

## GESTIÓN DEL ESTRÉS

Por Paula Odriozola. PID 16-17\_144 \_Santamaría et al.

El término estrés se popularizó por Hans Selye (Selye, 1960, 1973), quien definió el estrés como la respuesta general del organismo ante demandas hechas sobre él. En este sentido, **cualquier estímulo podía ser considerado un estresor siempre que provocase en el organismo una respuesta de necesidad de ajuste o adaptación (estrés)**. Desde esa perspectiva, la respuesta de las personas a las diferentes situaciones que se le presentaban conllevaba una serie de cambios, fundamentalmente biológicos, que se caracterizaban por una activación generalizada e inespecífica del organismo. Por el contrario, las orientaciones más psicológicas o psicosociales han colocado, posteriormente, el énfasis tanto en la situación estimular (Holmes y Rahe, 1967), asumiendo el estrés como fenómeno externo, como en los eventos privados de la persona -cognitivos o emocionales (Lazarus y Folkman, 1984).

Al margen de las múltiples formulaciones del término, no cabe duda que, **actualmente, el estrés constituye un importante factor de riesgo, tanto para nuestra salud física como psicológica**. Así, la repercusión del estrés es bastante compleja, pudiendo incidir directamente con efectos psicológicos y físicos -trastornos de ansiedad, depresión, somatización, etc.- como también indirectamente, a través de conductas no saludables o estrategias de afrontamiento nocivo -conductas de riesgo, adicción al alcohol, etc. (Guerrero-Barona, 2003). En consecuencia, el estudio de la exposición a situaciones estresantes, la experiencia de estrés y la forma de afrontarlo han sido ámbitos de estudio que han revelado que estas variables juegan un papel relevante en la aparición o mantenimiento de una amplia gama de trastornos o patologías (O'Neil, Cohen, Tolpin y Gunthert, 2004).

A este respecto, cabe señalar además que **estar sometido a algún grado de estrés en el ambiente de trabajo, aún siendo probablemente inevitable, conlleva tanto respuestas adaptativas o constructivas como el conocido *síndrome de burnout*** (Belcastro y Hays, 1984; Hodges, 1976). Las manifestaciones de este síndrome de estrés comprenden agotamiento emocional, despersonalización o deshumanización y falta de realización personal en el trabajo (Maslach, 2003). Así, diversos estudios sobre estrés en profesionales que trabajan a diario con personas, en especial si estas presentan problemas personales o familiares, señalan que dicha actividad está relacionada con disfunciones laborales tales como la rotación y el absentismo, o personales tales como cansancio físico, insomnio, aumento del consumo de alcohol y otras drogas, problemas familiares y de pareja (Acosta-Contreras y Burguillos-Peña, 2014; Hernández, Olmedo e Ibañez, 2004).

Una vez señalada la relevancia del estrés en nuestra salud así como su presencia en diversos contextos cotidianos como el laboral, cabe plantearse qué tipo de estrategias pueden ponerse en marcha tanto para prevenir como para afrontar estas situaciones y su

repercusión. El modo de afrontar estas situaciones estresantes se refiere a las estrategias empleadas por las personas para hacerles frente. En general, se han dividido las mismas en estrategias centradas en el problema (cambio de la situación y resolución del mismo) y aquellas centradas en la emoción (enfocadas al distrés emocional que genera la situación). Así, técnicas de modificación de conducta tales como la relajación y la respiración, el entrenamiento asertivo y en habilidades sociales, las autoverbalizaciones o auto-instrucciones, la inoculación de estrés o el modelado encubierto han sido habitualmente utilizadas para afrontar situaciones estresantes. No obstante, últimamente se están empleando nuevas técnicas como el *mindfulness* o la atención plena en el manejo de estas situaciones (por ej., Davies, 2008; Hayes *et al.*, 2004; Minor, Carlson, Mackenzie, Zernicke y Jones, 2006; Perseus, Kåver, Ekdahl, Åsberg y Samuelson, 2007). En resumen, diversos estudios muestran cómo la práctica continuada de las **técnicas de meditación para el desarrollo de la conciencia plena (*mindfulness*) producen efectos beneficiosos sobre el organismo y sobre su actividad psicológica**, quedando demostrada su efectividad en numerosos problemas psicológicos así como en la mejora de la calidad de vida (Chiesa y Serreti, 2009).

La literatura disponible, por tanto, parece mostrar que las técnicas de *mindfulness* poseen un importante valor para reducir los efectos de situaciones con importantes niveles de estrés o burnout, así como para afrontar dichas situaciones (Franco, 2009). El *mindfulness* es una **habilidad humana equivalente a la habilidad de ser conscientes de nuestra experiencia tanto física como mental que tiene lugar en cada instante** (Kabat-Zinn, 2005). Es decir, es una práctica que desarrolla la habilidad de **atender a las sensaciones, pensamientos o sentimientos que aparecen en la conciencia, contemplarlos como sucesos que surgen de forma sucesiva y observarlos sin identificarnos con ellos ni reaccionar a su presencia de forma automática** (Santamaría, Cebolla, Rodríguez y Miró, 2006).

Uno de los objetivos de las técnicas de *mindfulness* en este proyecto es que los participantes tengan experiencias de conciencia plena, en el sentido de percibir las sensaciones y pensamientos que tienen lugar en cada momento. Es decir, se trata de trabajar la habilidad de aprender a ser consciente de las sensaciones y emociones, dejando que estas actúen de forma natural. Esto posibilita que la persona fluya, es decir, que aprenda a no controlar los pensamientos, sensaciones o sentimientos, ni a modificarlos o cambiarlos por otros, sino que los deje libres, aceptando los eventos privados que aparecen mientras está realizando alguna actividad de su interés. Así, durante la práctica del *mindfulness* se toma conciencia de la presencia de los pensamientos, pero sin analizar su contenido o veracidad, sino desarrollando la conciencia de que los pensamientos (al igual que las sensaciones o sentimientos) cambian a cada instante y están fluyendo constantemente (Franco, 2009). La práctica de *mindfulness* conlleva comprender de forma experiencial que los pensamientos o sensaciones surgen y desaparecen continuamente y están sometidos a un continuo flujo, aprendiendo, de esta forma, a estar presentes y abiertos frente a cualquier fenómeno o proceso mental o emocional que pueda acontecer.

Finalmente, cabe señalar que, el objetivo último y principal de esta práctica es acentuar y reforzar la observación científica de que, en lo que respecta a eventos privados

(pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales, etc.) molestos, **cuando intentamos controlarlos y/o eliminarlos lo único que conseguimos en muchas ocasiones es cronificar y agravar más el malestar psicológico y, por tanto, la mejor opción ante ellos es tomar conciencia de los mismos, aceptándolos tal cual aparecen y dejándolos fluir** (Gil-Luciano, Ruiz, Valdivia-Salas y Suárez-Falcón, 2017; Hayes, Strosahl y Wilson, 1999; Luciano et al. 2011).

\*\*\*\*\*

Seguidamente, se desarrolla **un protocolo de *mindfulness*** que puede ser realizado tanto de forma individual como de forma grupal con los participantes a los que va destinado este proyecto. Se procede mediante el siguiente guión [Adaptado de Ruiz, Riaño-Hernández, Suárez-Falcón y Luciano (2016), con permiso del primer autor]:

“A continuación, se detalla un ejercicio de práctica de *mindfulness* que conlleva ayudar a las personas participantes a dejar de luchar o centrarse en las sensaciones o pensamientos molestos que puedan vivir en su día a día y hacerse conscientes de lo que es realmente importante hacer en esos momentos para llevar a cabo la vida que desean, enriqueciendo, en consecuencia, sus vidas. Es posible que esta práctica os parezca al inicio un poco curiosa o extraña, pero es simplemente algo que a veces hacemos sin darnos mucha cuenta de ello y otras veces no hacemos. Si os visita la sensación de que este ejercicio es extraño, simplemente os invito a dar la bienvenida a esa sensación y dejarla estar, sin darle más vueltas a eso, sin juzgarla.

**RESPIRACIÓN.** Si te parece bien, te invito a cerrar los ojos para poder concentrarte durante unos minutos. Me gustaría que te centrases en tu respiración... Trata de notar cómo el aire entra y sale de tu nariz... Si en algún momento notas que vienen pensamientos o alguna preocupación a tu mente y te distraes, simplemente nótalos, date cuenta de que son pensamientos que TÚ estás teniendo, dales la bienvenida y elige centrarte en el ejercicio que estamos haciendo.

Permítete hacer una respiración profunda y nota cómo se hincha tu pecho y tu vientre... Nota el ritmo de tu respiración sin intentar alterarlo, tu único objetivo en este momento es observarlo... Ahora, céntrate en cómo es el aire que entra por tu nariz. ¿Es frío o caliente? Mantente ahí sencillamente notando cómo ese aire frío entra y cómo luego el aire caliente sale. Nota cómo ese aire entra como un globo hinchándose en tu pecho y tu vientre y sale desinflándose después, notando cómo esa sensación va y viene y sencillamente estás aquí y ahora eligiendo notarla sin hacer nada con ella, simplemente notando que es una sensación que TÚ tienes en este momento. Dime, ¿quién está respirando? ¿Quién está sintiendo esa sensación, ese globo que se infla y desinfla? ¿Quién está eligiendo aquí y ahora observar esa sensación? ¿Quién está detrás de todo esto que estás sintiendo? Bien, dejemos 10 segundos para que te veas ahí, eligiendo centrarte en cómo coges aire y lo sueltas.

**SONIDOS:** Ahora te invito a que elijas centrarte en los sonidos que podemos escuchar alrededor. Nota que puedes elegir hacer cualquier otra cosa, que TÚ tienes capacidad para elegir qué quieres hacer, y nótate eligiendo escuchar los sonidos de alrededor. Céntrate en los sonidos que provienen del pasillo. Si notas sonidos de otra parte, no pasa nada, dales la bienvenida a esos sonidos y nótate eligiendo centrarte en los sonidos del pasillo... Dime, ¿quién está escuchando esos sonidos, ese ruido?

Ahora, simplemente nota que estás aquí conmigo, que tienes los ojos cerrados y que puedes elegir abrirlos o dejarlos cerrados. Tómate un poco de tiempo para notar que TÚ tienes la capacidad de elegir entre dejarlos cerrados o abrirlos. Cuando lo hayas notado, por favor, ábrelos.

**PENSAMIENTOS:** Ahora te invito a contemplar los pensamientos que te vienen a la cabeza. Me gustaría que notaras que la mente no deja de arrojar pensamientos, uno tras u otro. A lo que me gustaría invitarte aquí y ahora es a notar esos pensamientos que llegan, a simplemente observarlos, contemplarlos, como si estuvieras viendo un paisaje que te gusta o un cuadro, simplemente lo observas sin tratar de modificarlo, sin hacer fuerza contra el pensamiento...

Dime qué pensamiento te visita ahora mismo. Puede ser cualquiera, por ejemplo, lo que vas a hacer el próximo fin de semana, un recuerdo de lo que hiciste anoche o lo que has hecho esta mañana al levantarte. Puede ser “no entiendo para qué sirve esto” o incluso puede venirte el pensamiento de que “no estoy pensando nada”. Cualquier cosa que venga a tu mente está bien...

Ahora, simplemente te invito a escribir en un papel el pensamiento que estás teniendo en este momento... Bien, te acaba de visitar ese pensamiento. Date permiso para notar que tú estás aquí (señalando al participante) y ahora tu pensamiento está escrito allí... Simplemente, nótalo ahí, contéplalo eligiendo no luchar con él, no discutir con él... Date cuenta de que estás capacitado para simplemente observar ese pensamiento escrito... Dime, ¿quién está observando ese pensamiento ahí? Mira cómo, si quisieras, podrías elegir discutir con ese pensamiento, pensar en por qué lo has tenido o tratar de no tenerlo buscando otro diferente, pero simplemente estás aquí y ahora eligiendo voluntariamente observarlo sin hacer nada con él.

Nota que ahora puedes elegir entre quedarte centrado en este pensamiento o dejar que otro aparezca en tu mente... ¿Qué te parece si eliges dejar pasar el pensamiento del papel y te permites notar qué pensamiento viene ahora a tu mente? ... Puede ser cualquiera, simplemente nota qué pensamiento viene... Nota que puedes elegir ponerlo en otro papel... Y nota que ahora el pensamiento está en ese papel y que tú estás eligiendo simplemente observarlo, no enfrentarte a él... Date cuenta de quién está teniendo ese pensamiento, quién está eligiendo qué hacer con él y quién es capaz de observar todo eso y responder esta pregunta...

Ahora, te invito a que elijas dejar ese papel estar ahí y te permitas notar qué nuevo pensamiento te viene... Simplemente nótalo y escribe una palabra que lo resuma en otro

papel, ahora no hace falta que lo escribas entero. Nota quién ha elegido la palabra que lo resumía y nota quién está eligiendo aquí y ahora contemplar ese pensamiento sin oponerse a él.

¿Qué eliges hacer? ¿Quedarte centrado en ese pensamiento o dejar paso a otro para seguir practicando? ... Bien, nótate tomando esa elección y mira qué otro pensamiento aparece en tu mente... Simplemente, escribe nuevamente una palabra que lo resuma en el papel... Nota quién ha puesto ese pensamiento ahí y quién está eligiendo observarlo sin hacer nada con él, sin entrar a juzgar si es bueno o malo...

Ahora te invito a seguir practicando con los ojos cerrados... Nótate eligiendo cerrarlos... Ahora me gustaría que imaginaras que tienes un globo entre las manos. Nota qué pensamiento te viene ahora... Imagina ahora el pensamiento en el globo... Date cuenta de quién es ese pensamiento... Y date cuenta que tienes la capacidad de simplemente contemplarlo ahí en el globo y de elegir si quieres seguir centrada en él o quieres soltarlo y dejarlo pasar.

Ahora te invito a notar el siguiente pensamiento que te venga a la cabeza... Imagínalo en el globo. Nota que es un pensamiento tuyo que está escrito en el globo y elige si quieres soltarlo y seguir con el ejercicio o quedarte discutiendo y luchando con él...

Bien, puedes abrir los ojos un momento... Finalmente, llegamos a la última parte de este ejercicio. Os sugiero que ahora, en lugar de centraros en los pensamientos que vienen a vuestra mente, os deis permiso para tener **pensamientos que pueden llevaros a que comencéis a preocuparos, a darle vueltas a la cabeza, en tu situación de trabajo.** ¿Os parece bien? ¿Elegís hacerlo? ¿Podéis notar quién está eligiendo?

Os sugiero nuevamente que sigamos realizando el ejercicio con los ojos cerrados.

Así, os invito a que observéis que tenéis los ojos cerrados y la sensación alrededor de ellos para continuar con lo que es importante en este momento: hacer estos ejercicios. Me gustaría que ahora mantengáis los ojos cerrados y os toméis unos momentos para imaginar que estáis en una situación laboral futura en la que podéis tener uno de esos pensamientos que os llevan a enredaros y a luchar con ellos en lugar de ocuparos de lo realmente importante en ese momento... Así, para este ejercicio vamos a suponer que os encontráis en un juicio, se trata de un supuesto delito de proxenetismo, extorsión y trata de blancas... Bien, me dirijo ahora a cada uno de vosotros de forma individual...

¿Puedes imaginarte en dicho juicio? ¿Quién más estaría allí? ¿Qué comenzaría a pasar?... Vamos a intentar imaginar uno de los escenarios posibles de ese juicio, ¿de acuerdo?... Te encuentras ante tres imputados acusados de traer a España al menos a 8 mujeres africanas en situación de vulnerabilidad para trabajar en una red de prostíbulos de la Costa Brava. Las mujeres, muchas de ellas menores de edad cuando llegaron a

España, fueron supuestamente engañadas con la idea de venir a trabajar como camareras o trabajadoras en residencias de la 3a Edad, al cuidado de ancianos. Dos de ellas han accedido a declarar contra los supuestos proxenetas... ¿Puedes imaginar ese escenario? Bien... María Luz de 24 años, la primera víctima, comenta en ese instante cómo llegó a España de Senegal hace tres años con la promesa de un trabajo fijo como camarera.

Declara cómo en cuanto llegó a España le requisaron el pasaporte y le dijeron que lo recuperaría cuando devolviese la deuda del viaje, que ascendía a 3000 euros. Comenta igualmente que en un primer momento, tras negarse a prostituirse, le dieron una paliza y la violaron repetidamente hasta que accedió a hacerlo... Esa misma noche, la obligaron a acostarse con 3 clientes... ¿Qué comienza a pasar en este momento por tu cabeza? Avísame si en algún momento te vienen pensamientos o imágenes que te llevan a enredarte... ¿Ya?... ¿Cuál es el pensamiento? Fíjate en que puedes elegir poner ese pensamiento en un globo y contemplarlo. ¿Eliges hacerlo o prefieres enredarte, pelearte o discutir con él? Bien... Contempla el pensamiento escrito o plasmado en el globo, sin hacer nada más... Date cuenta de quién es ese pensamiento. Ahora tienes dos alternativas, ponerte a luchar con ese pensamiento, intentando que desaparezca, discutiendo acerca de lo injusto que te parece esta situación, es decir, no queriéndolo... Imagínate a ti mismo haciendo esto... ¿A dónde te llevaría hacerlo?... ¿Y si lo hicieras en cada juicio? ... ¿Y si lo hicieras durante semanas tras cada juicio?...

Ahora, permítete dejar de luchar y simplemente contéplalo dándote cuenta que es uno de los pensamientos o imágenes que tienes, como todos los anteriores de los papeles y globos... Es uno más y tú estás capacitado para elegir qué quieres hacer con él y qué quieres hacer en tu vida, si quedarte ahí luchando con ellos, como sueles, o ir en otra dirección, como te gustaría. ¿Qué eliges hacer aquí y ahora con ese pensamiento? ¿Luchas o lo dejas estar y sueltas el globo? ¿Eliges centrarte en lo importante? ... OK. ¿Qué sería lo importante hacer en ese momento o situación que imaginabas?... ¿Qué pasaría si no lucharas con ese pensamiento y te centraras en lo importante durante los juicios a lo largo de un año? ¿Cómo estaría tu trabajo? ¿Y tu vida fuera del trabajo?

Por último, me gustaría que te permitieras recordar todos los pensamientos que has tenido desde que comenzamos a hacer el ejercicio... Date cuenta del montón de pensamientos que has tenido y que cada uno de ellos es tuyo. Permítete por un momento pensar en todos los pensamientos y emociones que has tenido a lo largo de tu vida... Y permítete pensar en todos los que tendrás en el futuro, desde este fin de semana hasta dentro de 10 o 20 años... Date cuenta de que todos ellos son tuyos, son una parte momentánea de ti. Nota cómo a lo largo de tu vida unos pensamientos han dado paso a otros y unas emociones a otras... Nota cómo todos los pensamientos y emociones son transitorios, momentáneos y que TÚ puedes elegir el peso que quieres darle. Puedes elegir darle peso luchando con ellos, discutiendo, tratando de pensar en otra cosa escapando de ellos, o puedes simplemente soltarlos y dejar que estén ahí mientras tú haces lo que consideras relevante en ese instante en tu vida. Nota que dejar pasar los pensamientos y emociones con los que te puedes enredar es una habilidad que puede aprenderse, como aprendiste a montar en bicicleta. Si en algún momento te caes y te

pones a luchar con las emociones o pensamientos, no pasa nada, lo único que importa es tu determinación por aprender a dejarlos pasar y hacer aquello que te importa y enriquece tu vida. Recuerda finalmente que siempre puedes notarlos, elegir dejar de luchar y comenzar a hacer aquello que sea importante para ti en ese momento.”

\*\*\*\*\*

Hemos terminado el ejercicio. Podéis abrir los ojos, ¿qué os ha parecido? ¿Creéis que os puede ser útil?

Durante estos días, voy a enviaros un mail, si lo deseáis, con un archivo mp3 que contiene un recordatorio de estos ejercicios de unos minutos de duración. Os sugiero que si consideráis que lo que hemos hecho aquí es importante para vosotros, os deis unos minutos cada día para escucharlo y seguir aprendiendo esta habilidad.

## **REFERENCIAS**

- Acosta-Contreras, M. y Burguillos-Peña, A. M. (2014). Estrés y burnout en profesores de primaria y secundaria de Huelva: las estrategias de afrontamiento como factor de protección. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1*, 303-310.
- Belcastro, P. A. y Hays, L. C. (1984). Ergo-philia. ergophobia. burnout? En M.A. Manassero et al. (Eds.), *Burnout en profesores: impacto sobre la calidad de la educación, la salud y consecuencias para el desarrollo profesional*. Memoria final de investigación. Madrid, MEC-CIDE.
- Chiesa, A. y Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 15*, 593-600.
- Davies, W. (2008). Mindful meditation: healing burnout in critical care nursing. *Holistic Nursing Practice, 22*, 32-36.
- Franco, C. (2009). *Meditación. Fluir para serenar el cuerpo y la mente*. Madrid: Bubok.
- Gil-Luciano, B., Ruiz, F. J., Valdivia-Salas, S., & Suárez-Falcón, J. C. (2017). Effect of framing behavior through deictic/hierarchical relations and specifying augmental functions in promoting psychological flexibility. *The Psychological Record, 67*, 1-9.
- Guerrero-Barona, E. (2003). Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario. *Anales de Psicología, 19*, 145-158.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. y Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy. An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Bissett, R., Piasecki, M., Batten, S. V., Byrd, M., & Gregg, J. (2004). A preliminary trial of Twelve-Step Facilitation and Acceptance and Commitment Therapy with polysubstance-abusing methadone-maintained opiate addicts. *Behavior Therapy, 35*, 667-688.
- Hernández-Zamora, G.L., Olmedo-Castejón, E. e Ibáñez-Fernández, I. (2004). Estar quemado (burnout) y su relación con el afrontamiento. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 4*, 323-336.
- Hodges, L. (1976). Why teaching is a dying profession. *New York Times Educational Supplement. 7*.



- Holmes, T. H. y Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scales. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through Mindfulness*. New York: Hyperion.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Nueva York: Springer.
- Luciano C, Ruiz F, Vizcaíno RM, Sánchez V, Gutiérrez O y López JC (2011). A relational frame analysis of defusion interactions in ACT. A preliminary and quasi-experimental study with at-risk adolescent. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11, 165-182.
- Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 189-192.
- Minor, H.G., Carlson, L.E., Mackenzie, M.J., Zernicke, K. y Jones, L. (2006). Evaluation of a mindfulness-based stress reduction (MBSR) program for caregivers of children with chronic conditions. *Social Work in Health Care*, 43, 91-109.
- O'neil, S., Cohen, L., Tolpin, L. & Gunthert, K. (2004). Affective reactivity to symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 172-194
- Perseus, K., Kåver, A., Ekdahl, S., Åsberg, M. y Samuelsson, M. (2007). Stress and burnout in psychiatric professionals when starting to use dialectical behavioural therapy in the work with young self-harming women showing borderline personality symptoms. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 14, 635-643.
- Ruiz, F.J., Riaño-Hernández, D., Suárez-Falcón, J. C. y Luciano, C. (2016). Effect of a One-Session ACT Protocol in Disrupting Repetitive Negative Thinking: A Randomized Multiple-Baseline Design. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 16, 213-233.
- Santamaría, M.T., Cebolla, A., Rodríguez, P.J. y Miró, M. (2006). La práctica de la meditación y la atención plena: técnicas milenarias para padres del Siglo XXI. *Revista de Psicoterapia*, 17, 157-175.
- Selye, H. (1960). *La tensión en la vida*. Buenos Aires: Cía. Gral. Fabril.
- Selye, H. (1973). The evolution of the stress concept. *American Science*, 61, 692-699.