

Técnicas de autocontrol del estrés.

Ramón González Cabanach

1.-El autoconocimiento como primer paso para el logro del autocontrol.

Para que la persona pueda conseguir el autocontrol sobre sus respuestas de estrés, es preciso que, en primer lugar, desarrolle un autoconocimiento profundo sobre cuáles son las variables personales, contextuales y situacionales que están causando o mediando esta problemática.

Dentro de las **variables personales** es importante aprender a reconocer en sí mismo algunas de las características de personalidad que están fuertemente asociadas con estas respuestas de estrés.

Según la mayor parte de los estudios, la de mayor significación es la **personalidad tipo A**; se trata de personas que poseen una serie de características (p.e., impaciencia, ambición, competitividad, agresividad...), que favorecen una auto-selección de aquellos estímulos más poten-

cialmente estresantes.

Otras variables de personalidad asociadas con la aparición de respuestas de estrés son el nivel de ansiedad, la introversión y la rigidez emocional. En condiciones potencialmente estresantes, las personas ansiosas, introvertidas y rígidas experimentan un mayor desajuste y emiten con mayor facilidad estas respuestas.

Puede decirse, en resumen, que las características de personalidad ejercen un importante papel como variables moduladoras de la percepción del estrés e influyen en el tipo de respuestas que las personas dan ante las situaciones estresantes. La calidad y las características de esas respuestas tienen efectos importantes para la salud física y mental de las personas si las situaciones de estrés se repiten con cierta frecuencia o se mantienen durante períodos amplios de tiempo.

Otras variables personales, no estrictamente consideradas de personalidad, que desempeñan también un importante papel modulador de la percepción del estrés son las **motivacionales** (no consecución de las metas marcadas, pautas atribucionales

desadaptativas o bajos niveles de autoeficacia) y la carencia o insuficiencia de capacidad de enfrentamiento ante situaciones potencialmente estresantes.

Las variables contextuales ponen de manifiesto en qué contexto o contextos y ante qué aspectos y/o demandas derivados de dichos contextos se produce la respuesta de estrés. Fundamentalmente los contextos que mayor significación tienen a este respecto son el **laboral**, el **familiar** y el **social**.

Dentro del trabajo existen fuentes potencialmente causantes de estrés; así, p.e., **factores intrínsecos** al propio trabajo (las condiciones físicas en que se realiza o la sobrecarga de trabajo), **factores relacionados con el desempeño de roles** (la ambigüedad del rol, el conflicto de roles, el exceso o la falta de responsabilidad), factores relacionados con las **relaciones interpersonales** que se generan en la vida laboral, factores relacionados con el **desarrollo de la carrera profesional** (falta de congruencia, falta de competencia para desempeñar el puesto ocupado) y factores relacionados con la **estruc-**

tura y el clima organizacional (falta de participación en la toma de decisiones, carencia de autonomía).

A pesar de que muchas personas opinan que el trabajo no es una actividad gratificante en sí misma, su ausencia total suele propiciar la aparición de problemas emocionales en el adulto.

Diversos estudios han puesto de manifiesto cómo los individuos sin empleo muestran una progresiva disminución de su implicación personal, un progresivo proceso de desencanto y «desenganche» social, fuertes sentimientos de humillación, resentimiento por la falta de ayudas, sentimiento de abandono por parte de los amigos y retraimiento social, al sentirse ciudadanos improductivos, de segunda.

El contexto familiar puede desempeñar también un rol causal en la aparición de estrés como consecuencia de la existencia de conflictividad en las relaciones familiares, de la falta de apoyo emocional o de factores que propician demandas conflictivas entre la familia y el trabajo (p.e., patrones de matrimonio que generan demandas conflictivas con las pro-

cedentes del contexto laboral, o la movilidad excesiva).

Las relaciones sociales pueden contribuir a la génesis del estrés cuando son conflictivas o no desempeñan un papel compensador de otros contextos.

Además, dentro de cada uno de los contextos señalados existen situaciones concretas que potencialmente pueden generar estrés. El conocimiento lo más exhaustivo posible del cuándo, dónde y cómo aparece este problema es un primer paso fundamental para su superación. Por ello, es básico que cualquier programa de intervención comience por la **auto-observación**. En ella se trata de aprender a atender deliberadamente a la propia conducta y a registrarla mediante algún procedimiento previamente establecido.

El método ha de ofrecer información no sólo sobre parámetros concretos de la conducta problema (el estrés, en este caso), sino también de las situaciones o condiciones en que se da y las consecuencias que le siguen. Se trata de traducir las expresiones generales, y a menudo vagas, a un conjunto de conductas concretas que

pueden ser registradas y cuantificadas, que ocurren en determinados contextos con ciertos resultados.

La autoobservación centra la atención en los aspectos de los diferentes contextos que están relacionados con la aparición del estrés, especificando los parámetros concretos de la conducta a observar (frecuencia, intensidad, duración), el método más adecuado de registro, el tiempo y el contexto en que se ha de hacer la observación y la elección del intervalo temporal de medida.

Para facilitar esta autoobservación, puede recurrirse al uso de inventarias de situaciones potencialmente estresantes.

En ocasiones, el mero hecho de poner en práctica esta autoobservación hace que se produzca una mejoría momentánea del problema, pero no hemos de engañarnos pues sus efectos suelen ser poco duraderos. La mayor contribución de la autoobservación es motivar la continuación del proceso y propiciar en la persona un aprendizaje de las relaciones entre sus actos y el medio que le rodea.

2.-Estrategias y técnicas de autocontrol.

Dejando aparte las técnicas de relajación y relacionadas, de indudable importancia en el tratamiento de los problemas de estrés, que serán abordadas por otro ponente, se han desarrollado muy diversas estrategias de autocontrol. A continuación, me referiré a algunas de las más relevantes.

2.1.-Técnicas de reestructuración cognitiva.

En muchas ocasiones, los estímulos que preceden a la emisión de una respuesta de estrés proceden del propio individuo (pensamientos, verbalizaciones, creencias, expectativas). En efecto, estas respuestas vienen generadas por pensamientos erróneos (creencias irracionales), que tienen un carácter negativista y catastrofista. Por eso, las técnicas de reestructuración cognitiva tienen una importancia fundamental en la superación de estos problemas.

El procedimiento básico para

la eliminación y sustitución de estos estímulos pasa por tres fases:

1.- Descubrimiento de los supuestos orígenes del problema.

2.- Identificación de los pensamientos irracionales mediante autoobservación.

3.- Convencimiento de lo irracional de estas creencias y auto-desafío para dejar de utilizarlas (persuasión).

Las estrategias utilizadas van desde la desatribución a sí mismo de todos los problemas padecidos, la anticipación de los resultados negativos, con el fin de comprobar que no lo son tanto, imaginar lo peor, reconceptuar los problemas irresolubles de un modo positivo

Dentro de las **técnicas de reestructuración cognitiva** una de las más conocidas es la **terapia cognitiva de Beck**. Parte del análisis de los errores cognitivos más frecuentes de las personas con problemas de estrés:

■ Las **inferencias arbitrarias** (sacar conclusiones de una situación no apoyadas por los datos).

■ La **abstracción selectiva** (seleccionar sólo algunos detalles de la experiencia).

■ **La sobregeneralización** (conclusión sobre uno mismo y las aptitudes en base a un solo incidente).

■ **Magnificación o minimización** de algunas experiencias.

En muchas ocasiones estos modos de interpretar la realidad se convierten en automáticos y condicionan la experiencia.

Los elementos constitutivos de la **terapia cognitiva** son los siguientes:

1.-**Auto-observación** de los pensamientos automáticos, de manera que se hagan conscientes y se vean sus efectos sobre el ánimo y el comportamiento

2.-**Uso de las técnicas del distanciamiento emocional** y de la separación afectiva de esos pensamientos

3.-**Aplicación de las reglas de evidencia** y de lógica y consideración de explicaciones alternativas

4.-**Pruebas de realidad**: obtención de feedback externo para aceptar la utilidad de la nueva consideración de los acontecimientos.

La auto-observación de los pensamientos automáticos es un elemento fundamental en esta te-

rapia. Generalmente, en las primeras fases se anotan los pensamientos, el grado de ansiedad o malestar que producen y los sucesos ambientales a que están asociados.

Otra de las técnicas más utilizadas son los métodos de **autoinstrucción de Meichenbaum**. Considera que la propia interpretación que la persona da al incidente, la influencia que piensa va a tener en el futuro y sus comentarios interiores sobre su valía personal son los elementos que determinan e intensifican las emociones sentidas.

Los pensamientos de afrontamiento del estrés informan al organismo de que no hay ningún motivo de alarma. **Meichenbaum** y **Cameron** sugirieron las siguientes categorías para la formulación de frases de afrontamiento:

1.-**Preparación**: no hay de qué preocuparse, estaré bien, sé que lo puedo hacer bien, ya he hecho esto bien otras veces

2.-**Confrontamiento de la situación estresante**: organízate, hazlo paso a paso, puedo hacerlo, lo estoy haciendo; a la mínima tensión que sienta, tengo que apli-

car mis ejercicios de enfrentamiento; puedo pedir ayuda si la necesito; si siento un poco de tensión, haré una pausa y me relajaré; no hay nada malo en cometer errores.

3.-Afrontamiento del miedo: respira profundamente; más tarde o más temprano, esto se acabará; puedo mantener este asunto dentro de unos límites que puedo controlar; he sobrevivido otras veces a esto y a cosas peores; permaneciendo activo disminuiré el miedo.

4.- Reforzamiento del éxito: lo hice bien; la próxima vez no tendré que preocuparme tanto; puedo relajar la tensión; es posible no estar asustado; todo lo que hay que hacer es dejar de pensar que uno lo está.

2.2.-Técnicas de manejo de situaciones.

Formadas por un conjunto de procedimientos destinados a ampliar el repertorio de habilidades y destrezas del individuo para hacer frente activamente a situaciones productoras de estrés.

2.2.1.-Manejo de ansiedad.

Se trata de procedimientos dirigidos a poner fin a estados de ansiedad, independientemente de cómo se hayan producido. El procedimiento concreto consiste en **entrenarse en habilidades de relajación**, inducir experimentalmente la ansiedad mediante sugestión e instrucciones no directamente relacionadas con sus miedos concretos y, cuando las sensaciones internas de ansiedad sean claramente identificables, poner fin a ese estado mediante respuestas incompatibles (imaginación positiva, respiración, relajación).

2.2.2.-Modelado encubierto.

Consiste en practicar imaginariamente la realización de una conducta. Es especialmente importante que, ante los primeros signos de ansiedad, se persevere hasta reducirla y realizar adecuadamente la conducta.

2.2.3.-Inoculación de estrés.

Ante ciertos estímulos adversos, y debido a asociaciones pasadas, se produce un estado de activación fisiológica indiferenciado que es interpretado cognitivamente como ansiedad. De esta interpretación se derivan verbalizaciones negativas sobre las propias posibilidades en esa situación, lo que, a su vez, incremento la activación fisiológica.

Algunas de las técnicas se dirigen a romper el vínculo entre activación e interpretación cognitiva de la situación como amenazante y son destrezas físicas, como **relajación mental y física, meditación y respiración pausada y profunda**. Otras se enfocan a reinterpretar cognitivamente el estímulo adverso y las propias estrategias cognitivas para hacerle frente. Se enseña a dividir la experiencia desagradable en etapas distintas, cada una de las cuales se puede manejar de forma diferente. El individuo ha de distinguir las características de las diferentes situaciones o secuencias, discriminar bien y anticipar sus reacciones a cada una de ellas.

Las estrategias cognitivas para manejarse en presencia de situa-

ciones adversas incluyen, por lo general, redirección de la atención a aspectos adaptativos de la experiencia, imaginación y fantasía como respuestas competidoras de la experiencia aversiva, transformaciones imaginadas de ésta o el contexto o resolución de problemas.

Finalmente, se practican verbalizaciones alternativas en cada una de las fases en que se ha dividido previamente la experiencia aversiva.

2.2.4.-El entrenamiento asertivo.

Se pretende con él que el individuo aprenda a defender sus propios intereses, expresar libremente sus opiniones y no permitir que los demás se aprovechen de él. Al mismo tiempo, es considerada con la forma de pensar y de sentir de los demás.

El primer paso en este entrenamiento es identificar aquellas situaciones en las que se desea aumentar la asertividad. Se plantean situaciones problema y se analiza el nivel de asertividad en ellas: ¿cuándo no se comporta de forma asertiva?, ¿quiénes son las

personas con las que no se comporta de forma asertiva?, ¿qué desea conseguir de aquello en lo que ha fracasado con las conductas no asertivas?

A continuación se produce el entrenamiento asertivo, que sigue los siguientes pasos:

a) **Descripción** explícita y precisa de situaciones en las que no actúa asertivamente.

b) **Elaboración** de un plan escrito para afrontar la situación problema de forma asertiva:

- Expresar cuidadosamente cuáles son sus derechos, qué es lo que desea, lo que necesita y cuáles son sus sentimientos respecto a la situación

- Señalar el momento y lugar para discutir el problema (cuando se trata de un problema concreto con una persona).

- Caracterizar la situación problema de la forma más detallada posible

- Adaptar la definición de sus sentimientos a los llamados «mensajes en primera persona». Estos mensajes expresan los sentimientos sin evaluar o reprochar la conducta de los demás.

- Especificar mediante una o dos frases cuál es su

objetivo (concreción y firmeza).

- Acentuar la posibilidad de obtener lo que desea.

c) **Desarrollo de un lenguaje corporal adecuado:**

- Mantenga contacto ocular con su interlocutor

- Mantenga una posición erguida del cuerpo

- Hable de forma clara, audible y firme

- Para dar mayor énfasis a sus palabras, utilice los gestos y las expresiones del rostro.

d) **Aprender a evitar la manipulación.** Para vencer estrategias que intenten impedir los objetivos, se pueden utilizar diversas técnicas:

- **Técnica del disco roto:** repetir el punto de vista con tranquilidad, sin dejarse ganar por aspectos irrelevantes.

- **Técnica del acuerdo asertivo:** responder a la crítica admitiendo la comisión de un error, pero separándolo de la cualidad de ser buena o mala persona.

- **Técnica de la pregunta asertiva:** consiste en incitar a la crítica para obtener información que podrá utilizar en su argumentación.

■ **Técnica para procesar el cambio:** desplazar el foco de discusión hacia el análisis de lo que ocurre entre su interlocutor y usted, dejando aparte el tema de la misma.

■ **Técnica de la claudicación simulada:** ceder terreno aparentemente, pero sin cambiar de postura.

■ **Técnica de ignorar:** ignorar las razones del otro.

■ **Técnica del quebrantamiento del proceso:** responda a la crítica que intenta provocarle con una sola palabra o frases lacónicas.

■ **Técnica de la ironía asertiva:** responda positivamente a la crítica hostil.

■ **Técnica del aplazamiento asertivo:** aplace la respuesta a la afirmación que intenta desafiarle hasta que se sienta tranquilo y capaz de responder a ella apropiadamente.

Bibliografía.

Buceta, J.M. (1991) *Psicología clínica y salud: aplicación de estrategias de intervención*. Madrid : UNED.

Deale, A. ; Chalder, M. ; Marks, M.D. ; Wessey, S. (1997) *Cognitive Behavior Therapy for Chronic Fatigue Syndrome : A Randomized Controlled Trial*. *American Journal of Psychiatry*. 154 (3) 408-414.

Labrador, F.; de Arce, F. ; Florit, A. (1996) *Entrenamiento en respiración frente a entrenamiento en relajación : diferencias en medidas psicofisiológicas. Análisis y modificación de conducta* 22 (81) 93-114.

Lázaro Lázaro, A. (1993) *La relajación : aproximación a los grandes métodos. Psicomotricidad* 44 (2) 53-70.

Miró, J. (1991) *Aproximaciones de la Psicología al tratamiento del dolor crónico : una revisión selectiva*. *C. Med. Psicodom. Sex.* 17. 7-20.

Navarro Guzmán, J. ; Guillen Gestoso, C. (1991) *Aspectos generales del método de Edmund Jacobson*. *Apuntes de Psicología* 32. 25-29.

Yung, P. ; Keltner, A. (1996)

A controlled comparison on the effect of muscle and cognitive relaxation procedures on blood pressure : implications for the behavioural treatment of borderline hypertensive Behavior-Research and Therapy 34 (10) 821-826.