligrosa, la ira se desencadena por la percepción de que estamos siendo amenazados o frustrados en la consecución de nuestros objetivos.

### 7.1. ANSIEDAD

Como ya hemos mencionado, se trata de una emoción natural que experimentamos de forma desagradable, negativa y que surge en una situación ante la que el individuo percibe una amenaza (posibles consecuencias negativas). Esta respuesta puede ser provocada tanto por estímulos externos o situacionales, como por estímulos internos al sujeto, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc., que son percibidos por el individuo como peligrosos y amenazantes.

La ansiedad se puede observar a un triple nivel de respuesta: cognitivo-subjetivo, fisiológico y motor:

- **A nivel cognitivo-subjetivo**, la ansiedad se caracteriza por sentimientos de malestar, preocupación, tensión, temor, inseguridad, sensación de pérdida de control, dificultad para tomar decisiones, dificultad de concentración, sensación de desorganización o pérdida de control, pensamientos negativos (inferioridad, incapacidad)...etc.
- **A nivel fisiológico**, se produce la activación fisiológica del organismo como consecuencia de la activación de los distintos sistemas corporales, produciéndose síntomas a nivel cardiovascular (palpitaciones, pulso rápido, tensión arterial elevada, accesos de calor...), respiratorios (sensación de sofoco, ahogo, respiración rápida y superficial, opresión torácica...), gastrointestinales (náuseas, vómitos, diarreas, aerofagia, molestias digestivas...), genitourinarios (micciones frecuentes, enuresis, eyaculación precoz, disfunción eréctil...), neuromusculares (tensión muscular, temblores, hormigueo, dolores de cabeza, de espalda, fatiga excesiva...) y neurovegetativos (sequedad de boca, sudoración excesiva, mareo, lipotimia...).





- **A nivel motor**, las manifestaciones de la ansiedad hacen referencia a comportamientos observables a consecuencia de la actividad subjetiva y fisiológica. Nos estamos refiriendo, entre otros a hiperactividad, movimientos repetitivos, paralización motora, movimientos torpes y desorganizados, dificultades para la comunicación (tartamudez), evitación de situaciones temidas, consumo de sustancias (comida, bebida, tabaco, fármacos.), llanto, tensión en la expresión facial, etc.

No todas las personas tienen los mismos síntomas de ansiedad ni con la misma intensidad. Por lo general, no se tienen todos los síntomas, sino que cada individuo se ha especializado (por aprendizaje o por predisposición biológica) en sus propias respuestas típicas de ansiedad. Así por ejemplo, mientras que unos individuos sufren mucha tensión muscular (hasta el punto de que alcanzan con frecuencia fuertes dolores de cabeza), para otros éste no es el problema, pero sí puede serlo las molestias gástricas o las dificultades respiratorias. Por lo general, cualquier individuo sabe cuál es el tipo de síntoma físico que predomina en él cuando se encuentra en una situación que le provoca una fuerte reacción de ansiedad. A esta especialización contribuyen factores biológicos pero también factores de aprendizaje.

## 7.2. IRA

Al igual que la ansiedad, se trata también de una emoción negativa que, en este caso, se suele generar en circunstancias ambientales que suscitan frustración. La ira conlleva a una experiencia subjetiva (sentimientos y pensamientos), una activación fisiológica y una determinada forma de expresión.



- **El componente subjetivo** suele denominarse *experiencia de ira*. Puede variar en intensidad, oscilando desde una irritación leve hasta la furia o rabia. En ocasiones, este sentimiento puede ir acompañado de otras emociones negativas como la envidia o los celos. Dentro de la experiencia subjetiva, encontramos un componente cognitivo caracterizado por la presencia de una serie de pensamientos, creencias y expectativas negativas acerca de las personas y las cosas. Las creencias que predominan son el cinismo (pensar que las demás personas son generalmente mezquinas, egoístas o deshonestas) y las atribuciones hostiles (creencia de que las demás personas constituyen una fuente de amenaza y tienen intenciones malevolentes con respecto a nosotros). Otras creencias son considerar que todo lo que uno hace, piensa y dice es correcto, que los demás son ignorantes o ineptos y que hay que "luchar" con los demás para cubrir las necesidades.
- **El componente fisiológico** hace referencia a la activación fisiológica y neuroquímica caracterizada por incrementos en la activación del sistema nervoso autónomo, que se concretan sobre todo a nivel cardiovascular (aumento de la frecuencia cardíaca, presión arterial...), somático (tensión muscular) y respiratorio (aumento de la frecuencia respiratoria).
- **El componente conductual o expresión de ira.** Hay dos modos diferentes de expresión de ira:
  - *Ira interna o internalizada*: la persona se esfuerza para que el enfado no sea observable, no expresándolo abiertamente.
  - *Ira externa o externalizada*: es la tendencia a manifestar abiertamente los sentimientos de ira. A nivel comportamental, la manifestación de la ira es la agresividad. Dicha agresividad, puede ser verbal (en forma de sarcasmos, desacreditaciones, insultos, gritos, amenazas, etc.) o física (dirigida hacia uno mismo, otras personas o contra objetos).



### 7.3. ANSIEDAD E IRA ESTADO-RASGO

Anteriormente, tanto con respecto a la ansiedad como a la ira, hemos hecho referencia a que no son las situaciones en sí mismas las que las provocan, sino la forma de interpretarlas. Como consecuencia, una misma situación puede ser interpretada como amenazante por unos individuos (generándoles ansiedad o ira), mientras que no lo sea por otros.

Algunas personas son más propensas que otras a reaccionar con ira o ansiedad. Esto es porque tanto una como otra no sólo pueden ser consideradas como reacciones emocionales, sino que también pueden entenderse como características de personalidad. En este último caso, las entenderíamos como características relativamente estables y consistentes de la personalidad en las que se encuentran diferencias individuales importantes.

Por tanto, es posible distinguir entre *rasgos* de ansiedad e ira y *estados* de ansiedad e ira. Así, la ira estado es la experiencia temporal de sentimientos subjetivos de tensión, enfado, irritación o furia en respuesta a una serie de eventos. Por el contrario, la ira rasgo sería la predisposición a experimentar episodios de ira de forma frecuente y/o pronunciada, generalmente por la percepción de un amplio rango de situaciones como provocadoras. Ambas están relacionadas, la primera es provocada bajo alguna de las condiciones situacionales mencionadas anteriormente; la segunda influye en esta provocación, incrementando o disminuyendo los umbrales para experimentar la ira. De la misma manera, el rasgo de ansiedad indicaría la tendencia individual a reaccionar de forma ansiosa, mientras que el estado de ansiedad se describe como un estado emocional transitorio y fluctuante en el tiempo.

Por lo tanto, los términos estado y rasgo reflejarían las diferencias en la predisposición para percibir estímulos situacionales como peligrosos o amenazantes y la tendencia a responder ante tales amenazas con reacciones de estados de ansiedad o ira. Las personas más ansiosas o irascibles tienen un marcado rasgo de ansiedad o ira, por lo que tienen a percibir un gran número de situaciones como peligrosas o amenazantes y a responder a estas situaciones amenazantes con estados de ansiedad o ira de mayor o menor intensidad.

## 8. AFRONTAMIENTO

Uno de los términos más asociados con el estrés es el de afrontamiento. Siguiendo a Lazarus y Folkman (1986), tras producirse la evaluación de la situación y después de constatar que ésta nos demanda algo que excede o desbordan los propios recursos de la persona, se pone en marcha el denominado *proceso de afrontamiento*. En términos generales, hace referencia a cualquier actividad que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como conductual, para hacer frente a una situación percibida como negativa o estresante. Por lo tanto, los recursos de afrontamiento del individuo están formados por todos aquellos pensamientos, reinterpretaciones, conductas que el individuo puede desarrollar para tratar de conseguir los mejores resultados posibles en una determinada situación. El objetivo del afrontamiento es poder manejar tanto las demandas externas o internas generadoras de estrés como las consecuencias emocionales negativas o desagradables que suelen ir vinculadas al mismo.

Las principales estrategias de afrontamiento son las siguientes (Carver, Scheier y Weintraub, 1989):

- **Afrontamiento activo:** Consiste en llevar a cabo una serie de pasos para tratar de eliminar o superar un estresor o sus efectos. Implica iniciar una acción directa, aumentar los esfuerzos personales y tratar de ejecutar una serie de acciones.
- **Planificación:** Consiste en pensar cómo afrontar un estresor. Implica proponer posibles estrategias de acción, pensar acerca de los pasos a llevar a cabo y en cómo manejar mejor el problema.
- **Supresión de actividades que interfieren:** Se trata de centrarse exclusivamente en la situación estresante concreta, por lo que se dejan de lado otros posibles proyectos, se evita que otros acontecimientos distraiga e incluso se trata de no ocuparse de otras cosas, si es necesario, para hacer frente al estresor.
- **Restricción del afrontamiento:** Esperar a formar el estresor hasta que exista una oportunidad apropiada para actuar; refrenarse o contenerse y no actuar prematuramente.
- **Búsqueda de apoyo social instrumental:** Busca consejo, ayuda o información.
- **Búsqueda de apoyo social emocional:** Buscar apoyo moral, simpatía o comprensión de los demás.
- **Reinterpretación positiva y crecimiento:** Tratar de ver el lado positivo de la situación estresante y lo que implique de desarrollo o crecimiento personal.
- **Aceptación:** Asumir la realidad de una situación estresante y que no puede cambiar nada.
- **Refugio de la religión:** Dirigirse hacia la religión como un modo de reconfortarse ante una situación difícil, buscar apoyo emocional o simplemente como una tendencia a acordarse de la religión cuando ocurre algún problema.
- **Focalización en ventilación de emociones:** Tendencia a centrarse en el estado de malestar emocional que se está experimentando y ventilar o "echar hacia fuera" esos sentimientos.
- **Negación:** Estrategia que implica no asumir, no aceptar o ignorar una situación estresante.
- **Desentendimiento comportamental:** Disminución del esfuerzo personal para hacer frente al estresor. Es la estrategia más común cuando la persona prevé pobres resultados al afrontar dicha situación.

- **Desentendimiento mental:** Estrategia que implica una amplia variedad de actividades que sirven para distraer a la persona de pensar acerca de la situación estresante. Por ejemplo, utilizar actividades alternativas para tener la mente fuera del problema, estar distraído todo el día, dormir, ver la televisión...
- **Escape mediante consumo de alcohol-drogas:** Beber alcohol o tomar algún tipo de drogas (por ejemplo, tranquilizantes) para tratar de pensar menos en la situación estresante.

A su vez, estas estrategias pueden ser clasificadas según diferentes criterios:

En función de la **orientación:**

- *Afrontamiento centrado en el problema:* estrategias desarrolladas para modificar la propia fuente de estrés.
- *Afrontamiento orientado a la emoción:* estrategias encaminadas al manejo o reducción del malestar emocional provocado por la situación. Esta forma de afrontamiento modifica la forma de vivir la situación sin cambiarla objetivamente y es especialmente útil para hacer afrontar aquellos estresores ante los cuales no podemos hacer nada, sólo *soportarlos* (familiar con Alzheimer, muerte de un ser querido...)

En función de la **estrategia:**

- *Afrontamiento activo:* destrezas que suponen una aproximación al problema que está generando el estrés y las emociones negativas concomitantes.
- *Afrontamiento pasivo:* destrezas que permiten escapar de, o evitar la consideración del problema o situación, así como de las emociones negativas asociadas a éste.

## 9. TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN PROBLEMAS DE ESTRÉS

Cuando la respuesta de estrés se caracteriza por un disparo importante de la activación fisiológica, con el consiguiente incremento del ritmo cardíaco y respiratorio, de la tensión muscular, etc., hay que tratar de controlar de forma directa los niveles de activación fisiológicas con dos objetivos básicos:

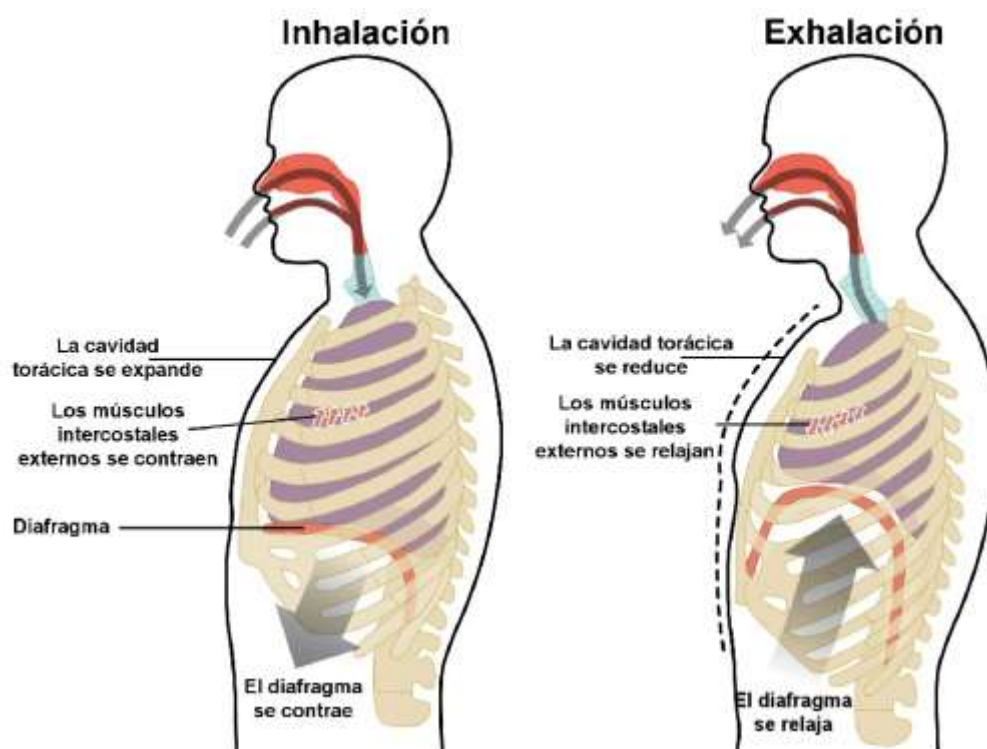
- Reducir los niveles de activación general durante todo el tiempo (de manera constante).

- Reducir la activación fisiológica que se produce en un momento concreto, en situaciones de estrés específicas y, sobre todo, reducir rápidamente el nivel de activación una vez finalizadas éstas (en una reunión de trabajo, por ejemplo).

## 9.1. ENTRENAMIENTO EN CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

A pesar de que nadie puede negar que nos pasemos la vida respirando, lo cierto es que no solemos dedicar tiempo a aprender a respirar de forma correcta. Una técnica de gran utilidad para ganar control sobre la activación fisiológica es el entrenamiento en control de la respiración, de utilización creciente dada su eficacia para reducir las respuestas fisiológicas y dada su facilidad de aprendizaje y utilización, una vez aprendida puede utilizarse en cualquier situación y tiene un efecto inmediato sobre el nivel de activación.

En situaciones de estrés se hace necesario un incremento en la ingesta de oxígeno, ya que como hemos visto anteriormente, la respuesta de estrés produce un mayor consumo de éste. Por lo tanto, es necesario que se produzca una respiración correcta que asegure la adecuada oxigenación del organismo. Sin embargo, en situaciones de estrés se suele producir una respiración torácica (con la parte superior del pecho), rápida y superficial en la cual sólo se utilizan los músculos intercostales, sin que intervenga el diafragma. Al no utilizar todos los músculos implicados en la respiración, los pulmones no conseguirán expandirse completamente, por lo que su capacidad funcional será menor, implicando una mayor gasto energético y un aumento del trabajo cardíaco.



La respiración superficial o torácica puede dar lugar a que la persona tome más oxígeno del que realmente necesita en un momento dado, conllevando además de forma simultánea una elevada expulsión de dióxido de carbono. Todo ello da lugar a una sensación general de tensión, fatiga y malestar general, además de poder originar taquicardia, hormigueos, calambres, opresión, sensación de ahogo, irrealidad, mareos, desmayo,...; se trata de la *hiperventilación*.

Es preciso, por tanto, aprender a respirar también con la parte inferior de los pulmones (uso del diafragma) y a un ritmo adecuado (respiración profunda, diafragmática o abdominal). Mediante los ejercicios de respiración la persona aprende a respirar de forma que utilice al máximo posible, en cada situación, su capacidad pulmonar. Habitualmente esto se logra con una respiración más lenta y profunda. Esta forma de respiración contribuye a la relajación a través del incremento moderado del dióxido de carbono en sangre.

A continuación se presenta un procedimiento sencillo de entrenamiento en control de la respiración (Roca, 2003).

- Aprender respiración diafragmática.
- Nos tumbamos, doblamos las rodillas y separamos ligeramente los pies.
- Apoyar una mano sobre el pecho otra sobre el abdomen (justo donde terminan las costillas).
- Al tomar aire, lentamente, se lleva a la parte inferior de los pulmones, elevando ligeramente el abdomen y sintiendo el movimiento de la mano, No se deben mover los hombros ni el pecho. Mientras inspiramos, imaginamos que una bocanada de aire cálido y relajante entra en el cuerpo y lo recorre.
- Se retiene un segundo el aire en esa posición.
- A continuación se expulsa el aire lentamente de los pulmones, notando como desciende el abdomen.
- Se procura mantenerse relajado y relajarse un poco más al soltar el aire. En este caso, imaginamos que, junto con el aire, la tensión también sale de nuestro cuerpo.
- Es importante que tanto en la inspiración como en la espiración, tomemos conciencia de la mano que sube y baja en cada momento.
- Se repite el mismo procedimiento entre cinco y diez veces: tomar aire lentamente, parar, expulsarlo, parar.
- Aprender a hacerla más lenta.



- Una vez que se controla la anterior cadencia, podemos dar un paso más hacia el control de la respiración.
- Se toma el aire, tal como se indica con anterioridad, lentamente y contando mentalmente hasta cuatro o cinco (aproximadamente un número por segundo).
- Se retiene el aire contando hasta tres.
- Se expulsa el aire lentamente, contando mentalmente hasta cuatro o cinco. Podemos potenciar los efectos positivos de la respiración diafragmática si la unimos a la visualización (técnica que explicaremos con más detenimiento más adelante). Cada persona, con los ojos cerrados intentará visualizar lo que más le relaje o le produzca mayor satisfacción, concentrándose en esa imagen y disfrutando de la sensación general de relajación (como ejemplo, podemos imaginar que los dos tiempos de la respiración son los suaves movimientos de una ola que llega a la playa y a continuación se retira).

### 9.1.1. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Existen diversos procedimientos para alcanzar la relajación. Entre ellos destaca, por su facilidad de aplicación, el entrenamiento en relajación muscular progresiva, que permite tanto modificar la tensión del organismo de forma general (todo el cuerpo) como de forma específica (alguna zona en particular).

Por ello es una técnica especialmente útil para aplicarla en situaciones, muy frecuentes por otra parte, en las que es preciso mantener un cierto nivel de tensión que permita continuar con las actividades cotidianas (por ejemplo, para relajar el tronco y las piernas mientras se está sentado delante del ordenador).

#### 9.1.1.1. Entrenamiento en relajación muscular progresiva

Desarrollado por E. Jacobson, este entrenamiento consiste en practicar una serie de ejercicios de tensión y relajación muscular. El objetivo que se persigue no es tanto lograr la relajación sino aprender a diferenciar los estados de tensión muscular de los de relajación. Generalmente, no somos conscientes de qué zonas de nuestro cuerpo están crónicamente tensas y es precisamente esa tensión crónica la que crea la sensación de malestar. Mientras se practican los ejercicios, durante la tensión la persona debe concentrarse en esa sensación desagradable (alrededor de cinco segundos), tratando de conocer lo mejor posible los puntos en los que ésta se acumula. Posteriormente debe soltar los músculos tensados y concentrarse en la diferencia existente entre la tensión anterior y la sensación agradable de la relajación (alrededor de 10 segundos). De esta forma, con la práctica continuada la persona aprende a detectar estados de tensión y relajación en su organismo, a ser consciente de la secuencia tensión relajación y a propiciar voluntariamente el estado de relajación. Es importante que una vez tensados determinados músculos y posteriormente relajados, dicha relajación no sea gradual sino inmediata, descargando rápidamente toda la tensión acumulada. De la misma forma, es necesario tensar solamente el grupo de músculos que en cada momento se estén trabajando, permaneciendo el resto del cuerpo relajado. Antes de comenzar el entrenamiento, se le indica a la persona que habrá una señal para iniciar la tensión (por ejemplo la palabra "relax"). De esta forma, una vez descritos los ejercicios de tensión, sólo al oír la palabra "ahora" comenzará a tensar; de la misma manera, cuando escuche

la palabra "relax" soltará de forma brusca la tensión del grupo muscular que esté trabajando. Al menos al principio, cada ejercicio de tensión debe repetirse dos veces, y a medida que se va avanzando en el programa se pueden eliminar las repeticiones, teniendo siempre en cuenta que cada ejercicio de tensión ha de ir seguido de la correspondiente relajación.

El procedimiento que vamos a describir a continuación trabaja 16 grupos musculares, siguiendo el entrenamiento propuesto por Bernstein y Borkovec (1973):



- Siéntese tan cómodamente como le sea posible, respire con normalidad, cierre los ojos y trate de relajarse todo lo que pueda.
- Manteniendo el cuerpo tan relajado como le sea posible, apretar el puño derecho (se indica en primer lugar la tensión de la zona derecha en el supuesto de que ésta sea la zona dominante; en caso contrario se trabajará siempre en primer lugar con el área izquierda). AHORA. Apriete los músculos de su mano derecha, más fuerte. Observe la sensación de tensión y tirantez que rodea su mano. RELAX. Permita que la tensión se vaya. Suelte toda la tensión. Deje que los músculos de su mano se vuelvan flojos, débiles. Note la diferencia entre la sensación actual y la que predominaba cuando apretaba la mano. Note como los músculos se aflojan, se alisan (Repetir el ejercicio).
- Al tiempo que mantiene la mano derecha relajada, presione con el codo derecho el respaldo de su asiento. AHORA. Concentre su atención en la tensión de los músculos situados entre el codo y el hombro. Presione con más fuerza; tense más los músculos. Fíjese en la sensación de tensión que domina esa parte del brazo. RELAX. Deje que la tensión se disipe. Observe la diferencia entre sus músculos tensos y sus músculos comenzando a relajarse. Permita que se relajen más. Note lo que siente a medida que esos músculos llegan a estar más y más relajados (Repetir).
- Repetir los anteriores ejercicios con el brazo contrario.
- Centre su atención en los músculos de la frente. Levante las cejas todo lo que pueda (manteniendo los ojos cerrados) y arrugue la frente. AHORA. Sin bajar las cejas, frunza la frente todavía más. Note la sensación de tensión. Sienta los músculos tensos y tirantes. RELAX. Desarrugue la frente y deje que la tensión desaparezca. Disfrute de las sensaciones de los músculos a medida que se aflojan. Note cómo los músculos se alisan (Repetir).

- Dirija su atención a los ojos, la parte alta de las mejillas y la nariz. Apriete los ojos y arrugue la nariz con fuerza. AHORA. Siga así. Note la tensión que predomina en esa parte de su cara. RELAX. Suelte los músculos. Examine la sensación de relajación, permita que los músculos se relajen más y más profundamente. Sienta las sensaciones agradables de la relajación en esos músculos (Repetir).
- Concéntrese ahora en las mandíbulas y la barbilla. Apriete las mandíbulas y los dientes; saque la barbilla hacia fuera; presione el paladar con la lengua. AHORA. Fíjese en la sensación desagradable de tensión. RELAX. Aprecie ahora la sensación de relajación. Piense solamente en las sensaciones agradables de la relajación. Suelte esos músculos y note cómo se sienten ahora comparados con antes (Repetir).
- Centre ahora su atención en la totalidad de su cara. Permita que los músculos se relajen más y más, que desaparezcan las señales de tensión. Deje que la relajación progrese; más y más profundamente.
- Concéntrese en los músculos del cuello. Presione con la cabeza contra el respaldo de su asiento. AHORA. Presione con más fuerza, logrando que sus músculos estén más y más tensos. Note la sensación de tensión. RELAX. Permita que la tensión desaparezca. Suelte toda la tensión. Observe la agradable sensación de la relajación. Discrimine entre las sensaciones de tensión y relajación (Repetir).
- Levante el tronco y siéntese al borde de su asiento. Respire profundamente; al tiempo que contiene la respiración, saque el pecho hacia fuera y junte más los hombros. Contenga la respiración. Note la tensión que predomina en esta parte del cuerpo. RELAX. Exhale y déjese caer en el respaldo de su asiento; permita que la tensión se disipe. Respire con normalidad y note la sensación de relajación. Note lo que siente a medida que esos músculos llegan a estar más y más relajados. Concentre toda su atención en las sensaciones asociadas con la relajación que fluye por los músculos. Disfrute con la sensación de relajación. (Repetir).
- Concéntrese en los músculos del estómago. Mueva el estómago hacia dentro; apriete tanto como le sea posible. AHORA. Sienta la tensión de los músculos del estómago. Sienta la tensión y tirantez de los músculos. RELAX. Permita que los músculos se relajen. Dirija su atención a la relajación. Estudie con detenimiento esta agradable sensación. Disfrute de las sensaciones agradables de la relajación que fluyen por esta área (Repetir).
- Observe detenidamente su tronco, hombros, pecho, estómago y espalda. Permita que los músculos de estas zonas se relajen más y más. Entréguese por completo a la agradable sensación de la relajación. Relájese más y más profundamente.
- Presione el suelo con el talón derecho. AHORA. Apriete más fuerte. Note la tensión de los músculos. Examine esta desagradable sensación de tensión. RELAX. Note cómo los

músculos se alisan. Observe la diferencia entre la tensión y la relajación. Aprecie la agradable sensación que le produce la relajación (Repetir).

- Centre su atención en la parte baja de la pierna derecha. Presione el suelo, fuertemente, con la punta de su pie derecho. AHORA. Tense más los músculos de las pantorrillas. Reconozca la sensación de tensión en estos músculos. RELAX. Deje que la tensión desaparezca. Note cómo los músculos se relajan cada vez un poco más, se aflojan, se alisan. Sienta las sensaciones de la relajación en esos músculos. Deje que los músculos estén cada vez más y más profunda y completamente relajados. (Repetir).
- Dirija ahora su atención ahora al pie derecho. Sin levantarlo del suelo, gire la punta hacia arriba todo lo que pueda, tensando los músculos enérgicamente. AHORA. Observe la sensación de tensión que predomina en el pie. RELAX. Permita que la tensión desaparezca de sus músculos. Suerte esos músculos y note cómo se sienten ahora comparados con antes. Note cómo se sienten esos músculos al estar más relajados. (Repetir).
- Los mismos ejercicios se utilizan en el entrenamiento de los músculos de la pierna y el pie contrario.
- Concéntrese ahora en la totalidad de su cuerpo; brazos, cabeza, cuello, pecho, estómago y piernas. Permita que todo su cuerpo se sumerja en un estado de relajación todavía más profundo; que se relaje más y más. Respire con normalidad. Concéntrese ahora en los pies, deje que continúen relajándose. Centre su atención en las piernas. Permita que, poco a poco, se encuentren más y más relajadas. Piense en esa sensación de relajación, en el estómago y el pecho; y también en el cuello y la cabeza. Sus manos y brazos cada vez se encuentran más y más relajados. Todo el cuerpo permanece cada vez más profunda y completamente relajado. Note la agradable sensación de la relajación profunda; sienta la calma y la tranquilidad. Concentre sus pensamientos en estas sensaciones. Continúe, tal y como se encuentra ahora; tan relajado como pueda durante algunos minutos más (PAUSA DE 5 MINUTOS). Ahora voy a contar de 4 a 1 para salir de este estado de relajación: (4): comience a mover pies y piernas, (3): mueva manos y brazos, (2): puede empezar a mover la cabeza y el cuello; (1): puede abrir los ojos.

En las fases iniciales del entrenamiento conviene practicar en condiciones que faciliten la concentración en las sensaciones corporales. Lo mejor es colocarse en una postura cómoda, en situación confortable, con los ojos cerrados, retirando todos aquellos objetos que puedan molestar (gafas, cinturones, calzado...). Lo más habitual es que la persona se tumbe, con la cabeza apoyada en una almohada o superficie ligeramente más elevada, o bien se siente en un sillón que permita apoyar la cabeza y reposar los brazos. En las primeras sesiones conviene además preparar el lugar para que resulte confortable y tranquilo (sin ruidos ni interrupciones, con una temperatura agradable, luz tenue...). No obstante, a medida que avanza el entrenamiento y una vez adquirida cierta destreza, las condiciones pueden ir modificándose para asimilarse a las diversas situaciones cotidianas, ya que el objetivo último es que cada persona sea capaz de relajarse en cualquier lugar y situación, especialmente en aquellas que le resultan más estresantes (en una entrevista de trabajo, en reuniones, etc.).

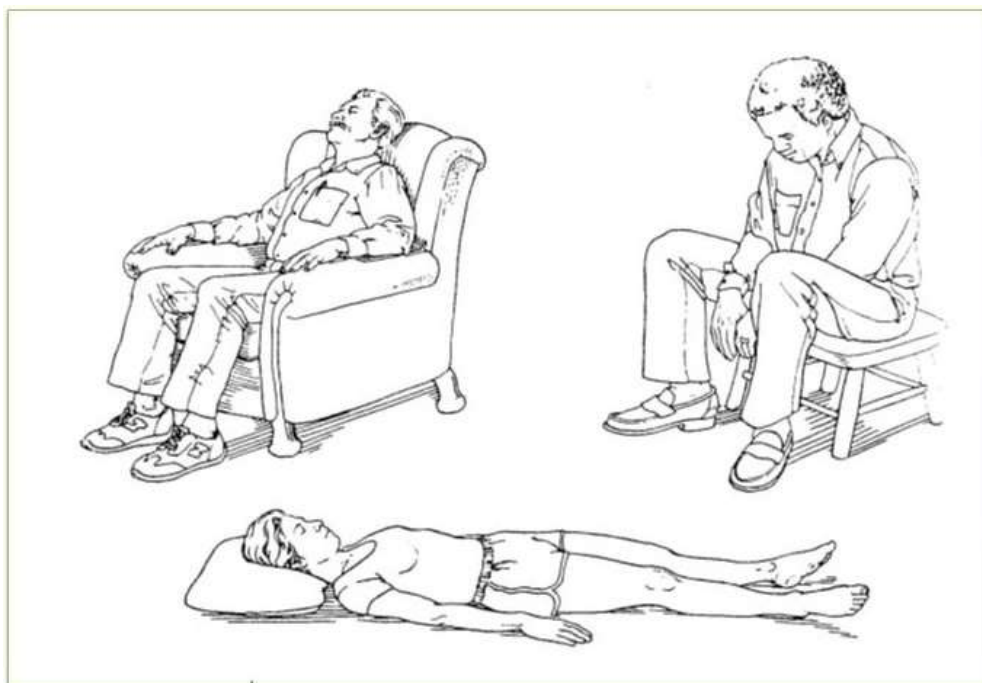
La eficacia del entrenamiento depende en gran medida de la práctica continuada, por lo que se ha de entrenar diariamente, en sesiones como máximo de 45 minutos y en situaciones cada vez menos favorables (con ruidos, de pie, ojos abiertos, andando...) para conseguir una mayor generalización. Se trata de adquirir la destreza necesaria para alcanzar un estado de relajación en tan sólo unos minutos en cualquier momento o situación. No obstante, el aprendizaje es progresivo y no cabe esperar avances espectaculares, sino más bien una progresión gradual cuya marcha va a depender fundamentalmente de lo que cada persona haga o practique, de su cantidad y de su calidad.

### 9.1.1.2. Entrenamiento autógeno.

Originaria del médico alemán J. Schultz, después de la relajación progresiva, el entrenamiento autógeno es una de las técnicas de relajación más conocidas y utilizadas. Es un procedimiento en el que el propio sujeto es capaz de autogenerar un cambio en el estado de conciencia, caracterizado por una desconexión genera similar al trance hipnótico, aunque sin llegar a alcanzar niveles tan profundos.

Puesto que el estado hipnótico de tranquilidad se acompaña casi siempre de sensaciones de peso y calor, las representaciones mentales de dichas sensaciones pueden evocar la respuesta de relajación. En el entrenamiento autógeno la posición del cuerpo es esencial y debe evitarse todo lo que pueda provocar tensión muscular.

Se puede realizar en las tres posturas siguientes:



- Echados en un sillón donde la cabeza, la espalda y las extremidades se encuentren apoyadas.

- Sentados en la posición conocida con el nombre "del cochero". La espalda inclinada y encorvada hacia delante, las piernas separadas, los antebrazos descansando diagonalmente sobre los muslos y las manos que cuelguen entre las rodillas.
- Tumbado hacia arriba, con los brazos estirados a lo largo del cuerpo, la cabeza apoyada, las piernas ligeramente separadas y los pies dirigidos hacia fuera.

Estas posturas tienen como finalidad producir una relajación máxima de la musculatura, lo cual va a facilitar mucho la realización de los ejercicios psicofisiológicos que llevan a la relajación muscular, al control de la respiración, de la circulación sanguínea y de la tasa cardíaca.

### 9.1.1.3. Visualización o imaginación guiada.

Las visualizaciones pueden ser sencillas o complejas. Concretamente, suele implicar la creación de un lugar tranquilo, una escena básica y personalizada que se asocie con niveles elevados de tranquilidad, confort, calma y soledad. Se trata de imaginar esa escena, partiendo del supuesto de que la representación mental de la realidad puede llegar a evocar en el organismo las mismas reacciones que la propia realidad. Con este tipo de imágenes educamos al cerebro para que recuerde estados de paz y relajación. El objetivo es poder regresar fácilmente a esas imágenes relajantes siempre que queramos o lo necesitemos.

Para seleccionar y construir la escena básica conviene sentarse o tumbarse en una posición cómoda, con los ojos cerrados, intentando relajarse y manteniendo ese estado durante aproximadamente un minuto. Al cabo de ese tiempo se comienza un viaje en imaginación hacia un lugar relajante. Una vez encontrado ese lugar, se disfruta de esa fantasía, intentando recrear, con la máxima intensidad posible, todas las características de la situación e implicando todos los sentidos. La fantasía de la escena o el lugar se mantiene durante unos tres minutos, tras lo cual se completan los detalles de la situación, describiendo cuatro o cinco detalles sensoriales para cada categoría (vista, oído, olfato...). Esta descripción proporciona la base para la práctica de la visualización, recogiendo las características del "lugar tranquilo" que se van a utilizar para alcanzar la relajación.



Una vez construida la escena puede llevarse a cabo el ejercicio de visualización propiamente dicho que consiste en imaginar el lugar tranquilo durante aproximadamente diez minutos. Para la realización de esta



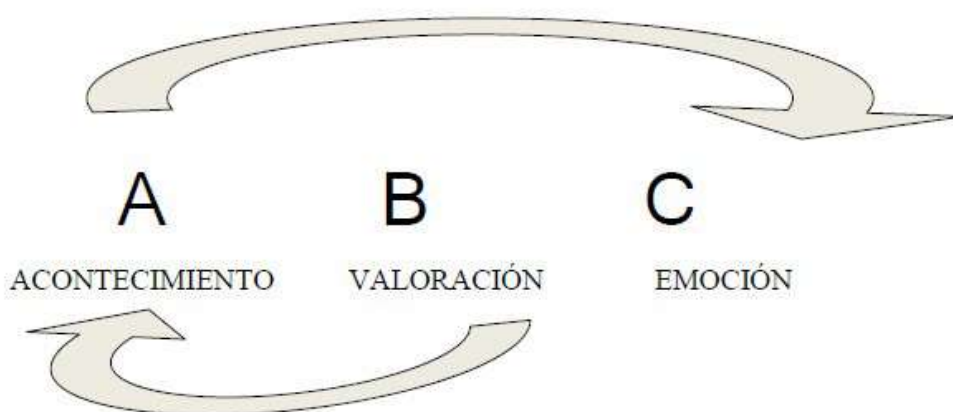
práctica se ha de adoptar una posición cómoda, cerrando los ojos y asegurándose de estar en un lugar tranquilo. La imagen se mantiene durante aproximadamente diez minutos y contribuye a generar un estado de relajación profunda. Para profundizar e intensificar las impresiones sensoriales conviene añadir a la escena detalles, movimiento (tanto del propio objeto como del propio punto de vista viendo la escena desde varios ángulos diferentes), profundidad (creando un primer plano, segundo...) y cambiar entre sentidos introduciéndolos secuencialmente (vista, oído, olfato, sensaciones internas). Hay que tener en cuenta que podemos avanzar en la escena y luego ir retrocediendo para completarla en detalles. Para incrementar la capacidad evocadora de relajación de las imágenes pueden complementarse con afirmaciones que la persona hace durante la visualización en las que se expresan emociones positivas (*me siento a gusto y relajado/a*).

## 9.2. MODIFICACIÓN DE RESPUESTAS COGNITIVAS

Dentro de las concepciones actuales de estrés, la respuesta cognitiva ante el estímulo estresor juega un papel esencial en la reacción del individuo ante el mismo y por ende, en las consecuencias que puede tener para el sujeto. Algunos de nuestros pensamientos son automáticos y nos resulta difícil tomar conciencia de ellos y de por qué se presentan, es decir, en muchos casos no somos conscientes de nuestra forma de pensar.

Estamos habituados a pensar de una determinada manera que nos parece correcta sencillamente porque es la que llevamos realizando desde hace mucho tiempo. Nuestros pensamientos forman nuestro lenguaje interno. Aunque no seamos conscientes, estamos siempre pensando y hablando con nosotros mismos. Cada persona tiene una forma de pensar y de interpretar la realidad que juega un papel muy importante en las emociones que experimenta.

Muchas veces el pensamiento está repleto de pensamientos negativos que no refleja adecuadamente la realidad. Solemos creer que son los acontecimientos, los sucesos, los responsables de nuestras emociones y conductas, de tal manera que nuestras emociones (ya sean positivas o negativas) son el resultado de las cosas buenas o malas que nos suceden).



No obstante, en realidad las cosas no son tan simples y realmente lo que sucede es lo siguiente, es decir, entre A y C se sitúan nuestros pensamientos y creencias, de tal manera que la forma cómo pensamos sobre lo que sucede es lo que determina nuestra valoración.

Tendemos a confundir nuestros sentimientos, creencias y emociones con los sucesos, cuando en realidad lo que pensamos acerca de los acontecimientos e incluso de nosotros mismos, es lo que nos produce ciertas emociones y nos hace comportarnos de una forma determinada. Así, si ante un determinado suceso tenemos pensamientos positivos, la emoción generada será positiva también, mientras que si el pensamiento ante ese mismo acontecimiento es negativo, la emoción subsiguiente será negativa. Por lo tanto, los pensamientos no son hechos, son interpretaciones de los sucesos que, en ocasiones, no son razonables ni beneficiosas. Si están equivocadas, nos producen malestar emocional, sufrimos innecesariamente o nos generan la sensación de estar estresados.

Dada la importancia de los pensamientos y las creencias en la forma cómo nos sentimos, las técnicas cognitivas trabajan con ellos tratando de modificarlos y/o contrarrestarlos.

### **9.2.1. Autoinstrucciones.**

Esta técnica es de gran utilidad para guiar nuestro diálogo interno y cambiar las emociones negativas que aparezcan (ansiedad y/o ira), de ahí que el primer paso sea hacernos conscientes de cuáles son esos pensamientos negativos que nos dirigimos a nosotros mismos y que nos hacen sentirnos mal.

Generalmente, este tipo de pensamientos suelen ser automáticos, parecen que tienen voluntad propia, son telegráficos e idiosincrásicos. Para la persona que los tiene son evidentes y naturales, los da por verdaderos, aunque sean irracionales; siempre nos lo creemos y suelen ir acompañados de una gran carga emocional negativa.

El objetivo de esta técnica es utilizar las autoinstrucciones para guiar nuestra conducta y ayudarnos así a afrontar de la mejor manera posible aquellas situaciones que nos generen emociones negativas (ansiedad o ira). Se trata de utilizar nuestro lenguaje interno para ayudarnos y no para entorpecer la forma de afrontar las diferentes situaciones.

Concretamente, las autoinstrucciones son frases que nos decimos a nosotros mismos para ayudarnos a pensar, sentir y actuar como deseamos; es decir, son simplemente órdenes que damos a nuestro cerebro con el fin de ponerlo a nuestro favor. Las autoinstrucciones son más eficaces si reúnen una serie de características: deben ser pocas, breves, creíbles (realistas) y contener mensajes formulados en forma positiva, es decir, afirmaciones acerca de aquello que se quiere conseguir (en vez de centrarse en lo que no se quiere). Por ejemplo, decirnos a nosotros mismos que no debemos estar ansiosos o enfadados, enfoca nuestra atención y energía en la ansiedad o el enfado y, con frecuencia, hace que éstas aumenten. Por el contrario, si decimos que vamos a estar tranquilos suele dar mejores resultados.

El diálogo interno que mantenemos antes, durante y después de las situaciones estresantes es muy importante en el control y superación de las mismas. La persona ejerce control sobre su comportamiento a través de las autoinstrucciones que nos vamos dando a nosotros mismos continuamente. No obstante, también es importante que nos digamos frases positivas uniéndolas a determinadas rutinas cotidianas (cuando nos estamos duchando, vistiendo, cuando vamos al trabajo...).

De esta forma las automatizaremos y estaremos fortaleciendo nuestro autocontrol. A algunas personas les resulta muy útil rodearse de tarjetas que contengan autoinstrucciones positivas en forma de dibujos o frases, colocándolas en lugares visibles, o llevándolas en la agenda o cartera para leerlas a menudo. Otra forma de usar las autoinstrucciones es hacer un listado con aquellas que resulten más convincentes y anotarlas en una hoja para llevarla consigo y verla con frecuencia, o también, la forma de mensajes en los móviles o salvapantallas en los ordenadores. Hay que procurar leerlas de forma convincente, practicar con ellas para aprenderlas de memoria, creérselas de verdad y conseguir que la mente se habitúe a pensar automáticamente, en la forma deseada. Se pueden leer o escuchar (se se opta por grabarlas) cuando aparezcan en la mente pensamientos o sentimientos negativos o cuando se vayan a afrontar situaciones difíciles. Por último, conviene que se vaya modificando y adaptando el listado de autoinstrucciones a las necesidades personales, deben adaptarse a cada problema o situación concreto añadiendo frases nuevas que resulten más interesantes o eficaces y eliminando otras que ya no lo sean tanto.

Ésta es una técnica de indudable valor, si nos acostumbramos a decimos frases positivas en diversos momentos del día y reconducimos nuestra mente cuando empieza a bloquearse con pensamientos desestabilizadores, estaremos generando una gran cantidad de defensas y recursos.

Un aspecto que es importante resaltar, ya que a la mayoría de las personas se nos pasa por alto, es la utilización de las autoinstrucciones después de haber afrontado la situación (con éxito o no). Éste es un mecanismo que contribuye notablemente a mejorar nuestra seguridad y autoestima. Si lo pensamos un poco nos daremos cuenta de que, en general, no estamos acostumbrados a autorreforzarnos, mientras que, sin embargo, nos "regañamos" o castigamos con mucha facilidad.

Por lo tanto, una vez afrontadas aquellas situaciones particularmente difíciles, es interesante animarnos y felicitarnos por ello con frases como "lo logré", "lo he conseguido", "he aprendido mucho", "merecía la pena intentarlo", "la próxima vez seguro que lo consigo"...etc.

Finalmente, como complemento de este tipo de diálogo autorreforzante y también para reforzar nuestra seguridad y autoestima, si lo estimamos oportuno, podemos premiarnos con algo extra que no tiene por qué tener un gran valor económico: una cena, una película, un libro.

### 9.2.2. Detención del pensamiento

Las preocupaciones son cadenas de pensamientos o imágenes con carga afectiva negativa, orientadas hacia un peligro futuro que se percibe como incontrolable ("*no seré capaz de comunicar a una persona que un ser querido suyo ha fallecido*", "*no seré capaz de reaccionar la primera vez que me saquen un arma de fuego*") o hacia las consecuencias de acciones pasadas respecto a las que ya no se puede hacer nada ("*no debería haberle cambiado el turno a mi compañero*"; "*no debería haberle dicho.....a mi jefe*" o por el contrario "*debería haberle dicho.....*" "*debería haber sacado el arma*").

En ocasiones, las preocupaciones pueden ayudar a encontrar la solución a una situación, pero en la mayoría de los casos resultan inadecuadas, y van a interferir notablemente con la solución y el afrontamiento efectivo de la situación. Dar vueltas constantemente a una imagen (la primera vez que se ve una persona fallecida, máxime si se trata de un/a niño/a, es una escena que no nos la podemos quitar fácilmente de la

cabeza) o pensamiento no ayuda a solucionar el problema; por el contrario, genera malestar subjetivo y orgánico (hiperactivación de las respuestas fisiológicas) e impide organizar y llevar a cabo las respuestas de manera adecuada (por lo que resulta improductivo). De ahí que en estos casos lo más adecuado es que estos pensamientos no aparezcan o hacerlos desaparecer lo más rápidamente posible una vez detectados a fin de que no produzcan sus efectos negativos.



Para conseguir bloquear los pensamientos de una manera más efectiva se ha desarrollado una técnica, la *detención o parada del pensamiento*, cuyo objetivo es aprender a detener o parar de forma inmediata los pensamientos o imágenes, con el uso de un estímulo de corte más una tarea distractora posterior.

La lógica de esta técnica consiste en que un estímulo suficientemente potente atraerá la atención sobre él, haciendo que se deje de prestar atención a los pensamientos que tenemos en ese momento. Realmente los pensamientos pueden pararse; hay cosas que los interrumpen, con el timbre de la puerta, el sonido de una alarma, el teléfono, etc., es decir, prácticamente cualquier cosa lo suficientemente intensa como para llamar nuestra atención puede hacer que se

deje de pensar en lo que en ese momento se estaba pensando.

Como paso previo al procedimiento a seguir para la aplicación de la técnica, en primer lugar la persona debe identificar la aparición de los pensamientos o imágenes que quieren cortarse o anularse (suele ayudar si se expresan en voz alta) lo más rápidamente posible. A continuación, debe elegir el estímulo (denominado estímulo de corte) que se va utilizar para detener el pensamiento. Ha de ser un estímulo intenso que se pueda producir a voluntad y que sea capaz de atraer inmediatamente la atención (una palmada, un pitido, o una palabra que normalmente utilice para terminar alguna conversación o discusión con alguien, como "basta", "ya", "se acaba", "stop", "fuera"...).

El procedimiento a seguir es el siguiente:

- generar de manera voluntaria los pensamientos expresándolos en voz alta.
- Se interrumpe el pensamiento que se quiere parar con la ayuda del estímulo de corte previamente elegido; puede resultar también útil si al mismo tiempo se imagina como si una cortina y ola invadiera la mente.
- Para que el pensamiento no vuelva a aparecer inmediatamente hay que fijarse una tarea que permita concentrar la atención. Puede servir como ejemplo contar hacia atrás tres en tres, tratar de describir minuciosamente un objeto, sumar las matrículas de los coches, jugar a las palabras encadenadas, tararear una canción, etc.

- Una vez que se controle el primer paso, se pasa a generar los pensamientos mentalmente (sin expresarlos en voz alta), se interrumpen con el mismo estímulo y se centra la atención en la tarea establecida. Este paso se repite varias veces antes de pasar al siguiente.
- Por último, se realiza todo mentalmente.

Este procedimiento se puede repetir tantas veces como aparezca el pensamiento molesto o desagradable en cualquier lugar donde nos encontremos. Para dominar la técnica y conseguir detener los pensamientos es necesario practicar muchas veces, ya que aprender a detener el pensamiento requiere práctica. Una aplicación sistemática de la técnica hará que rápidamente comience a disminuir la frecuencia de aparición de los pensamientos y la intensidad de sus efectos.

### 9.3. TÉCNICAS CONDUCTUALES DE AUTOCONTROL

#### 9.3.1. Tiempo fuera o suspensión temporal.

Se trata de una técnica sencilla y muy útil que consiste en alejarse un tiempo de la situación que nos está alterando hasta que la ira disminuya y la tengamos bajo control. En ocasiones convendrá que le digamos a la otra persona que estamos empezando a ponernos nerviosos, a enfadarnos y que nos vamos a dar una vuelta hasta que nos calmemos. En otras ocasiones, será mejor utilizar alguna excusa (por ejemplo, ir un momento al baño o decir que tenemos que marcharnos).



Durante el intervalo que dure el "tiempo fuera" conviene llevar a cabo alguna actividad que ayude a reducir la tensión, como hacer ejercicio físico durante un buen rato (dar una larga caminata, correr...), utilizar alguna técnica de respiración o relajación o imaginarse algo agradable. Después, una vez calmados será más fácil encontrar alguna forma adecuada de afrontar la situación. También en este tiempo puede ayudar la técnica de las autoinstrucciones descrita anteriormente. Una variante del tiempo fuera es el clásico contar hasta diez (o cien) antes de responder cuando nos sentimos enfadados. Hay que tener en cuenta que no es conveniente abusar de esta técnica, ya que si se recurre a ella cada vez que estemos irritados para evitar el contacto o cualquier forma de discusión, fracasará, circunstancia por la que es necesario utilizarla con prudencia.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y AUTOCONTROL EMOCIONA. MANUEL A. ESCUDERO, S.A. TEA EDICIONES, 2014.
- TECNICAS DE RELAJACIÓN CREATIVA Y EMOCIONAL. MONICA PINTANEL BASSETS, SA., EDICIONES PARANINFO, 2005.
- ESTRÉS. MARÍA DEL CARMEN MÁRQUEZ DÍAZ Y ENRIQUE JESÚS VÁZQUEZ LÓPEZ Y GUILLERMO JESÚS VÁZQUEZ LÓPEZ, MANDALA EDICIONES, 2013.
- ESTRÉS POSTRAUMÁTICO, JUAN I. CAPAFONS BONET Y CARMEN D. SOSA, SÍNTESIS, 2014.
- EL ESTRÉS, MANUEL VALDES MIYAR, ILUS BOOKS, 2016.
- TÉCNICAS DE RELAJACION, CAUTELA, J.R. Y GRODEN, 1985.
- COMO MEJORAR TUS HABILIDADES SOCIALES, ACDE EDICIONES, ROCA E. 2003.
- TECNICAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN, VÁZQUEZ, M.I., 2001.
- ELIMINA TU ESTRÉS, VV.AA., MALINKA, 2014.