

2. TALLER DE TÉCNICAS DE CONTROL DEL ESTRÉS

Cordelia Estévez Casellas

1. INTRODUCCIÓN TEÓRICA

1.1 ¿Qué es el estrés?.

Dado nuestro estilo de vida actual podemos decir que todos hemos padecido estrés alguna vez y que así lo hemos verbalizado. Frases como “estoy muy estresado” o “tengo mucho estrés” se nos hacen familiares, y reflejan casi siempre una vivencia desagradable. Pese a esto resulta sorprendente el desconocimiento que existe en torno a este tema. No solo no tenemos una idea clara de lo que es el estrés, sino que en ocasiones somos incapaces de reconocerlo cuando lo padecemos o de manejarlo y amortiguar sus efectos sobre nuestra salud. Este es uno de los motivos que han impulsado las investigaciones acerca del estrés y sus consecuencias en la salud.

La palabra estrés, significa cosas distintas para diferentes personas: esfuerzo, miedo, angustia o simplemente activación biológica o tensión muscular. Para nosotros el estrés es fundamentalmente malestar o dolor emocional. Por esto a lo largo de este taller vamos a conocer realmente en que consiste el estrés, qué eventos son los que nos hacen sentir mal y lo más importante, que podemos hacer para combatirlo.

Vamos a comenzar con la definición de estrés de Selye, padre de la investigación acerca de estrés y salud. Para este autor la respuesta de estrés no es más que una activación general del organismo ante las demandas del ambiente. Es decir, ante las situaciones externas respondemos con una activación general física y psicológica, que nos prepara para responder, satisfacer la demanda o defendernos de la amenaza. Esta activación, supone un incremento de nuestra actividad psíquica que implica una mayor capacidad de percepción, atención y concentración así como un incremento en nuestras respuestas fisiológicas mediante una activación del eje hipotálamo-hipófiso-suprarrenal y del sistema nervioso autónomo; siendo este último aspecto del estrés el que explica toda la sintomatología física que sentimos cuando estamos estresados: sudoración, taquicardia, tensión muscular...

Esta respuesta del organismo es necesaria y adaptativa, y no necesariamente negativa o desagradable, ya que nos prepara para responder de una forma eficaz ante la demanda o defendernos ante un ataque. El problema viene, como veremos más adelante, cuando la activación física o psicológica se mantiene durante un tiempo prolongado debido a que no hay una respuesta correcta por nuestra parte que resuelva la demanda.

Según Selye la respuesta de cualquier organismo ante un estímulo amenazante o estresante sigue tres fases:

1. *Activación general o fase de reacción de alarma:* Es la respuesta del organismo cuando es expuesto a diferentes estímulos a los que no está adaptado. Son síntomas típicos de esta fase la taquicardia, la pérdida de tono muscular y la disminución de la temperatura y la presión sanguínea. Esto es debido a una descarga de adrenalina, corticotrofina y corticoides.
2. *Fase de resistencia:* Es imposible que un organismo mantenga constantemente un estado de alarma, por lo que la etapa que sigue a la fase de activación general es la de resistencia, donde el organismo se adapta al estresor junto con la desaparición de los síntomas. Esta etapa se caracteriza por una resistencia aumentada al agente estresor y una disminución en la resistencia a otros estímulos.
3. *Fase de agotamiento:* Si el organismo continúa expuesto al estresor prolongadamente, pierde la adaptación adquirida en la fase anterior y entra en lo que se denomina fase de agotamiento. En esta fase reaparecen los síntomas típicos de la primera fase, y comienza a ser perjudicial para el organismo.

Podríamos decir que durante la primera fase se experimentarían síntomas relacionados con el estrés que nos resultan útiles para afrontar las amenazas. Los llamaremos **síntomas positivos del estrés**, y son los siguientes:

- Optimismo.
- Concentración.
- Ideas positivas.
- Disminución periodo de latencia.
- Mejora en la capacidad de respuesta.

Si no somos capaces de manejar la respuesta de estrés de una forma adaptativa, o la amenaza persiste, la fase de resistencia se alarga en el tiempo y la de agotamiento se acentúa, provocando todos los **síntomas molestos o negativos del estrés**, como son:

- Falta de concentración
- Disminución de la atención
- Cansancio
- Molestias físicas
- Disminución de capacidad de respuesta

De modo que diríamos que el estrés es una activación general del organismo (física y psicológica), que nos prepara para la defensa. Ahora bien, el mantenimiento en el tiempo de esta respuesta resulta perjudicial para el organismo, tanto a nivel físico (dolores musculares,

problemas digestivos, dermatológicos, disminución de la respuesta inmune....) como psicológico (ansiedad, depresión, inseguridad, malestar emocional.)

1.2. ¿Qué produce estrés?.

Aquellos eventos que generan una respuesta de estrés en los individuos se les conoce como estresores. A lo largo de nuestra vida hay múltiples de estos estresores, por ejemplo el entorno, la familia, el trabajo, el paso del tiempo, o incluso nuestro cuerpo pueden ser fuente de estrés. A continuación vamos a hacer un repaso de los diferentes estresores con los que podemos encontrarnos, haremos especial hincapié en los fundamentales, nuestros pensamientos.

Podemos clasificar las fuentes de estrés en dos grandes grupos:

- *Externos:* Refiriéndonos a los estímulos ambientales o situacionales, todo aquello que nos rodea y que puede suponer una amenaza. En este grupo diferenciaremos los eventos vitales (que reflejaremos más adelante) y los diarios.
- *Internos:* Aquí haremos referencia a los pensamientos, a esa forma personal de interpretar la realidad, y que a la postre suscita y mantiene respuestas emocionales desagradables. En este grupo hablaremos de los errores de pensamiento y de las distorsiones cognitivas.

Los **estresores ambientales** son todos aquellos eventos ajenos a nuestro control que forman parte de nuestra vida diaria, suceden por el simple hecho de desarrollar un papel en la vida, para algunas personas pueden resultar estresantes y para otras no, están modulados por la valoración cognitiva que el individuo realiza de la situación. No son necesariamente fuente de sufrimiento o desagrado. Muchos acontecimientos positivos de la vida pueden ser fuente de estrés como veremos más adelante.

Dentro de los estresores ambientales diarios encontramos, por ejemplo, los relacionados con el entorno de trabajo, (los problemas con los compañeros, los exámenes, la relación con los profesores...), con las relaciones personales (desde una discusión con un familiar, hasta el hecho de enamorarse o casarse), o los asociados a nuestro estilo de vida, como, el hecho de estar enfermo, las dietas, los dolores o la falta de sueño. Es decir todas aquellas demandas del entorno que nos exigen una respuesta novedosa, que suponen un ajuste en nuestro patrón habitual de respuesta.

Como hemos referido anteriormente, otro tipo de estresores ambientales son los denominados evento vitales (“life events”). Este término fue acuñado por T.H. Holmes en 1976. Este psiquiatra observó que un porcentaje muy alto de los pacientes ingresados en el hospital habían experimentado una situación vital intensa que había supuesto un ajuste en sus vidas. Estos hechos, pese a ser positivos, supusieron un cambio brusco en la vida de estos

individuos. Los cambios en la mayor parte de las ocasiones indujeron el estrés, y muchos pacientes reaccionaron ante este estrés enfermado.

Esta hipótesis de Holmes ha abierto un campo de investigación muy amplio y prolífico, y nos ha aportado este nuevo concepto de evento vital, entendiéndolo como situación o acontecimiento vital que a cualquier individuo le produciría un nivel alto de estrés, Según esto serían eventos vitales, la muerte de un cónyuge, un divorcio, una enfermedad que amenace la vida del individuo o un embarazo....

Por otra parte cuando hablamos de **estresores internos** nos referimos a nuestros procesos cognitivos a nuestros pensamientos, nuestra valoración personal de la situación, que a la postre van a modular el resto de los estresores ya señalados. En muchos casos la mayor amenaza proviene de nuestro estilo cognitivo, es decir, de nuestra manera de interpretar la vida en términos negativos y amenazantes.

Este tipo de estresores juegan un papel fundamental en el comienzo y consolidación del síndrome del estrés, ya que a la postre nuestras interpretaciones acerca de los acontecimientos modulan la emoción que sentimos. Puede ser que una mañana yo salude cordialmente un profesor, y este no responda a mi saludo. Probablemente si me digo a mi mismo *“seguro que no ha querido saludarme porque está enfadado”*, *“algo habrá pasado y pensará que soy el culpable”*, *“no le caigo nada bien, seguro que he suspendido su asignatura”* mi emoción inmediata será negativa, de inseguridad, de miedo, habrá una respuesta de estrés. Por otro lado ante el mismo hecho interpretaciones más reales y objetivas del tipo *“no me habrá oído”*, *hHabrá tenido una mala noche, está cansado”*, o simplemente *“es un maleducado”*, no producirán una activación ni una respuesta emocional tan negativa como en el caso anterior.

En este sentido podemos repasar cuantas veces nuestras interpretaciones de los acontecimientos han determinado un estado de ánimo negativo. Puedo pensar que si algún amigo no me llama es por que realmente no le caigo bien, porque no soy una persona divertida y no valora mi amistad, este pensamiento determinará lógicamente una respuesta emocional desagradable, cuando la realidad es muy diferente y tal vez no tuvo tiempo para hacerlo, o perdió el teléfono o simplemente esperaba a que lo hiciera yo. Otro ejemplo claro de la influencia de nuestros pensamientos sobre nuestro estado de ánimo y nuestras respuestas fisiológicas la tenemos en una situación típica, puede ocurrir que llegue corriendo a algún sitio porque llego tarde, y que cuando deje de correr sienta el corazón tan acelerado que parece que va a escapar de mi cuerpo, puedo pensar que es el inicio de un infarto, interpretando que el ritmo de mi corazón es el inicio de algo sumamente desagradable. Estos pensamientos desencadenarán una emoción de intenso miedo y un aumento en la tasa cardíaca con lo que tanto los pensamientos negativos como la respuesta de mi cuerpo se incrementaran.

Por otro lado si mi interpretación de la situación es más real y objetiva, probablemente decida que no estoy en forma y que debería de empezar a hacer algo de ejercicio, estos pensamientos harán que mi respuesta fisiológica se normalice, y en menos de un minuto yo haya olvidado ese estímulo, sin producir ningún tipo de cambio en mis emociones.

Evidentemente mi respuesta emocional va a ser totalmente diferente, así como mi respuesta fisiológica, ya que en el primer caso mi corazón responderá a mi miedo por el infarto inminente y se acelerará más, y de la segunda forma, en menos de un minuto mi corazón volverá a su tasa de funcionamiento normal.

Podemos comprobar como cada forma de interpretar un mismo hecho, genera emociones muy diferentes. Y como veremos más adelante, si sometemos nuestros pensamientos a un análisis de realidad casi siempre los que generan malestar o dolor emocional son falsos e irreales, son distorsiones cognitivas

1.3. El síndrome del estrés.

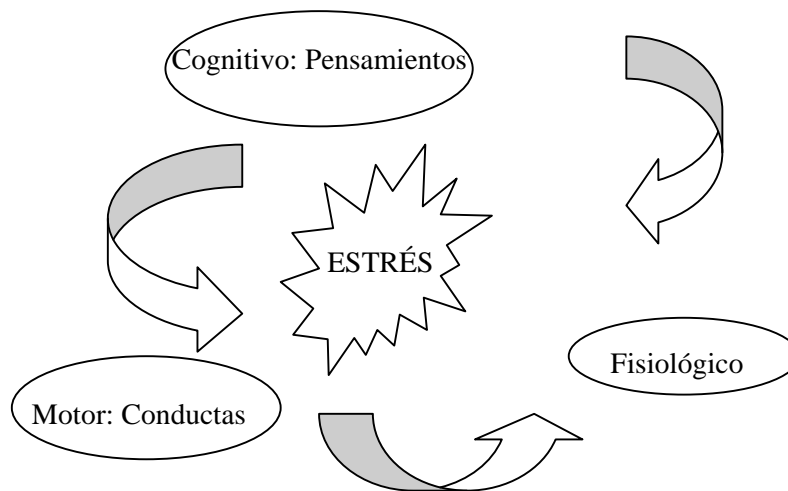
Una vez analizados los estresores es el momento de explicar como aparece y se mantiene la respuesta de estrés

Como hemos observado en los ejemplos anteriores ante una emoción dolorosa, de estrés, siempre hay una respuesta fisiológica (cómo reacciona mi cuerpo: taquicardia, sudoración, contracción muscular), una respuesta cognitiva (cómo interpreto lo que está ocurriendo: pensamientos distorsionados) y, finalmente una respuesta motora (qué hago ante la situación : correr, reír, llorar..).

Todos los componentes están interrelacionados entre sí, como hemos visto en los ejemplos si yo interpreto mi respuesta fisiológica de una manera incorrecta (un infarto ante un aumento en mi tasa cardíaca), la respuesta fisiológica se verá aumentada y mi emoción será inequívocamente negativa. Si ante una mala respuesta de mi jefe interpreto que tal vez me despidan, mi cuerpo responderá con sudoración, taquicardia, presión en el pecho, y de nuevo experimentaré una emoción negativa.

La siguiente figura ejemplifica la cadena del estrés, cómo la activación de cualquiera de los tres sistemas de respuesta activa el resto. Un pensamiento distorsionado o irreal puede activar nuestro organismo y desencadenar una serie de respuestas fisiológica, véase el caso del miedo a los exámenes, el simple hecho de pensar que al día siguiente hay un examen o la visualización de la situación de examen generan en el estudiante una emoción terriblemente negativa y una activación del organismo que acarreará múltiples síntomas fisiológicos. Estos síntomas a su vez reafirmaran la idea de incapacidad y la emoción de miedo del estudiante.

Por otro lado y como hemos visto en ejemplos anteriores un síntoma físico puede ser interpretado de una forma errónea y desencadenar toda la respuesta de estrés.



Con lo que hemos referido en los puntos anteriores, podríamos decir que existen fundamentalmente dos fórmulas para explicar el síndrome del estrés:

1. Estímulo ambiental * activación fisiológica * pensamientos negativos = Emoción dolorosa = Estrés.
2. Estímulo ambiental * pensamientos negativos * activación fisiológica = Emoción dolorosa = Estrés.

1.4. El papel de los pensamientos.

Como hemos descrito anteriormente, cuando experimentamos estrés, no está solo influido por lo que hacemos o por las consecuencias de nuestras acciones, sino también por los pensamientos e imágenes que experimentamos antes, durante y después del incidente. Dado el papel tan importante de los pensamientos en la aparición y mantenimiento de las respuestas de estrés consideramos necesario profundizar en la naturaleza y papel de la cognición en relación con nuestras emociones.

Cuando hablamos de **cognición** o de **procesos cognitivos** nos referimos a esos pensamientos o imágenes que tienen lugar en el flujo de pensamiento del individuo. Estos pensamientos, según Beck (1976) son automáticos, mensajes discretos que aparecen de forma acertada, y son casi siempre aceptados y creídos sin reservas, pese a no ser reales, objetivos ni prácticos. Estos pensamientos se experimentan como espontáneos, y a menudo se expresan en términos de podría, debería y tendría, y son relativamente idiosincrásicos y difíciles de interrumpir.

Para Meichenbaum (1977), estos pensamientos son una forma de diálogo interno que tiene lugar cuando se interrumpe el automatismo del comportamiento de una persona. Este diálogo incorpora expectativas, evaluaciones de la ejecución y de uno mismo y se suele presentar en términos negativos. Es habitual que un individuo estresado anticipe todos los eventos a los que se enfrenta en términos negativos o que los perciba como amenazas. Es también característico de este estilo de pensamiento la interpretación errónea o distorsionada de los hechos que le rodean. Esto influirá en la manera de sentir y de comportarse de este individuo.

Las herramientas de este estilo de pensamiento erróneo son las distorsiones cognitivas, éstas son malos hábitos de pensamiento que se utilizan de modo sistemático para interpretar la realidad. El problema es que la realidad percibida a través de estas distorsiones resulta amenazante, desagradable y genera inseguridad. Es como ver la vida a través de unos cristales de feria que devuelven una imagen irreal y distorsionada de lo que nos rodea. Estas distorsiones como apuntábamos antes, no son cuestionadas, son creencias que el individuo interioriza, no las somete a crítica, no las pone a prueba, y a la postre marcan nuestro estado emocional.

En este punto vamos a describir las diferentes distorsiones cognitivas que existen, que hacen que percibamos el mundo como una fuente constante de estrés, así podremos reconocerlas para después someterlas a discusión y reestructurarlas. Este es un punto fundamental en el tratamiento cognitivo del estrés ya que si somos capaces de identificar los pensamientos negativos o distorsionados que nos generan malestar, si los discutimos y ajustamos nuestra visión del mundo hasta obtener una perspectiva más real, nos sentiremos más cómodos en nuestro entorno y libres de estrés.

1.5. Las distorsiones cognitivas.

- 1. Hipergeneralización:** De detalles puntuales establecemos reglas globales que rigen el mundo y nuestra forma de actuar. Si alguna vez tuve un error en el trabajo, o un fracaso sentimental, mis distorsiones me harán creer que *“yo siempre hago todo mal”* y que *“nunca encontraré a la persona adecuada”*, *“siempre estaré solo”*.
- 2. Etiquetas globales:** Esta muy ligada a la hipergeneralización, pero la distorsión aquí es una etiqueta en lugar de una regla. Si digo algo inapropiado en una reunión social rápidamente me etiquetaré de “bocazas”. Este tipo de etiquetas *“soy un desastre”* *“soy una nulidad”* *“mi vida es un desastre”*... sólo sirven para desvincularnos de la realidad y marcar una forma negativa de actuar en el futuro, porque ¿para qué esforzarme si soy un desastre....?

- 3. El filtrado:** Esta distorsión hace que filtremos la realidad, que integremos solo parte de los mensajes que nos llegan, habitualmente la más negativa. Si estreno un vestido nuevo, y cuando busco la opinión de mi pareja la respuesta que obtengo es “*te queda estupendamente, estás realmente guapa, aunque te favorece más la falda un poco más corta*”, probablemente mi distorsión no me deje disfrutar del cumplido y sólo integre que la falda es demasiado larga y que esto no me queda muy bien.
- 4. La culpabilidad:** Este tipo de distorsión nos hace acusarnos de todo lo que ocurre, tengamos o no la culpa. Nos inculpamos de cosas que no están siquiera bajo nuestro control. Si en una fiesta los asistentes no se divierten me siento responsable o culpable esta distorsión hace que nos sintamos culpables por enfermar, por no anticipar que podía llover o por que un amigo pase una mala racha. Un síntoma claro de esta distorsión es la disculpa constante. Esta distorsión no nos permite ver los logros de aquellas cosas que si dependen de nosotros, y hace que la vida sea una amenaza constante.
- 5. Personalización:** En este caso somos el centro del universo y todo lo que ocurre está relacionado con nosotros. Si caminando paso delante de un grupo de gente que comienza a reír no me cabe duda de que se ríen de mí, si en clase el profesor habla de que hay gente irresponsable, se que se refiere a mi... esta distorsión nos hace sentir constantemente evaluados y, por consiguiente, estresados.
- 6. Lectura de la mente:** Esta distorsión se basa en el fenómeno de la proyección, que es la creencia de que todos los que nos rodean son como nosotros, y que podemos adivinar sus pensamientos. Si estoy haciendo un examen oral, puedo saber solo con ver la cara del profesor lo que piensa de mí, puedo leer sus pensamientos acerca de mí y creeré que seguramente estará pensando que “*no merezco aprobar, porque soy muy inseguro y no he estudiado lo suficiente. Seguro que le caigo mal*”. Lo más probable es que los pensamientos de mi profesor no tengan nada que ver con esto, y que posiblemente ni siquiera esté pensando en mí. Pero esta distorsión es suficiente para bloquearme y hacerme sentir inseguro.
- 7. Razonamiento emocional:** Esta distorsión hace que interpretemos la realidad según sentimos, no recurrimos a la razón para interpretar la realidad, simplemente la sentimos. Las cosas son como las sentimos. Según esto algún día puede ser que estemos especialmente cansados y no nos hayan salido las cosas bien, puede ser que intentemos

quedar con algún amigo para evadirnos de esta emoción y no encontramos a nadie, pues están todos ocupados. Probablemente además de cansado y desanimado me sentiré solo, entonces esta distorsión me dirá que “*realmente estoy solo*”, “*no le importo a nadie*”, “*mi vida no tiene sentido*”....

1.6. El control cognitivo del estrés: combatir las distorsiones.

Para controlar el estrés producido por nuestras distorsiones cognitivas es fundamental conocerlas e identificarlas, esto se consigue escuchándonos. Es necesario que conozcamos como pensamos en cada momento, como interpretamos la realidad.

Una vez que conocemos nuestro estilo cognitivo el siguiente paso es la reestructuración de estas distorsiones cognitivas. Es necesario que discutamos con nosotros mismos, que nos peleemos con estas creencias hasta llegar a sintonizar una realidad más cómoda y real.

En esta discusión cognitiva utilizamos cuatro filtros fundamentales por los que debe pasar cualquier cognición, cada filtro nos sugiere unas cuestiones mediante las cuales sometemos nuestras distorsiones a crítica.

Los cuatro criterios a los que debemos someter nuestras distorsiones son:

1. Criterio de objetividad: Es necesario que analicemos la objetividad de estos pensamiento erróneos. ¿Hasta que punto me dejo llevar por los sentimientos?. Debemos someter las distorsiones a las siguientes preguntas:

¿Qué datos tengo para probar este pensamiento?

¿Qué datos tengo en contra de este pensamiento?

¿En que me baso para pensar eso?

¿Dónde está escrito que...?

Si ese pensamiento lo tuviera otra persona : ¿ Que le diría para demostrarle que esta haciendo una mala interpretación de los hechos?.

Este filtro es especialmente útil, ya que siempre nos resulta fácil identificar cuando alguien esté exagerando, o interpretando la realidad de una forma inadecuada, pero cuando somos nosotros no nos planteamos siquiera esta posibilidad.

2. Criterio de intensidad o de duración: Este filtro pretende que seamos conscientes de la desproporción entre las situaciones y mis respuestas emocionales, esto nos dará evidencias de que estoy exagerando o catastrofizando la realidad. Las preguntas a utilizar serían las siguientes:

Cuando pienso eso ¿como me siento?.

¿Con cuanta frecuencia me encuentro mal a causa de este pensamiento?.

¿Es tan grave en realidad como para sentirme así?

3. Criterio de utilidad: Este criterio es especialmente valioso, es importante que nos planteemos la utilidad de las distorsiones cognitivas, si realmente no son útiles ¿por qué mantenerlas?. Las preguntas que apoyan este filtro serían las siguientes:

¿Pensar así me ayuda a conseguir mis objetivos?.

¿Me sirve para actuar de forma eficaz?

¿Qué tendrá de positivo en mi vida pensar esto?

¿Le sirve a algunos de mis seres queridos que yo piense así?

¿Pensar esto me beneficia o me perjudica?

4. Criterio formal: Este criterio analiza cómo me hablo a mí mismo, en que términos, si me digo que algo es insoportable o utilizo una etiqueta peyorativa conmigo mismo, ¿no es lógico que me sienta estresado?. Las preguntas que debo utilizar para discutir mis pensamientos serían:

¿ Qué términos estoy utilizando para definir mis pensamientos?

¿ Es un deseo, o es una exigencia?

¿ Hablo de necesidad o de preferencia?

¿ Si a esto lo llamo horrible, ¿ Cómo le llamaré a....?

La reestructuración cognitiva es un proceso de aprendizaje cuyo objetivo es modificar un aprendizaje previo que resulta desadaptativo. Como todo proceso de aprendizaje no es suficiente con los conocimientos teóricos es fundamental la práctica, no bajar nunca la guardia para que los pensamientos distorsionados no marquen nuestra visión de la vida. Una vez que inicio la dinámica de discusión cognitiva es probable que las distorsiones cognitivas vayan desapareciendo, y sustituyamos los pensamientos automáticos negativos por otros más reales, más objetivos y más prácticos.

1.7. El control fisiológico del estrés.

Como hemos descrito en puntos anteriores, el síndrome del estrés tiene un componente fisiológico importante. Es fundamental que no sólo conozcamos y controlemos nuestras cogniciones, además debemos entrenarnos en el control de nuestras repuestas fisiológicas.

Como ya hemos visto la respuesta fisiológica característica ante una situación de estrés es la activación general del organismo, con todo lo que esto conlleva. Es por esto que para

manejar el estrés debemos entrenarnos en la respuesta opuesta a esta activación, es decir en respuestas de relajación.

Para comenzar a aprender técnicas de relajación fisiológicas es importante un control adecuado de nuestra respiración ya que es una de las estrategias más sencillas para hacer frente las situaciones de estrés y manejar el aumento de activación producido por estas.

Unos hábitos correctos de respiración son muy importantes para aportar al organismo el oxígeno necesario para su buen funcionamiento. Si la cantidad de aire que llega a los pulmones es insuficiente, la sangre no se purificará adecuadamente y las células de deshecho que no se eliminan van intoxicando nuestro organismo lentamente. Una sangre insuficientemente oxigenada contribuye a aumentar los estados de ansiedad depresión y fatiga. El ritmo de vida actual favorece una respiración incompleta y superficial que no utiliza toda la capacidad funcional de los pulmones.

El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control automático de la respiración y automatizarlo, para que se mantenga en situaciones de estrés.

Para aprender estas técnicas es necesario hacerlo en una ambiente silencioso y relajado, evitando distractores. Es importante dedicar cada día unos minutos para aprender y perfeccionar esta técnica.

El siguiente paso para aprender a relajarnos totalmente es el entrenamiento en alguna técnica de relajación. En este caso vamos a utilizar la relajación progresiva de Jacobson (1938). Este entrenamiento consiste básicamente en aprender a tensar y luego relajar secuencialmente varios grupos de músculos a lo largo de todo el cuerpo, mientras la atención se centra en las sensaciones relacionadas con la tensión y la relajación. Aprendemos así a reconocer la tensión en cada parte del cuerpo y a relajarnos.

La relajación es una habilidad como otra cualquiera, la clave para su aprendizaje es la práctica, es necesario que dediquemos unos minutos todos los días a la práctica de la relajación, así interiorizaremos el aprendizaje y podremos utilizarlo en situaciones de estrés.

1.8. El control motor del estrés.

Para finalizar no podemos olvidar que la actividad motora es también un aspecto importante del síndrome de estrés. No es extraño que cuando estamos estresados o angustiados fumemos más de lo normal, comamos más rápido y peor y no durmamos bien. Tampoco es extraño que abandonemos todas las actividades que nos resultan gratificantes, tal vez la apatía o la percepción de estrés hagan que dejemos de hacer ejercicio, que apartemos nuestras aficiones y que reduzcamos nuestros contactos sociales. Esto es un gran error ya que son las actividades que nos protegen del estrés.

Es importante controlar el abuso de estimulantes, ya sea tabaco, café o cola... todo esto sólo aumenta nuestra activación fisiológica y nos hace más difícil la relajación.

Por otro lado es fundamental recuperar o instaurar esas conductas protectoras de estrés. Hagamos ejercicio, recuperemos actividades entretenidas, leer, ir al cine, pintar. Esto hará que nuestro pensamientos distorsionados, nuestras preocupaciones se atenúen. Nos resultará más fácil controlar nuestros pensamientos si tenemos momentos de desconexión. Así pues es necesario integrar en nuestras habilidades para combatir el estrés todas estas conductas destinadas a facilitar nuestra distracción cognitiva.