

¿Cuál es la diferencia entre las personas tipo A que no desarrollan una enfermedad cardíaca y las que sí la desarrollan?

Personalidad resistente

Los psicólogos Salvatore Maddi y Suzanne Kobasa (1984) estudiaron a personas que tienen lo que ellos llaman una **personalidad resistente**. Estas personas parecen *inusualmente resistentes al estrés*. Los estudios de Maddi y Kobasa comenzaron con una comparación entre dos grupos de administradores en una compañía grande de servicios. Todos los administradores tenían puestos sujetos a gran cantidad de estrés. No obstante, algunos tendían a enfermarse después de eventos estresantes, mientras que otros rara vez se enfermaban. ¿Cuál era la diferencia entre las personas que gozaban de buena salud y sus colegas "agotados por el estrés"? Ambos grupos parecían tener rasgos típicos de la personalidad tipo A, así que ésta no era la explicación. También se parecían mucho en casi todos los demás aspectos. La diferencia principal era que el grupo resistente parecía sostener una visión del mundo que se describiría así:

1. Tenían una sensación de *compromiso* personal con ellos mismos, el trabajo, la familia y otros valores estabilizadores.
2. Sentían que tenían *control* sobre sus vidas y su trabajo.
3. Tenían tendencia a ver la vida como una serie de *desafíos*, en lugar de considerarla una serie de amenazas o problemas.

Al parecer, estos rasgos permiten que la personalidad resistente trascienda al estrés. En esencia, las personas resistentes reaccionan ante los estresores con menos activación y emoción negativa que sus vecinos que no son resistentes. Las personas no resistentes tienden a exagerar el impacto negativo de las experiencias de la vida (Wiebe, 1991). En contraste, es menos probable que las personas resistentes se sientan amenazadas en situaciones estresantes. Es claro que una disposición a comprometerse en un afrontamiento activo puede hacer mucho para cambiar el estrés por un desafío saludable (Florian, Mikulincer y Taubman, 1995). La resistencia disminuye el impacto negativo del estrés y aumenta la satisfacción personal con el trabajo (Rush, Schoel y Barnard, 1995).

Una pregunta básica sigue sin respuesta en nuestra exposición del estrés: ¿cómo se traduce el estrés, y nuestra respuesta a él, en daño corporal? La respuesta parece encontrarse en las defensas del cuerpo contra el estrés, un patrón conocido como *síndrome de adaptación general*.

Síndrome de adaptación general

El **síndrome de adaptación general (SAG)** es una serie de reacciones corporales al estrés prolongado. El estudio de este síndrome comenzó cuando el fisiólogo canadiense Hans Selye (1976) notó que los primeros síntomas de casi cualquier enfermedad o trauma (envenenamiento, infección, lesión o estrés) eran casi idénticos. Después de más investigación, Selye concluyó que el cuerpo responde en la misma forma a cualquier estrés, sea infección, fracaso, vergüenza, adaptación a un empleo nuevo, problemas en la escuela o un romance apasionado.

¿Cuál es el patrón que sigue la respuesta del cuerpo al estrés?

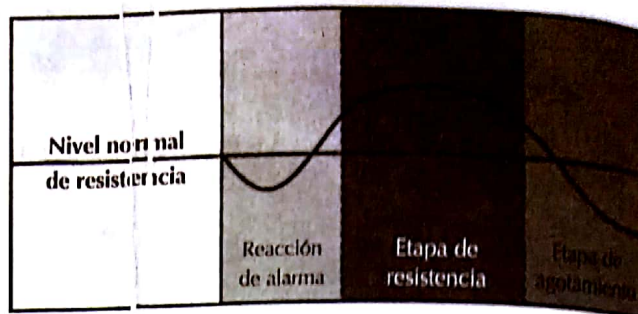


Figura 14.8 ♦ El síndrome de adaptación general. Durante la reacción de alarma inicial ante el estrés, la resistencia cae debajo de lo normal. Se eleva de nuevo a medida que se movilizan los recursos corporales y permanece alta durante la etapa de resistencia. A la larga, la resistencia cae de nuevo a medida que se alcanza la etapa de agotamiento. (Tomado de *The Stress of Life* de Hans Selye. Derechos reservados © 1976 por Hans Selye. Usado con autorización de McGraw-Hill Book Company.)

El SAG consta de tres etapas: una *reacción de alarma*, una *etapa de resistencia* y una *etapa de agotamiento* (Selye, 1976).

En la *reacción de alarma*, el cuerpo moviliza sus recursos para afrontar el estrés adicional. La glándula hipófisis (pituitaria) secreta una hormona que causa que las glándulas suprarrenales aumenten su producción de adrenalina y noradrenalina. Mientras se vierten estas hormonas en el torrente sanguíneo, se aceleran algunos procesos corporales y otros se hacen más lentos, para que los recursos corporales se aplique donde sea necesario.

Todos debemos estar agradecidos de que nuestros cuerpos respondan instantánea y automáticamente a las emergencias. Pero por brillante que sea este sistema automático de emergencia, también puede causar problemas (Wilson, 1986). En la primera fase de la reacción de alarma, las personas tienen síntomas como dolor de cabeza, fiebre, fatiga, dolor muscular, falta de aliento, diarrea, malestar estomacal, pérdida del apetito y falta de energía. Observe que éstos también son los síntomas de una enfermedad, un viaje estresante, el vértigo debido a la altura, la semana de exámenes finales y (posiblemente) ¡el enamoramiento!

Pronto se estabilizan las defensas del cuerpo y desaparecen los síntomas de la reacción de alarma. Desde el punto de vista físico, el cuerpo ha hecho ajustes para resistir el estrés. Sin embargo, la apariencia exterior de normalidad tiene un alto costo. Durante la *etapa de resistencia*, se estabilizan los *ajustes corporales al estrés* pero con un costo físico elevado. El cuerpo tiene mayor capacidad para afrontar la fuente original de estrés, pero disminuye su resistencia a otras tensiones (Fig. 14.8 ♦). Por ejemplo, cuando se coloca a los animales en un ambiente extremadamente frío se vuelven más resistentes a éste, pero más susceptibles a la infección. Durante la etapa de resistencia es cuando comienzan a aparecer las primeras señales de trastornos psicosomáticos.

Si el estrés continúa, puede llegarse a la *etapa de agotamiento*. En esta etapa *los recursos del cuerpo se agotan* y se reducen las hormonas para el estrés. A menos que se encuentre una forma de aliviar el estrés, el resultado será una enfermedad psicosomática, una pérdida seria de salud o el colapso completo.

Tal vez las etapas del SAG suenen melodramáticas, si es joven y sano o si nunca ha soportado un estrés prolongado. Sin embargo, el estrés no debe tomarse a la ligera. Cuando Selye examinó animales en las últimas etapas del SAG encontró

alargamiento y decoloración de sus glándulas suprarrenales, encogimiento intenso del timo, el bazo y los nódulos linfáticos, y úlceras estomacales hemorrágicas profundas. Además de estos efectos directos, el estrés puede perturbar al sistema inmunológico del cuerpo, haciendo que las personas sean más vulnerables a la enfermedad. El sistema inmunológico moviliza las defensas corporales (cómo los glóbulos blancos) contra los microbios invasores y otros agentes de enfermedad (Ader y Cohen, 1993).

Investigación y avances

Estrés, enfermedad y el sistema inmunológico

Los expertos en salud han descubierto fascinantes evidencias de que el cuerpo y el cerebro trabajan juntos, como una especie de "sistema de atención a la salud". El sistema inmunológico del cuerpo es regulado, en parte, por el encéfalo. Debido a esta conexión, el estrés y las emociones que causan preocupación pueden afectar al sistema inmunológico en formas que incrementan la susceptibilidad a la enfermedad (Ader y Cohen, 1993). (Por cierto, al estudio de los vínculos entre el comportamiento, la enfermedad y el sistema inmunológico se le llama **psiconeuroinmunología**. ¡Trate de meter esto en una conversación alguna vez, si desea observar una reacción de estrés!)

Los psicólogos han encontrado que el sistema inmunológico de los estudiantes se debilita en los periodos de exámenes importantes, y por el divorcio, algún duelo, problemas en el matrimonio, pérdida del empleo, depresión y tensiones parecidas (Gilbert y cols., 1996;

Herbert y Cohen, 1993; Stein y cols., 1990). Hallazgos como éstos sugieren que el estrés conduce a la enfermedad, porque afecta al sistema inmunológico. Es probable que a esto se deba que sea tan común el "doble golpe" de enfermarse cuando se está tratando de afrontar el estrés prolongado o severo (Ader y Cohen, 1993).

¿Reducir el estrés ayudaría a prevenir la enfermedad?

Sí. Varios métodos psicológicos, como los grupos de apoyo, los ejercicios de relajación, la imaginación guiada y el entrenamiento en el manejo del estrés realmente mejoran el funcionamiento del sistema inmunológico (Kiecolt-Glaser y Glaser, 1992). Con esto, ayudan a promover y restablecer la salud. Incluso hay evidencia de que tales medidas mejoran las probabilidades de supervivencia después de enfermedades que amenazan la vida, como el cáncer (Anderson y cols., 1994). Nadie es inmune al estrés. No obstante, resulta tranquilizador saber que el manejo del estrés puede ayudar a proteger su sistema inmunológico y su salud.

Una mirada adelante El trabajo que hemos revisado aquí ha atraído nueva atención al hecho de que cada uno de nosotros tiene una responsabilidad personal para mantener y promover la salud. En la sección Aplicaciones que sigue veremos qué puede hacer para afrontar mejor el estrés y los riesgos de salud que conlleva. En la sección Exploración que concluye el capítulo se ve a la meditación como una técnica potencial para reducir el estrés. Pero, antes, la siguiente comprobación de su aprendizaje puede ayudarle a mantener una calificación saludable en su próximo examen de psicología.

Compruebe su aprendizaje

Pensamiento crítico

1. Al parecer, la EERS de Holmes predice cambios de largo alcance en la salud, mientras que la frecuencia y gravedad de los microestresores diarios se relacionan mucho con las clasificaciones inmediatas de la salud. ¿V o F?
2. Las úlceras, las migrañas y la hipocondría son trastornos psicósomáticos frecuentes. ¿V o F?
3. ¿Cuál de los siguientes trastornos no se clasifica como psicósomático?
 - a. hipertensión
 - b. colitis
 - c. eczema
 - d. timo
4. La retroalimentación biológica es un tipo de meditación en que el cuerpo se tranquiliza de tal manera que se pueda detectar el funcionamiento corporal. ¿V o F?
5. Dos elementos importantes del entrenamiento en retroalimentación biológica parecen ser la relajación y la autorregulación. ¿V o F?
6. La evidencia comienza a sugerir que la característica más importante de la personalidad tipo A es una sensación de urgencia del tiempo, más que los sentimientos de ira y hostilidad. ¿V o F?
7. La personalidad resistente permite una sensación de compromiso, desafío y control. ¿V o F?
8. A la primera etapa del SAG se le llama reacción de _____.
9. Mientras que los incidentes estresantes suprimen al sistema inmunológico, las técnicas de manejo del estrés casi no tienen efecto en el funcionamiento del sistema inmunológico. ¿V o F?
10. El estrés aculturativo tiende a ser mínimo cuando una persona que vive en otro país mantiene un alto grado de separación de la nueva cultura "anfitriona". ¿V o F?

11. Además de su resistencia al estrés, las personas con personalidades resistentes evitan muy bien un problema expuesto con anterioridad en este capítulo. ¿Puede nombrarlo?

Respuestas:

1. V 2. F 3. d 4. F 5. V 6. F 7. V 8. alarma
9. F 10. F 11. Desamparo aprendido.



Aplicaciones

Manejo del estrés

El manejo del estrés es la aplicación de estrategias conductuales para reducir el estrés y mejorar las habilidades de afrontamiento. Como lo prometimos, en esta sección se describen técnicas para manejar el estrés. Antes de continuar, deseará evaluar otra vez su nivel de estrés, ahora con una escala elaborada para estudiantes. (Véase la tabla 14.8 ■.) Como la EERS, las puntuaciones altas en el *Cuestionario de Estrés para Estudiantes* (CEE) se asocian con mayor susceptibilidad a la enfermedad (Crandall, Preisler y Aussprung, 1992).

El CEE se califica contando el número de reactivos marcados. (Tome en cuenta que el cuestionario es una mezcla de eventos importantes de la vida y vicisitudes cotidianas.) La escala que sigue es una guía aproximada del significado de su puntuación. Pero recuerde que el estrés es un estado interno. Si es bueno para afrontar los estresores, una puntuación alta tal vez no sea un problema para usted.

0-7	Bajo
8-15	Debajo del promedio
16-23	Promedio
24-31	Encima del promedio
32-39	Alto
40+	Muy alto

Ahora que tiene un panorama de su nivel actual de estrés, ¿qué puede hacer? La forma más simple de afrontar el estrés es modificar o eliminar su fuente; por ejemplo, dejando un empleo estresante. Es obvio que a menudo esto es imposible, razón por la que es tan importante aprender a manejar el estrés.

Como se muestra en la figura 14.9 ♦, el estrés desencadena efectos corporales, pensamientos preocupantes y comportamientos ineficaces. También se pone énfasis en el hecho de que cada elemento empeora a los demás, en un círculo vicioso. En efecto, la idea básica del “juego del estrés” es que una vez que comienza, *usted pierde*, a menos que emprenda una acción para romper el círculo. La información que sigue le dice cómo.

Manejo de las reacciones corporales

La respuesta emocional de luchar o escapar es la causa de gran parte del malestar que sigue inmediatamente al estrés. El cuerpo está listo para actuar, con los músculos tensos y el corazón acelerado. Cuando se impide la acción, tan sólo permanecemos “tiesos”. Un remedio sensato es aprender una forma confiable de relajarse sin fármacos.

Ejercicio Como el estrés prepara al cuerpo para la acción, sus efectos pueden disiparse si se usa el cuerpo. Cualquier ejercicio físico puede ser efectivo. La natación, el baile, el salto de la cuerda, el yoga, casi todos los deportes y, en especial, la caminata son salidas valiosas (Anshel, 1995b).

Asegúrese de elegir actividades lo bastante vigorosas para aliviar la tensión, pero lo bastante agradables para hacerlas varias veces. Hacer ejercicio para manejar el estrés es más efectivo si se hace a diario (Wheeler y Frank, 1988). Sin embargo, recuerde que esto se refiere a ejercicio ligero, como caminar. Si hace ejercicio más vigoroso para mantener una condición aeróbica, bastará con tres o cuatro veces a la semana.

Meditación Muchos consejeros para el estrés recomiendan la *meditación para tranquilizar el cuerpo y promover la relajación*. Exploraremos las técnicas de meditación y sus efectos en la siguiente sección de Exploración. Por ahora, basta con señalar que la meditación es fácil de aprender; no es necesario tomar un costoso curso comercial.

La meditación es una de las formas más efectivas para relajarse (Eppley, Abrams y Shear, 1989). Pero dése cuenta de que escuchar o tocar música, dar paseos por la naturaleza, disfrutar de pasatiempos y cosas por el estilo pueden ser una especie de meditación. Cualquier cosa que interrumpa de manera confiable los pensamientos preocupantes y promueva la relajación puede ser útil.

Relajación progresiva Éste es un método para *relajarse sistemáticamente, por completo y a elección*. Para aprender la técnica completa, consulte el capítulo 19 de este libro. La idea básica es tensar todos los músculos en un área determinada de su cuerpo (los brazos, por ejemplo) y luego relajarlos a voluntad. Si primero tensa y luego relaja cada área del cuerpo, aprenderá a estar muy consciente de la manera en que se percibe la tensión muscular. Luego, cuando se relaja cada área, el cambio es más notorio y controlable. Así es posible, con la práctica, reducir mucho la tensión. Las personas que tienen dificultad para aprender la relajación progresiva, tal vez les sea útil la retroalimentación biológica.

Imaginería guiada En esta técnica, las personas *visualizan imágenes tranquilizadoras, relajantes o benéficas* en otras formas. Por ejemplo, la relajación se promueve al visualizar escenas tranquilas. Escoja varios lugares donde se sienta seguro, calmado y tranquilo. Algunos lugares típicos serían una playa o un lago, los bosques, un colchón inflable sobre una alberca tibia o el sol en un parque tranquilo. Para relajarse, imagínese vivamente en uno de estos lugares. En la escena visualizada, deberá estar solo y en una posición cómoda. Es importante visualizar la escena en la forma más realista posible. Trate de sentir, saborear, oler, oír y ver lo que experimentaría realmente en la escena tranquila. Practique formando estas imágenes varias veces al día durante unos cinco minutos cada vez. Cuando sus escenas se vuelvan familiares y detalladas podrá usarlas para reducir la ansiedad y fomentar la relajación (Rosenthal, 1993).

Tabla 14.8 ■ Cuestionario de Estrés para Estudiantes (CEE)

¿Alguno de los siguientes acontecimientos estresantes le ha sucedido a usted en cualquier momento durante las últimas dos semanas?

Si es así, por favor marque el espacio junto a él. Si un reactivo no ha ocurrido, entonces por favor déjelo en blanco.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Muerte (familiar o amigo) | <input type="checkbox"/> Tiene que entregar trabajos en todas las clases el mismo día |
| <input type="checkbox"/> Muerte de una mascota | <input type="checkbox"/> Enfrentó la incompetencia en la oficina del registro |
| <input type="checkbox"/> Trabaja mientras estudia | <input type="checkbox"/> Alguien tomó prestado algo sin su permiso |
| <input type="checkbox"/> Padres en proceso de divorcio | <input type="checkbox"/> Exposición a un programa de televisión, un libro o una película desagradable |
| <input type="checkbox"/> Inscripción a clases | <input type="checkbox"/> Problemas para llegar a casa cuando está bebido |
| <input type="checkbox"/> Trata de decidir una especialidad | <input type="checkbox"/> Confrontó a una figura de autoridad |
| <input type="checkbox"/> Charla con un profesor | <input type="checkbox"/> Llegó tarde a clase |
| <input type="checkbox"/> Trata de entrar en su universidad | <input type="checkbox"/> Padres que controlan el dinero |
| <input type="checkbox"/> Tuvo una presentación en clase | <input type="checkbox"/> Se sintió aislado |
| <input type="checkbox"/> Tuvo que entregar proyectos o trabajos de investigación | <input type="checkbox"/> Decisión de tener sexo en su mente |
| <input type="checkbox"/> Tuvo demasiados exámenes | <input type="checkbox"/> No ha tenido sexo en mucho tiempo |
| <input type="checkbox"/> Fue la semana de exámenes finales | <input type="checkbox"/> Vive con el novio/novia |
| <input type="checkbox"/> Solicitud para la escuela de graduados | <input type="checkbox"/> Sintió algo de presión de los compañeros |
| <input type="checkbox"/> La semana siguiente será difícil | <input type="checkbox"/> Sintió necesidad de transportación |
| <input type="checkbox"/> Tiene que cumplir demasiadas fechas límite | <input type="checkbox"/> No pudo encontrar un espacio en el estacionamiento |
| <input type="checkbox"/> No se presentó su ciclo menstrual y aguarda | <input type="checkbox"/> Le robaron una propiedad |
| <input type="checkbox"/> Tuvo una entrevista | <input type="checkbox"/> Automóvil/bicicleta descompuesto, llanta ponchada, etc. |
| <input type="checkbox"/> Solicitó un empleo | <input type="checkbox"/> Le levantaron una multa de tránsito |
| <input type="checkbox"/> Soportó una clase aburrida | <input type="checkbox"/> No tuvo tiempo para comer |
| <input type="checkbox"/> No logra entender a su profesor | <input type="checkbox"/> Tuvo conflictos con su compañero de dormitorio |
| <input type="checkbox"/> Salió mal en un examen | <input type="checkbox"/> Tuvo que pedir dinero |
| <input type="checkbox"/> Presentó un examen sin prepararse | <input type="checkbox"/> Carece de dinero |
| <input type="checkbox"/> Estudió toda la noche para un examen | <input type="checkbox"/> Su chequera no tiene fondos |
| <input type="checkbox"/> Usó una identificación falsa | <input type="checkbox"/> Tuvo una cruda |
| <input type="checkbox"/> Rompió con su novio/novia | <input type="checkbox"/> Alguien que esperaba que lo llamara no lo hizo |
| <input type="checkbox"/> Día festivo | <input type="checkbox"/> Perdió algo (en especial la cartera) |
| <input type="checkbox"/> Le hicieron un corte de pelo mal hoy | <input type="checkbox"/> Horario errático |
| <input type="checkbox"/> Víctima de un crimen | <input type="checkbox"/> Pensamientos sobre el futuro |
| <input type="checkbox"/> No puede concentrarse | <input type="checkbox"/> Dependiente de otras personas |
| <input type="checkbox"/> Afronta adicciones | <input type="checkbox"/> No duerme |
| <input type="checkbox"/> Se enteró de que su novio/novia lo engaña | <input type="checkbox"/> Enfermo, lesionado |
| <input type="checkbox"/> Salió peor de lo que esperaba en un examen | <input type="checkbox"/> Peleó con el novio/novia |
| <input type="checkbox"/> Se durmió tarde por preparar un trabajo | <input type="checkbox"/> Realizó mal una tarea |
| <input type="checkbox"/> Problemas con su computadora | <input type="checkbox"/> Escuchó malas noticias |
| <input type="checkbox"/> Perdió su equipo deportivo favorito | <input type="checkbox"/> Pensó en el trabajo que no ha terminado |
| <input type="checkbox"/> Se le acabó la cinta de la máquina de escribir mientras escribía | <input type="checkbox"/> Se sintió desorganizado |
| <input type="checkbox"/> Cambió de ambiente (nuevo doctor, dentista, etc.) | <input type="checkbox"/> Alguien se metió delante de usted en la fila |
| <input type="checkbox"/> Preocupado por no tener apoyo social de la familia | <input type="checkbox"/> Cambiaron los requisitos del empleo |
| <input type="checkbox"/> Discusiones, conflicto de valores con los amigos | <input type="checkbox"/> Alguien rompió una promesa |
| <input type="checkbox"/> Un pariente lo visitó y tuvo que entretenerlo | <input type="checkbox"/> Alguien le dio un "motivo de enfado" |
| <input type="checkbox"/> El ruido lo perturbó mientras trataba de estudiar | <input type="checkbox"/> No puede terminar todo lo que necesita hacer |
| <input type="checkbox"/> Mantiene un novio/novia a larga distancia | |

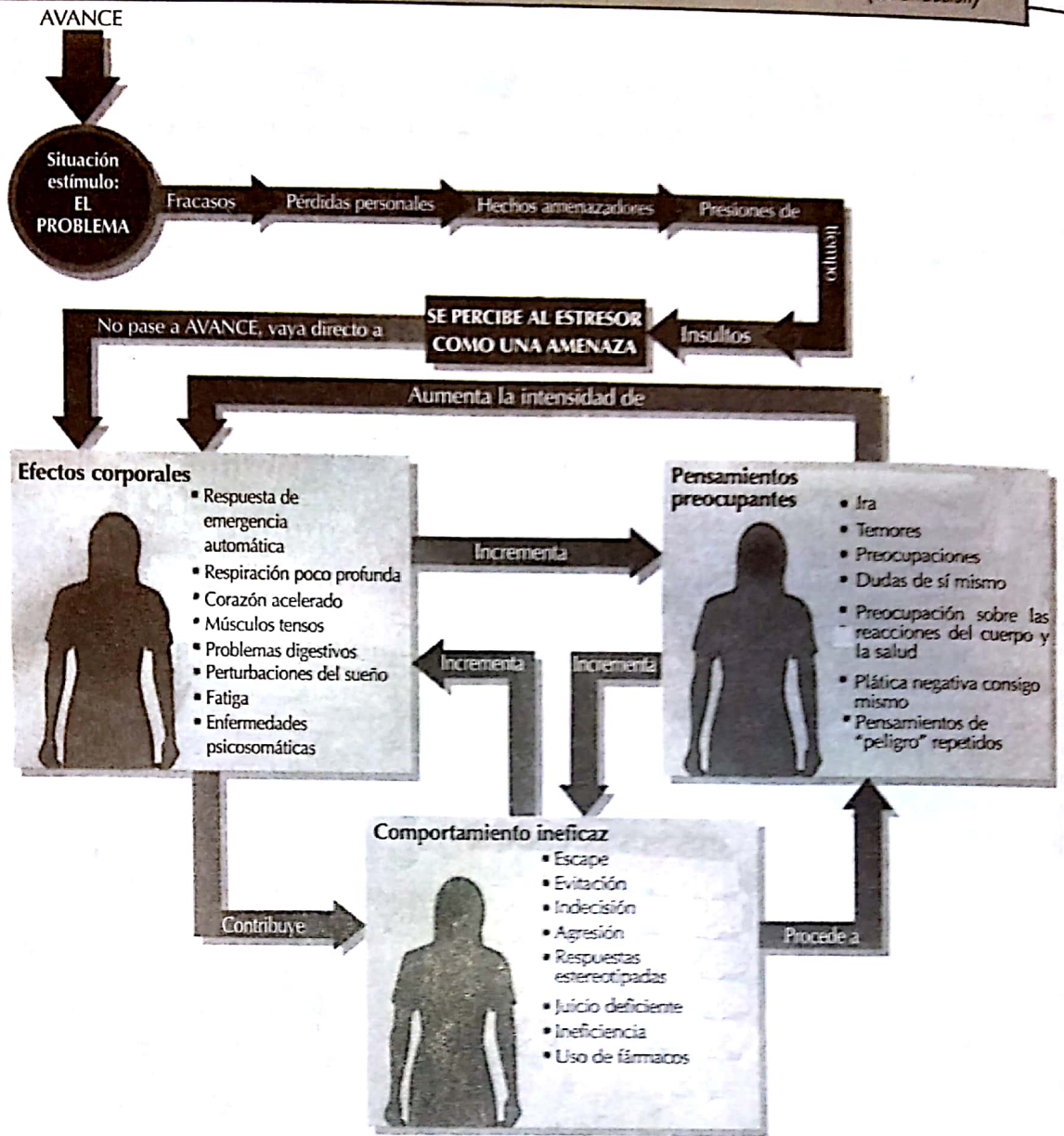


Figura 14.9 ♦ El juego del estrés. (Adaptado de Rosenthal y Rosenthal, 1980.)

Modificación del comportamiento ineficaz

El estrés a menudo empeora por nuestra respuesta a él. Las siguientes sugerencias pueden ayudarlo a enfrentar el estrés en forma más efectiva.

Vaya más despacio Recuerde que el estrés puede ser auto-generado. Trate de hacer las cosas con un ritmo deliberadamente más lento, sobre todo si su ritmo se ha acelerado con los años. Dígase a sí mismo: "Lo que cuenta no es que llegué primero, sino que llegué sin importar cómo" o "mi meta es la distancia, no la velocidad".

Organice La desorganización crea estrés. Trate de echar una mirada fresca a su situación y organícela. Establecer prioridades puede servir de mucho para luchar contra el estrés. Pregúntese qué es lo que realmente le parece importante y concéntrese en las cosas que cuentan. Aprenda a deshacerse de irritaciones triviales pero preocupantes. Y sobre todo, cuando se sienta estresado, recuerde mantener las cosas simples.

Alcance un equilibrio Trabajo, escuela, familia, amigos, intereses, pasatiempos, recreación, comunidad, iglesia: hay muchos elementos importantes en una vida satisfactoria. El estrés perjudicial a menudo surge al permitir que un elemento, sobre todo el trabajo o la escuela, explote al salirse de proporción. Su meta deberá ser la calidad de vida, no la cantidad. Trate de alcanzar un equilibrio entre el "buen estrés" desafiante y la relajación (Wheeler y Frank, 1988). Recuerde, cuando "no está haciendo nada" en realidad está haciendo algo muy importante: apartar tiempo para "acciones propias" como holgazanear, curiosear, hacer trabajos de poca importancia, jugar y dormir siestas.

Reconozca y acepte sus límites Muchos de nosotros establecemos metas irreales y perfeccionistas. Como nadie puede ser perfecto, esta actitud hace que muchas personas se sientan inadecuadas, sin importar lo bien que hagan las cosas. Establezca metas graduales y que pueda alcanzar. Además, establezca límites realistas en lo que trata de hacer en cualquier día. Aprenda a decir no a exigencias o responsabilidades adicionales.

Busque apoyo social El apoyo social (*relaciones íntimas positivas con otros*) facilita una buena salud y un buen estado de ánimo (Flannery y Wieman, 1989). Una razón para esto es que el apoyo de la familia y los amigos sirve como amortiguador para disminuir el impacto de los eventos estresantes (Taylor, 1990). Platicar los problemas y expresar las tensiones es increíblemente útil. Si las cosas realmente van mal, busque ayuda de un terapeuta, consejero o clérigo (por favor tome en cuenta que el cantinero no está en la lista).

Escriba sobre sus sentimientos Si no tiene a quien con quien pueda hablar sobre los eventos estresantes, trate de expresar sus pensamientos y sentimientos por escrito. Varios estudios han encontrado que los estudiantes que escriben sus experiencias, pensamientos y sentimientos preocupantes pueden afrontar mejor el estrés. También experimentan menos enfermedades y obtienen mejores calificaciones (Pennebaker y Francis, 1996).

Evite pensamientos preocupantes

Suponga que está respondiendo un examen. De pronto se da cuenta de que se le acaba el tiempo. Si se dice a sí mismo: "Oh no, esto es terrible, voy a reprobarme", es probable que la respuesta de su cuerpo sea sudor, tensión y un nudo en el estómago. Por otra parte, si dice "Debí observar el tiempo, pero preocuparme no ayudará ahora, seguiré contestando una pregunta a la vez", su nivel de estrés será mucho menor.

Como se planteó antes, la opinión que tenemos de los acontecimientos afecta en gran medida al estrés. Los pensamientos o las "pláticas internas" negativos aumentan los síntomas físicos y la tendencia a tomar malas decisiones. En muchos casos lo que se dice a sí mismo puede marcar la diferencia entre afrontarlo y colapsarse (Matheny y cols., 1996).

Declaraciones de afrontamiento El psicólogo Donald Meichenbaum ha popularizado una técnica llamada *inoculación contra el estrés*. En ella, los clientes aprenden a *luchar contra el temor y la ansiedad con un monólogo interno de declaraciones de afrontamiento positivas*. Para empezar, los clientes aprenden a identificar y supervisar las afirmaciones personales negativas (*pensamientos autocríticos que aumentan la ansiedad*). Los pensamientos negativos son un problema porque tienden a elevar directamente la activación física. Para contrarrestar este efecto, los clientes aprenden a reemplazar las declaraciones negativas con declaraciones de afrontamiento de una lista que se les proporciona. Con el tiempo se les estimula para que hagan sus propias listas (Saunders y cols., 1996).

¿Cómo se aplican las declaraciones de afrontamiento?

Las declaraciones de afrontamiento son tranquilizantes y procuran aumentar la seguridad en uno mismo. Se usan

para bloquear, o contrarrestar, la plática interna negativa en situaciones estresantes. Por ejemplo, antes de dar un discurso breve reemplazaría "estoy aterrado", "no puedo hacer esto", "mi mente se pondrá en blanco y me dará pánico" o "sonaré estúpido y aburrido" con "daré mi discurso sobre algo que me gusta" o "respiraré hondo antes de comenzar mi discurso" o "mi corazón acelerado sólo significa que tengo mis cinco sentidos alertas para hacer mi mejor esfuerzo". Ejemplos adicionales de declaraciones de afrontamiento se presentan a continuación.

Preparación para una situación estresante

Empezaré por dar un paso a la vez.

Si me pongo nervioso haré una pausa por un momento.

Mañana ya habrá pasado todo.

Me las he arreglado antes para hacer esto.

¿Qué es exactamente lo que tengo que hacer?

Enfrentamiento con la situación estresante

Relájate ahora, esto no puede herirme en realidad.

Mantente organizado, concentrado en la tarea.

No hay prisa, hazlo paso por paso.

Nadie es perfecto, sólo haré mi mejor esfuerzo.

Terminará pronto, sólo mantente calmado.

Meichenbaum advierte que tal vez no baste con decirse las cosas "correctas" para mejorar la tolerancia al estrés. Debe practicar este método en situaciones de estrés reales. Además, es importante desarrollar su propia lista personal de declaraciones de afrontamiento, buscando las que funcionen para usted. A final de cuentas, el valor de aprender ésta y otras habilidades de manejo del estrés se relaciona con la idea de que gran parte del estrés lo genera uno mismo. Saber que puede manejar una situación demandante es en sí mismo un antídoto importante para el estrés.

Afrontar la frustración y el conflicto

Un psicólogo que estudiaba la frustración colocó ratas en una pequeña plataforma, arriba de un palo alto. Luego las obligó a saltar de la plataforma hacia dos puertas elevadas, una cerrada y la otra abierta. Si la rata elegía la puerta correcta, ésta se abría y la rata aterrizaba a salvo en otra plataforma. Si elegía la puerta cerrada, rebotaba y caía en una red que estaba muy abajo.

El problema de elegir la puerta abierta se hizo irresoluble y muy frustrante al alternar aleatoriamente las puertas cerrada y abierta. Después de un tiempo, casi todas las ratas adoptaron una respuesta estereotipada. Es decir, elegían la misma puerta cada vez. Entonces esta puerta se cerró en forma permanente. Todo lo que tenía que hacer la rata era saltar hacia la otra puerta para evitar una caída, pero una y otra vez la rata rebotó en la puerta cerrada (Maier, 1949).

¿Éste no es un ejemplo de persistencia?

No. Cuando la persistencia no es flexible puede volverse un comportamiento estereotipado tan "estúpido" como el de

la rata en la plataforma de salto. Cuando se trata con la frustración es importante saber cuándo renunciar y establecer una nueva dirección. Aquí hay algunas sugerencias que le ayudarán a evitar la frustración innecesaria.

1. Trate de identificar la fuente de su frustración. ¿Es externa o personal?
2. ¿Puede cambiarse la fuente de frustración? ¿Qué tan duro tendría que trabajar para cambiarla? ¿Está bajo su control?
3. Si la fuente de su frustración puede cambiarse o eliminarse, ¿vale la pena el esfuerzo de hacerlo?

Las respuestas a estas preguntas ayudan a determinar si la persistencia será inútil. Es valioso aprender a aceptar con gracia aquello que no se puede cambiar.

También es importante distinguir entre barreras *reales* e *imaginarias*. Con demasiada frecuencia creamos nuestras propias barreras imaginarias. Por ejemplo:

Anita desea un empleo de medio tiempo para ganar dinero extra. En el primer lugar que lo solicitó se le dijo que no tenía suficiente "experiencia". Ahora se queja de estar frustrada porque desea trabajar, pero no puede. Necesita "experiencia" para trabajar, pero no puede obtener experiencia sin trabajar. Ha dejado de buscar trabajo.

¿La necesidad de experiencia de Anita es una barrera real? A menos que solicite *muchos* empleos es imposible decir si ha sobrestimado su importancia. Para ella, la barrera es lo bastante real como para impedir más esfuerzos, pero con una búsqueda persistente podría localizar una "puerta abierta". Si una cantidad razonable de persistencia muestra que la experiencia es esencial, ésta podría obtenerse en otras formas; por ejemplo, por medio de trabajo voluntario temporal.

¿Cómo puedo manejar los conflictos en forma más efectiva?

Casi todas las sugerencias que se acaban de hacer también se aplican al conflicto. Sin embargo, hay algunos elementos adicionales que debe recordar cuando está en un conflicto o debe tomar una decisión difícil.

1. No se apresure cuando tome decisiones importantes. Dése tiempo para recopilar información y ponderar los pros y los contras. Las decisiones apresuradas a menudo se lamentan. Aunque tome una decisión errónea, le preocupará menos si sabe que hizo todo lo posible para evitar un error.

2. Pruebe *parcialmente* las decisiones importantes, cuando sea posible. Si está pensando en cambiarse a una nueva ciudad, trate antes de pasar ahí unos cuantos días. Si está escogiendo entre escuelas, haga lo mismo. Si las clases están en curso, entre a algunas. Si desea aprender a bucear, rente el equipo por un tiempo razonable antes de comprarlo.

3. Busque compromisos factibles. De nuevo, es importante obtener toda la información disponible. Si piensa que sólo tiene una o dos alternativas y son indeseables o intolerables, busque la ayuda de un profesor, un consejero, un ministro o una agencia de servicio social. Tal vez esté pasando por alto alternativas posibles que estas personas podrían conocer.

4. Cuando todo esto falla, tome una decisión y viva con ella. La indecisión y el conflicto tienen un alto costo. En ocasiones es mejor seleccionar un curso de acción y apearse a él, a menos que sea muy obvio que está mal después de haberlo tomado.

En clase tal vez desee describir algunas de las frustraciones y conflictos que ha experimentado y la forma en que los ha manejado. Prepárese para discutir las frustraciones y conflictos que ha resuelto en forma inusual o que podría haber manejado mejor. ¿Tiene algunas sugerencias adicionales que compartir con otros estudiantes?

Compruebe su aprendizaje

1. El ejercicio, la meditación y la relajación progresiva son formas efectivas para contrarrestar las afirmaciones personales negativas. ¿V o F?
2. La investigación muestra que el apoyo social de la familia y los amigos tiene poco efecto en las consecuencias del estrés para la salud. ¿V o F?
3. Un elemento de la inoculación contra el estrés es el entrenamiento en el uso de declaraciones de afrontamiento positivas. ¿V o F?
4. Responder en forma estereotipada puede ser problemático, sobre todo para afrontar la frustración. ¿V o F?

Pensamiento crítico

5. Steve siempre se siente muy presionado cuando llega la fecha límite para entregar los trabajos semestrales de su especialidad. ¿Cómo podría reducir el estrés en estos casos?

Respuestas:

1. F. 2. F. 3. V. 4. V. 5. El estrés asociado con la elaboración de los trabajos semestrales puede eliminarse casi por completo si se divide un trabajo largo en muchos trabajos diarios o semanales pequeños. Los estudiantes que habitualmente aplazan sus trabajos a menudo se asombran de lo agradable que puede ser el trabajo universitario una vez que renuncian a "estar en la cuerda floja".



La meditación es una familia de ejercicios mentales diseñados para concentrar la atención de manera que interrumpa el flujo normal de pensamientos, preocupaciones y análisis (Wilson, 1986). La meditación adopta muchas formas y tiene muchos significados en varias culturas. Aquí estamos interesados en la meditación como una estrategia de autocontrol para disminuir la activación física y mental. Las personas que usan la meditación regularmente como una técnica de reducción del estrés a menudo reportan menos activación física y ansiedad diarias. Aunque la meditación no se practique a diario, puede ser una técnica útil para interrumpir preocupaciones y pensamientos temerosos (Wilson, 1986).

Meditación receptiva La meditación adopta dos formas importantes. En la **meditación por concentración**, la atención se fija en un solo punto focal, como un objeto, un pensamiento o la propia respiración. En contraste, la **meditación receptiva** es "abierta" o expansiva. Es decir, la persona ensancha la atención para abarcar una conciencia total sin juicios de su experiencia del mundo (Walsh, 1984). Un ejemplo de este tipo de meditación es perder toda la conciencia de sí mismo mientras se camina en el desierto con una mente tranquila y receptiva. Para entender la meditación receptiva, pruebe en alguna ocasión el siguiente ejercicio.

Mientras camina al aire libre, complete en silencio esta declaración cuatro o cinco veces: Ahora veo... Luego complete cada una de las siguientes declaraciones, cuatro o cinco veces, y pase a la siguiente: Ahora escucho... Ahora huelo... Ahora siento... Cada vez, vuélvase consciente de lo que ve, escucha, huele y siente. Luego repita el proceso todas las veces que desee.

Al principio tenderá a nombrar lo que está experimentando. Si puede dejar de hacerlo y sólo permanecer intensamente consciente de sus alrededores, sin pensar, tendrá alguna idea de lo que es

la meditación receptiva. Si aprende a estar abiertamente consciente, sin usar ninguna palabra, estará aún más cerca.

Aunque tal vez no le parezca así, se considera que la meditación receptiva es más difícil de alcanzar que la basada en la concentración (Smith, 1986). Por esto, analizaremos la meditación por concentración como un método práctico de autocontrol.

¿Cómo se logra la meditación por concentración?

Meditación por concentración La idea básica de la meditación por concentración es sentarse quieto y concentrarse tranquilamente en algún objeto externo o en un estímulo interno repetitivo, como una palabra o su propia respiración (Wilson, 1986). En un experimento, se instruyó a estudiantes universitarios para que se concentraran en su respiración:

Mientras está sentado, deje que su respiración se relaje y se vuelva natural. Si puede, déjela que determine su propio ritmo y profundidad. Entonces concentre su atención en su propia respiración: los movimientos de su vientre, no su nariz y garganta. No permita que pensamientos o estímulos ajenos distraigan su atención de su respiración. Esto puede ser difícil al principio, pero siga dirigiendo su atención a ella. Aparte todo lo demás que le venga a la mente. (Maupin, 1965)

No todos los sujetos respondieron a este ejercicio, pero al final de un periodo de dos semanas, quienes lo hicieron reportaron experiencias de concentración profunda, sensaciones corporales placenteras y alejamiento total de las preocupaciones y distracciones externas.

Un método alternativo que tal vez desee probar se relaciona con el uso de una **mantra**. Las **mantras son palabras usadas como centro de atención en la meditación por concentración**. Generalmente son sonidos suaves y fluidos que se repiten con facilidad. En lugar de concentrarse en la respiración, puede repetir en silencio una mantra. Una

mantra muy usada es la palabra "om". Si pertenece a una religión organizada, su mantra podría ser la frase de una oración familiar. Como la respiración, una mantra se usa básicamente como centro para su atención. Si surgen otros pensamientos durante la meditación, debe regresar la atención a la mantra con la mayor frecuencia posible, para mantener la meditación.

La respuesta de relajación Una afirmación importante de muchos cursos de meditación comerciales es que ofrecen una mantra adecuada a las necesidades de cada individuo. Pero el investigador médico Herbert Benson encontró que los beneficios físicos de la meditación son los mismos, sin importar la palabra que se use. Éstos incluyen una disminución del ritmo cardiaco, la presión arterial, la tensión muscular y otras señales de estrés.

Benson cree que el núcleo de la meditación es la **respuesta de relajación**, un patrón fisiológico innato que se opone a la activación de los mecanismos de luchar o huir del cuerpo. Benson cree, que simplemente la mayoría hemos olvidado cómo relajarnos profundamente. Los sujetos de sus experimentos han tenido un éxito considerable en la producción de la respuesta de relajación siguiendo estas instrucciones:

Siéntese tranquilo en una posición cómoda. Cierre sus ojos. Relaje profundamente todos sus músculos, comenzando por sus pies y avanzando hasta su cara. Manténgalos relajados profundamente.

Respire por la nariz. Percátese de su respiración. Mientras exhala, diga la palabra "uno" en silencio para sí mismo.

No se preocupe si no logró un nivel profundo de relajación. Mantenga una actitud pasiva y permita que la relajación ocurra a su propio ritmo. Espere pensamientos que lo distraigan. Cuando ocurran, ignórelos y siga repitiendo "uno". (Adaptado de Benson, 1977.)

¿Cuáles son los efectos de la meditación, aparte de producir relajación?

Efectos de la meditación

Se han hecho muchas afirmaciones extravagantes sobre la meditación. Por ejemplo, los miembros del movimiento de Meditación Trascendental (MT) han afirmado que 20 minutos de meditación sirven para el descanso lo mismo que una noche completa de sueño. Sin embargo, simplemente esto no es cierto. Por ejemplo, un estudio encontró que tan sólo "descansar" durante 20 minutos produce los mismos efectos corporales que la meditación (Holmes, 1984; Holmes y cols., 1983). Quienes han meditado durante mucho tiempo, también aseguran que han experimentado mejorías en la memoria, la alerta, la creatividad y la intuición. Una vez más, tales afirmaciones no están comprobadas. La mayor parte se basan en testimonios personales o estudios mal controlados. Un problema importante con casi todos los estudios de MT es que usan personas devotas. Es bastante probable que las creencias y estilos de vida de estas personas influyan en los resultados de los estudios, tanto co-

mo la meditación (Druckman y Bjork, 1994).

En defensa de la meditación, es importante recordar que la relajación puede ser mental o física. Como técnica de control del estrés, la meditación puede ser una buena opción para personas a las que les resulta difícil "apagar" pensamientos preocupantes cuando necesitan relajarse. Por ejemplo, los estudiantes universitarios que intentaron la meditación en un estudio reciente se sintieron más felices, menos ansiosos y menos deprimidos después de meditar dos veces al día durante dos semanas (Smith, Compton y West, 1995).

Aunque muchos de los beneficios que se atribuyen a la meditación parecen exagerados, se puede confiar en que la meditación produce la respuesta de relajación (Janowiak y Hackman, 1994; Kelly, 1996). Benson (1975) cree que los siguientes elementos son las claves para inducir la relajación.

1. Un ambiente tranquilo
2. Disminución de la tensión muscular

3. Un mecanismo mental (como una palabra repetida) que ayude a apartar los pensamientos de las preocupaciones racionales ordinarias
4. Una actitud pasiva hacia el hecho de "tener éxito" en la relajación

Resumen Para resumir, la investigación sugiere que la meditación por concentración es sólo una de las varias formas de producir la respuesta de relajación. Para muchas personas, sentarse tranquilas y "descansar" puede ser igual de efectivo. Sin embargo, si usted es del tipo de persona a la que le resulta difícil ignorar los pensamientos preocupantes, la meditación por concentración podría ser una forma mejor de promover la relajación. Sin embargo, más importante que el método que elija es su disposición a darse tiempo cada día para relajarse intencionalmente. La meditación y otras técnicas similares proporcionan una "interrupción" que disminuye el estrés del clamor normal de pensamientos y preocupaciones, algo que casi cualquiera podría usar en nuestra sociedad acelerada.

Compruebe su aprendizaje

1. El centro de atención en la meditación por concentración es "abierto" o expansivo. ¿V o F?
2. Las mantras son palabras que se dicen en silencio a uno mismo para terminar una sesión de meditación. ¿V o F?
3. La investigación realizada por Herbert Benson indica que la selección cuidadosa de una mantra es necesaria para obtener los beneficios físicos de la meditación. ¿V o F?
4. El beneficio más inmediato de la meditación parece ser la capacidad de producir la respuesta de relajación. ¿V o F?

Pensamiento crítico

5. La meditación tiende a interrumpir las afirmaciones personales negativas y otras "charlas" internas preocupantes. En este sentido, ¿a los de cuál técnica se parecen los efectos de la meditación?

Respuestas:

1. F 2. F 3. F 4. V 5. La inoculación contra el estrés (el uso de declaraciones de afrontamiento).

Resumen

¿Qué es psicología de la salud? ¿Cómo afecta el comportamiento a la salud?

- ◆ Los psicólogos de la salud están interesados en el comportamiento que ayuda a mantener y promover la salud.
- ◆ Los estudios de salud y enfermedad han identificado varios factores conductuales de riesgo y conductas promotoras de salud.
- ◆ Los psicólogos de la salud han sido pioneros en los esfuerzos para *prevenir* el desarrollo de hábitos poco sanos y mejorar el bienestar por medio de programas de salud comunitarios.

¿Qué es estrés? ¿Cuáles factores determinan su gravedad?

- ◆ El estrés ocurre cuando se hacen demandas a un organismo para que se ajuste o adapte.
- ◆ El estrés es más perjudicial en situaciones relacionadas con *presión, falta de control, impredecibilidad* del estresor y choques emocionales *intensos o repetidos*.
- ◆ El estrés se intensifica cuando una situación se percibe como una *amenaza* y cuando una persona no se siente *competente* para afrontarla.
- ◆ En ambientes de trabajo, el estrés prolongado puede conducir al agotamiento.
- ◆ La *valoración primaria* de una situación determina en gran medida nuestra respuesta emocional. En particular, las reacciones de estrés se relacionan con la valoración de una amenaza.
- ◆ En una *valoración secundaria*, se seleccionan algunos medios para afrontar una situación. El afrontamiento puede ser *orientado al problema, orientado a la emoción, o ambos*.

¿Qué causa la frustración y cuáles son las reacciones comunes ante ella?

- ◆ La *frustración* es el estado emocional negativo que ocurre cuando se bloquea el avance hacia una meta. Las fuentes de frustración pueden clasificarse como *externas o personales*.
- ◆ Las frustraciones externas se basan en *demora, falla, rechazo, pérdida* y otros bloqueos directos de los motivos. La frustración personal se relaciona con *características personales* sobre las que se tiene poco control.
- ◆ Todo tipo de frustraciones se vuelven más intensas conforme aumenta la *fuerza, urgencia o importancia* del motivo bloqueado.
- ◆ *Persistencia, respuestas más vigorosas, rodeo, agresión directa, agresión desplazada* (incluyendo *búsqueda de una víctima propiciatoria*) y *escape o retraimiento* son algunas de las principales reacciones conductuales a la frustración.

¿Hay tipos diferentes de conflicto? ¿Cómo reaccionan las personas al conflicto?

- ◆ Ocurre un *conflicto* cuando debe elegirse entre alternativas contradictorias.

- ◆ Cinco tipos importantes de conflicto son *aproximación-aproximación* (elección entre dos alternativas positivas), *evitación-evitación* (ambas alternativas son negativas), *aproximación-evitación* (una meta o actividad tiene aspectos positivos y negativos), *aproximación-evitación doble* (ambas alternativas tienen cualidades positivas y negativas) y *aproximación-evitación múltiple* (varias alternativas con cualidades buenas y malas cada una).
- ◆ Los conflictos de *aproximación-aproximación* por lo general son los más fáciles de resolver.
- ◆ Los conflictos de *evitación* son difíciles de resolver y se caracterizan por *inacción, indecisión, paralización y deseo de escapar* (llamado *abandono del campo*).
- ◆ Las personas por lo general permanecen en conflictos de *aproximación-evitación*, pero no los resuelven por completo. Los conflictos de *aproximación-evitación* se asocian con *ambivalencia y aproximación parcial*. Es probable que la *vacilación* sea la reacción más común a los conflictos de *aproximación-evitación* doble.

¿Qué son los mecanismos de defensa?

- ◆ Con frecuencia, la ansiedad, la amenaza o los sentimientos de inadecuación conducen al uso de *mecanismos de defensa*. Éstos son estrategias psicológicas habituales usadas para evitar o reducir la ansiedad.
- ◆ Se ha identificado una gran cantidad de mecanismos de defensa: *compensación, negación, fantasía, intelectualización, aislamiento, proyección, racionalización, formación reactiva, regresión, represión y sublimación*.

¿Qué sabemos sobre el afrontamiento de sentimientos de desamparo y depresión?

- ◆ El concepto de *desamparo* aprendido se ha usado para explicar la incapacidad para afrontar situaciones amenazadoras y como modelo para comprender la *depresión*. El *entrenamiento de dominio* actúa como un antídoto importante para el desamparo.
- ◆ La *depresión* es un problema emocional importante y demasiado común. Las acciones y pensamientos que contrarrestan los sentimientos de desamparo tienden a reducir la depresión.

¿Cómo se relaciona el estrés con la salud y la enfermedad?

- ◆ El trabajo con la *Escala de Estimación de Readaptación Social* indica que una acumulación de *cambios en la vida* puede aumentar la susceptibilidad a los accidentes o la enfermedad. Sin embargo, la salud psicológica y mental inmediata se relaciona más de cerca con la intensidad y severidad de las molestias diarias, conocidas como *vicisitudes cotidianas o microestresores*.
- ◆ El estrés intenso o prolongado (sobre todo cuando se asocia con una respuesta emocional negativa) puede causar daño en forma de problemas *psicosomáticos*. Los *trastornos psicosomáticos* (mente-cuerpo) no tienen conexión con la *hipocondría*, que es la tendencia a imaginar que uno tiene alguna enfermedad terrible.
- ◆ Durante el *entrenamiento en retroalimentación biológica*, se vigilan los procesos corporales y se convierten en una señal que indica lo que está haciendo el cuerpo. Con la práctica, la retroalimentación biológica permite la modi-

ficación de muchas actividades corporales. Se muestra promisorio para el alivio de algunas enfermedades psicósomáticas.

- ◆ Las personas con **personalidad tipo A** son competitivas, luchadoras y con frecuencia iracundas u hostiles. Además tienen una sensación crónica de urgencia de tiempo. Estas características, en especial la ira y la hostilidad, se combinan para duplicar las probabilidades de ataque cardíaco.
- ◆ Las personas con rasgos de la **personalidad resistente** parecen resistir el estrés, aunque también tengan rasgos del tipo A.
- ◆ El cuerpo reacciona al estrés en una serie de etapas llamadas **síndrome de adaptación general (SAG)**.
- ◆ Las etapas del SAG son **alarma, resistencia y agotamiento**. El patrón de reacciones corporales y cambios en la resistencia observado en el SAG se parece mucho al patrón observado en el desarrollo de trastornos psicósomáticos.

- ◆ Los estudios de **psiconeuroinmunología** muestran que el estrés también reduce la inmunidad del cuerpo a la enfermedad.

¿Cuáles son las mejores estrategias para manejar el estrés?

- ◆ Pueden aplicarse una cantidad considerable de habilidades de afrontamiento para manejar el estrés. Casi todas éstas se concentran en una de tres áreas: **efectos corporales, comportamiento ineficaz y pensamientos preocupantes**.

¿La meditación es útil para afrontar el estrés?

- ◆ La **meditación receptiva** y la **meditación por concentración** son técnicas de autocontrol que pueden usarse para reducir el estrés. Dos beneficios importantes de la meditación son su capacidad para interrumpir los pensamientos ansiosos y para producir la **respuesta de relajación**.