



# “Técnicas Psicoeducativas para Afrontar el Estrés”

*Eduardo Landeros: Coach CFT IPROSEC.*



Estimad@s estudiantes, a continuación, se expondrán veinte técnicas psicoeducativas que les facilitarán afrontar de forma efectiva situaciones de estrés que ocurran en su quehacer cotidiano.

## **1. Practicar ejercicio físico**

El desarrollo y el mantenimiento de un buen estado físico tiene efectos muy positivos en la prevención del estrés. Para ello es aconsejable la realización de ejercicio de manera habitual ya que, además de aumentar la resistencia física del individuo a los efectos del estrés, potencia la resistencia psicológica. El ejercicio físico moviliza el organismo y mejora su funcionamiento y su capacidad física. En consecuencia, estará en condiciones más adecuadas para hacer frente al estrés, lo que aumenta la capacidad para el trabajo físico y mejora las funciones cardiovascular, respiratoria y metabólica.

## **2. Dieta adecuada**

El desarrollo de buenos hábitos alimenticios que condicionan el estado nutricional del individuo constituye una medida aconsejable para la prevención del estrés. Las demandas energéticas que recibimos actualmente de nuestro entorno determinan la necesidad de mantener un equilibrio energético adecuado para responder a esas demandas y no desarrollar problemas carenciales. La dieta mediterránea, que toma como base el aceite de oliva, la fruta, los cereales, el pescado y las carnes magras, es un aspecto clave de nuestra salud.

## **3. Desensibilización sistemática**

Con esta técnica se intenta controlar las reacciones de ansiedad o miedo ante situaciones que resultan amenazadoras para un individuo. Se fundamenta en la relajación progresiva de Jacobson, que consiste en adiestrar al individuo en la realización de ejercicios físicos de contracción-relajación. Esta acción le permitirá conocer el estado de tensión de cada parte de su cuerpo y tener recursos para relajar dichas zonas cuando se tensen.

## **4. Inoculación de estrés**

Es una técnica de carácter cognitivo y comportamental. Su metodología se asemeja a la de la desensibilización sistemática. A partir del aprendizaje de técnicas de respiración y relajación para relajar la tensión en situaciones de estrés, el sujeto crea una lista en la que aparecen ordenadas las situaciones más estresantes.

## **5. Técnicas de relajación física**

Las más utilizadas son la relajación progresiva de Jacobson y el entrenamiento autógeno de Schultz. Estas técnicas intentan aprovechar la conexión directa entre el cuerpo y la mente, de la existencia de una interdependencia entre la tensión psicológica y la física. Dicho de otro modo, no es posible estar relajado físicamente mientras se sufre tensión emocional. Según las teorías que inspiran estas técnicas, las personas pueden aprender a reducir sus niveles de tensión psicológica (emocional) a través de la relajación física, aun cuando persista la situación que origina la tensión.

## **6. Técnicas de control de la respiración**

Las situaciones de estrés provocan habitualmente una respiración rápida y superficial, lo que implica un uso reducido de la capacidad funcional de los pulmones, una peor oxigenación, un mayor gasto y un aumento de la tensión general del organismo. Las técnicas de control de la respiración facilitan al individuo el aprendizaje de una forma adecuada de respirar bien para que, en una situación de estrés, pueda controlar la respiración de manera automática.

## **7. Técnicas de relajación mental y meditación**

La práctica de la meditación estimula cambios fisiológicos de gran valor para el organismo. Pretenden que la persona sea capaz de desarrollar sistemáticamente una serie de actividades, perceptivas y/o conductuales, que le permitan concentrar su atención en esas actividades y desconectar de la actividad mental cotidiana del individuo aquello que puede resultarle una fuente de estrés.

## **8. Biofeedback**

Es una técnica de intervención cognitiva para el control del estrés que busca efectos en el plano fisiológico. Su objetivo es dotar al individuo de capacidad de control voluntario sobre ciertas actividades y procesos de tipo biológico. A partir de la medición de algunos procesos biológicos del individuo se le proporciona una información continua de esos parámetros, de manera que esta información pueda ser interpretada y utilizada para adquirir control sobre dichos procesos. Posteriormente se adiestra al individuo en el control voluntario de los procesos citados en situaciones normales.

## **9. Técnicas de autocontrol**

El objetivo de estas técnicas es conseguir que el individuo adquiera control de la propia conducta a través del adiestramiento de su capacidad para regular las circunstancias que la acompañan (tanto las que anteceden a su conducta como las derivadas de la misma). Estos procedimientos son muy útiles en el manejo y control de las conductas implicadas en situaciones de estrés, no solo para mejorar aquellas que ya han causado problemas sino también para prevenir la posible aparición de conductas problemáticas.

## **10. Apoyo social**

Las relaciones sociales con otros individuos sirven a menudo de fuente de ayuda psicológica o instrumental. Un grupo social puede constituirse en referencia que facilite al individuo una mejor adaptación e integración en la realidad. Por tanto, es esencial el establecimiento y desarrollo de redes sociales que faciliten apoyo social al individuo.

## **11. Distracción y buen humor**

Fomentar la distracción y el buen humor es una buena medida para prevenir situaciones de ansiedad o para aliviarlas. Además de facilitar el desplazamiento de la atención de los problemas contribuye a relativizar la importancia de los mismos.

## **12. Técnicas cognitivas**

Son utilizadas para cambiar el pensamiento, modificar las evaluaciones erróneas o negativas con respecto a las demandas o de los propios recursos del individuo con el fin de afrontarlas y facilitar una reestructuración de los esquemas cognitivos.

## **13. Reorganización cognitiva**

Intenta ofrecer vías y procedimientos para que una persona pueda reorganizar la forma en que percibe y aprecia una situación. Si la forma de comportarnos y el modo en que sentimos depende de nuestra percepción de una situación, resulta importante disponer de estrategias de redefinición de situaciones cuando la definición que hemos adoptado no contribuye a una adaptación adecuada. Así pues, esta técnica está dirigida a sustituir las interpretaciones inadecuadas de una situación por otras que generen respuestas emocionales positivas y conductas más adecuadas.

## **14. Modificación de pensamientos automáticos y de pensamientos deformados**

Los pensamientos automáticos son espontáneos y propios de cada individuo. Se elaboran sin reflexión o razonamiento previo, aunque son creídos como racionales. Tienden a ser dramáticos, absolutos, y son muy difíciles de desviar. El modo de intervención para la modificación de estos pensamientos consiste en indicar al sujeto que lleve un registro de los pensamientos que le surgen en las situaciones de su vida normal, y que intente evaluar en qué medida considera que reflejan la situación que ha vivido.

## **15. Detención del pensamiento**

La acción de esta técnica está dirigida a la modificación de pensamientos negativos y reiterativos que conducen a sufrir alteraciones emocionales (como ansiedad). Es decir, no contribuyen a buscar soluciones eficaces del problema, sino a dificultarlo. La detención del pensamiento se aplica del modo siguiente: cuando aparece una cadena de pensamientos repetitivos negativos, hay que intentar evitarlos mediante su interrupción y su sustitución por otros más positivos dirigidos al control de la situación.

## **16. Técnicas fisiológicas**

En las situaciones estresantes es característica la emisión de intensas respuestas fisiológicas que, además de producir un gran malestar en el individuo, alteran la evaluación cognitiva de la situación, así como la emisión de respuestas para controlar la situación.

## **17. Entrenamiento asertivo**

Mediante esta técnica se desarrolla la autoestima y se evita la reacción de estrés. Se trata de adiestrar a las personas para que consigan conducirse de una forma asertiva, con una mayor capacidad para expresar ante los demás los sentimientos, los deseos y las necesidades de manera libre, clara e inequívoca. La finalidad es que la persona alcance sus objetivos sin dejar de respetar los puntos de vista del otro. La ejecución de esta técnica se lleva a cabo a través de prácticas de role playing (juego de roles).

## **18. Entrenamiento en habilidades sociales**

Consiste en la enseñanza de conductas que tienen más probabilidad de lograr el éxito a la hora de conseguir una meta personal y a conducirse con seguridad en situaciones sociales.

## **19. Técnica de solución de problemas**

Una situación deriva en un problema cuando no se le puede dar una solución efectiva. El fracaso repetido en la resolución de un problema provoca un malestar crónico, una ansiedad y una sensación de impotencia, que dificultan la búsqueda de nuevas soluciones. Mediante las técnicas de solución de problemas se intenta ayudar a la persona a decidir cuáles son las respuestas más adecuadas ante una situación. Esta técnica consta de varios pasos:

- Identificación y descripción del problema de forma clara, rápida y precisa.
- Búsqueda de posibles soluciones o respuestas al problema analizado desde distintos puntos de vista.
- Aplicación de un procedimiento de análisis y ponderación de las distintas alternativas de respuesta para decidir la solución más idónea a ese problema.
- Elección y ejecución de los pasos que se han de dar para su puesta en práctica.
- Evaluación de los resultados obtenidos al llevar a cabo la solución elegida.

## **20. Modelamiento encubierto**

Esta técnica persigue modificar secuencias de conductas que son negativas para el individuo y aprender, en cambio, conductas satisfactorias. El sujeto practica en la imaginación las secuencias de la conducta deseada de forma que adquiera seguridad en la realización imaginaria de esa conducta y pueda llevarla después a la práctica.