

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

**MÓDULO DE PSICOLOGÍA Y ATENCIÓN DE DESASTRES**

**PROFESORES**

**LIDA. LORENA SÁENZ.**  
**LIC. CARLOS PICADO.**

***AFRONTANDO EL ESTRÉS EN SITUACIONES DE  
DESASTRE***

**ELABORADO POR:**

**ÁNGELO ARGÜELLO CASTRO.**  
**AARÓN OCAMPO HERNÁNDEZ.**

**1998**

# **AFRONTANDO EL ESTRÉS EN SITUACIONES DE DESASTRE**

ELABORADO POR:  
**ÁNGELO ARGÜELLO CASTRO.**  
**AARÓN OCAMPO HERNÁNDEZ.**

## **OBJETIVOS:**

- ◇ ¿Qué es el Estrés?.
- ◇ ¿Cuál es la relación entre Estrés y desastres?.
- ◇ ¿Cómo se da el Estrés ante la emergencia?.
- ◇ ¿Qué significa afrontar el Estrés?.
- ◇ ¿Qué fuentes dan origen al Estrés?.
- ◇ ¿Cómo se manifiesta el Estrés en la persona?.
- ◇ ¿Cómo afronta la persona el Estrés?.
- ◇ ¿Qué estrategias puede aprender el sujeto para un manejo adaptativo del Estrés?.

## ***ESTRÉS: DEFINICIÓN***

El Estrés viene a ser el conjunto de reacciones psicofisiológicas que le permiten al individuo desarrollarse a través de la adaptación al medio. Siendo estrés positivo (Eustrés) aquel que permite la adaptación al medio sin provocar problemas de salud en la persona; y estrés negativo (Distrés) aquel que perjudica la salud en el proceso de adaptación al medio.

El síndrome del Estrés se define como una combinación de tres elementos:

**El Ambiente, Los Pensamientos Negativos y Las Respuestas Físicas.** Estos interactúan de tal manera que pueden provocar en la persona diversas emociones.

De acuerdo con McKay (1988), existen dos formas básicas para explicar el síndrome del Estrés:

**1. Estímulo Ambiental ⇒ Activación Fisiológica ⇒ Pensamientos Negativos = Emoción Dolorosa.**

**2. Estímulo Ambiental ⇒ Pensamientos Negativos ⇒ activación Fisiológica = Emoción Dolorosa**

En la primera fórmula, un estímulo ambiental (la casa destruida ante un terremoto) produce una activación fisiológica (tensión, y esfuerzos necesarios para reconstruir la casa), seguida de una interpretación negativa de la activación (estoy enojado), y finalmente una emoción dolorosa (cólera).

En la segunda fórmula, un estímulo ambiental (fuertes lluvias) da paso a pensamientos negativos (podría arruinarme, pues perderé mis cosechas), seguido de activación fisiológica (acaloramiento súbito, transpiración), y una emoción dolorosa (ansiedad).

En la actualidad, los especialistas en la temática del Estrés han abogado en mayor medida por la segunda fórmula, ya que la explicación del estrés desde ésta, brinda a la persona la posibilidad de manejar el Estrés, pues dependerá de sus pensamientos ante determinado evento el que puedan darse reacciones de Estrés que perjudiquen su salud, tanto mental como física.

Por lo tanto, si el Estrés se conceptualiza como proceso determinado por las cogniciones que el sujeto hace del entorno, “el poder traumático de un acontecimiento dependerá de su traducción subjetiva” (Valdés y Flores 1985, p. 18). Ello implica que ante un evento, el potencial estresor que éste pueda tener para el sujeto, no corresponde a la naturaleza objetiva del evento, sino a la interpretación o evaluación que el propio sujeto haga de ese evento, siendo la persona en sí misma quien determina si un evento resulta estresante o no en su vida.

Es importante señalar que el reconocimiento de la determinación subjetiva del Estrés, no niega la influencia que puede ejercer el evento objetivo como tal, sino que reconoce la interrelación existente entre ambos, y con ello la posibilidad de trabajar el Estrés desde dichas direcciones.

En definitiva, el Estrés es la relación particular que se presenta entre el individuo y su entorno, evaluada por el sujeto como amenazante y desbordante de sus recursos, y que por lo tanto, pone en peligro su bienestar (Lazarus y Folkman. 1986)

### ***ESTRÉS Y DESASTRES***

En la actualidad, el paradigma tradicional que ha explicado el fenómeno de los desastres como un hecho natural, impredecible y estático, ha sido objeto de fuertes críticas por parte de especialistas en la materia como son geólogos, historiadores, sociólogos, geógrafos y psicólogos, quienes abogan por la construcción de un enfoque alternativo en materia de desastres, para el cual, el

fenómeno de los desastres es ante todo un hecho socio-cultural y dinámico, en donde interactúan diversos factores, siendo el elemento humano un determinante importante en el desarrollo y repercusión de los desastres

Desde esta visión alternativa, el desastre como tal, viene a ser un proceso complejo en el cual interactúan tres agentes que intervienen en su devenir:

#### **Amenaza, Vulnerabilidad y Riesgo.**

La **Amenaza** es concebida como el fenómeno de origen natural o humano que se produce en determinado tiempo y región; la **Vulnerabilidad** vendría a ser la debilidad frente a las amenazas o incapacidad de resistencia e incapacidad de recuperación cuando ocurre un desastre; siendo el **Riesgo** la probabilidad de que ocurra un desastre ante la unión de la amenaza y la vulnerabilidad en determinado tiempo y espacio.

El desastre -entendido desde este parámetro- es un proceso que forma parte del desarrollo histórico-social de cada comunidad, la que construye su situación de riesgo dependiendo de los niveles en que interactúen la amenaza y la vulnerabilidad en su cotidianidad.

Este razonamiento que involucra al desastre como parte del desarrollo social da paso al reconocimiento de que el desastre forma parte también del desarrollo personal en cada uno de los miembros de determinada sociedad, ya que al igual que en la cultura, una comunidad a través de su desarrollo determina su situación de riesgo, en un plano más particular, cada persona a través de su desarrollo determina su situación de riesgo dependiendo de la

forma en que se haya constituido la relación amenaza-vulnerabilidad a través de su vida.

Por lo tanto, en materia de desastres, al igual que se considera “que muchas comunidades se encuentran en una situación permanente de riesgo” (Zilbert. 1998. Módulo 1, p. 4) donde influyen factores de su desarrollo no resueltos, de la misma manera, cada persona puede encontrarse en una situación permanente de riesgo, siendo necesario dirigir acciones y formas de intervención que permitan transformar aquellas condiciones o factores de riesgo, que de no ser corregidos podrían desembocar en un desastre.

Por lo tanto, es posible dilucidar que ante la manifestación de un desastre en determinado espacio y tiempo, están confluyendo situaciones de riesgo tanto a nivel comunitario como a nivel personal. Por ejemplo, ante la presencia de un evento natural que se constituye como la amenaza, pudiendo ser un terremoto, la magnitud del desastre dependerá de la relación que se dé entre dicho evento y la vulnerabilidad; vulnerabilidad que incluye tanto factores sociales del desarrollo como es el estado y distribución de las viviendas en la comunidad, así como factores personales del desarrollo, como es la habilidad mental de un individuo para tomar decisiones imprevistas.

Por lo tanto, el desastre es un hecho que se construye en el desarrollo de las relaciones sociales, pero al mismo tiempo, en el desarrollo de cada uno de los sujetos que interactúan en dichas relaciones.

Es gracias al reconocimiento del desastre como parte del desarrollo

personal que se hace posible vislumbrar la relación tan intrínseca y continua que existe entre el Estrés y el desastre

En un inicio, se estableció que el Estrés consistía en el conjunto de reacciones psicofisiológicas que se daban en el individuo en su relación con el medio y que le permitían la adaptación a éste en su desarrollo. Por lo tanto, el Estrés está presente en toda persona desde su nacimiento, al igual que las situaciones de riesgo que se van construyendo en cada individuo desde muy temprana edad.

Por otra parte, también se reconoció el hecho de que el Estrés podía operar de forma positiva o negativa en el individuo, dependiendo de la capacidad que tuviera el mismo para manejar el Estrés en su relación con los eventos del medio. Dicha capacidad no es dada de forma innata, sino que se construye a través de las experiencias y el aprendizaje que da lugar al desarrollo en cada ser humano.

De esta forma, es posible dilucidar que el aprendizaje que el individuo haya tenido para el afrontamiento del Estrés durante su desarrollo, viene a ser un agente que en conjunción con otras variables del desarrollo humano determinan la situación de riesgo en que pueda encontrarse la persona, y que por lo tanto, si la Gestión del Riesgo a nivel social ha sido definida como “la capacidad de las sociedades y de sus actores sociales para transformar el riesgo, actuando sobre las causas que lo produce” (Zilbert. 1998. Módulo 1, p 10), a nivel individual dicha Gestión del Riesgo debe integrar la capacidad de cada sujeto para transformar su propio riesgo, actuando sobre las causas que lo produce.

Con base en esto, es posible determinar que el inadecuado afrontamiento del Estrés que pueda darse en una persona acrecienta el riesgo y con ello la magnitud que pueda llegar a desencadenar un desastre. A nivel personal, el aprendizaje para un adecuado afrontamiento del Estrés implicaría un trabajo dirigido hacia la Gestión del Riesgo, pues se estaría reduciendo la probabilidad de que ocurra un desastre a nivel individual, y por ende, a nivel social ya que ambos planos en la realidad interactúan de forma continua, siendo difícil diferenciarlos para establecer la determinación de un desastre; pues ya se trate de un desastre que clasifiquemos como social por la magnitud del espacio y tiempo que abarca, siempre habrán determinantes individuales en forma de riesgo influyendo en su presencia, de la misma forma de que en un desastre que clasificáramos como particular, siempre habrán determinantes sociales que inciden en el mismo.

Lo importante es reconocer la confluencia de factores individuales y sociales que intervienen en el desarrollo de los desastres, y por lo tanto la necesidad de intervenir desde ambas direcciones para una adecuada Gestión del Riesgo. Siendo el aprendizaje en evaluación y manejo del Estrés una herramienta importante en el cumplimiento de dicha tarea.

### ***ESTRÉS Y EMERGENCIA***

Desde la nueva visión de los desastres, la emergencia no es contraria al desastre, pero tampoco es lo mismo, sino que constituye un momento dentro del desastre, ante el cual se manifiestan los riesgos no manejados durante el desarrollo del desastre.

Por lo tanto, la emergencia dentro del proceso del desastre puede conceptualizarse como “una situación creada por un desastre, en la cual se hacen evidentes unas condiciones no sostenibles de coexistencia entre la comunidad humana y el ambiente que ocupa” (Zilbert. 1998. Módulo 1, p. 10).

La situación de emergencia implica una ruptura de la homeostasis que se establece en la relación individuo-entorno ante la presencia de factores de amenaza y vulnerabilidad que hacen inevitable el desencadenamiento de la emergencia dentro del desarrollo del desastre.

Este desencadenamiento de la emergencia implica desde la perspectiva del Estrés, el enfrentamiento del individuo a eventos que pueden desembocar en procesos de desadaptación que de no ser afrontados de forma óptima, a través de un adecuado manejo del Estrés, podrían llevar a estados de Estrés contraproducentes para la salud, tanto física como mental para la persona, retroalimentando de manera positiva la magnitud de la emergencia.

De lo anterior se desprende la necesidad de favorecer el aprendizaje en manejo de Estrés en las personas, como medida para afrontar la emergencia, permitiendo la reducción del impacto psicofisiológico que pueda tener ésta en cada persona y en la sociedad en general.

La presencia de una emergencia que se desencadena por la aparición de amenazas como terremotos, inundaciones o huracanes constituye factores estresantes que de acuerdo con la Dra. Cohen afectan el equilibrio psicofisiológico de los

damnificados, y el Estrés resultante puede originar crisis personales

En el ámbito de la emergencia, una catástrofe siempre causa diversos tipos y grados de pérdidas personales, como resultado de muerte, lesiones, desempleos o destrucción de bienes materiales, donde la sensación de pérdida y cambio puede derivarse no sólo de la muerte, sino también de la destrucción de bienes personales materiales

Ante esta situación de destrucción que conlleva sentimientos de pérdida, duelo y pena; el individuo es afectado por diversas reacciones psicofisiológicas que pueden ser catalogadas como Estrés, en presencia de esto requiere de mecanismos tanto externos como internos que permitan la asimilación de la experiencia en favor de una recuperación pronta de la estabilidad física y emocional.

Esta pronta recuperación de la estabilidad ante situaciones de emergencia, implica la puesta en práctica tanto de los mecanismos de afrontamiento del Estrés con que cuenta la persona, de forma individual, como de las redes de apoyo social que se hayan construido en su ambiente comunitario. “Los mecanismos psicofisiológicos y recursos internos del individuo, así como la red de apoyo de la familia y amigos, revisten suma importancia en este proceso de readaptación y resolución” (Cohen. 1989, p. 12).

En síntesis, ante la situación de emergencia, la persona es sometida a una serie de demandas donde los estados de Estrés que se originan dependerán del número, intensidad, frecuencia, duración y prioridad de las mismas. Una inadecuada

capacidad para el afrontamiento del Estrés por parte del individuo impediría la satisfacción de las demandas y consecuentemente el mantenimiento del estado de desadaptación, y por ende de la emergencia, pudiendo el Estrés desencadenar en una crisis, constituyéndose “en un periodo crucial o decisivo en la vida de una persona, un punto de viraje que tiene consecuencias físicas y emocionales” (Cohen. 1989, p 14)

Por lo tanto, ante la emergencia el individuo transita por periodos cruciales, en donde la incapacidad o capacidad para el manejo del estrés puede significar la diferencia entre la presencia o no de consecuencias a corto, mediano o largo plazo en su modo de vida y en el del grupo social en que interactúa.

Ante la presencia del Estrés en situaciones de emergencia, los mecanismos de resolución usualmente abarcan respuestas de acción, pero también se emplea la cognición y la percepción. Dentro de estos medios para la resolución, es posible distinguir tres direcciones:

En primer término, las respuestas de resolución pueden estar dirigidas hacia el intento de cambio de la fuente de tensión o Estrés. “Esto supone conocimiento y percepción de sus causas, la atención se enfoca en cambiar la situación (causa) antes de que surjan la tensión o el estrés” (Cohen. 1989, p. 22). En la realidad, esta estrategia se encamina en la dirección de evitar las situaciones amenazantes.

En segundo lugar, las respuestas de resolución pueden intentar redefinir la situación amenazante, a fin de manejar las

reacciones psicofisiológicas del Estrés “Es usual que se active esta estrategia si la persona no puede controlar el curso del estrés o la tensión, a modo de disminuir o amortiguar su impacto. Es esta la forma en que se manejan el significado y la gravedad del problema” (Cohen. 1989, p. 22). Esta respuesta opera desde el plano de la interpretación subjetiva, desarrollando cambios a nivel de cognición que favorecen la asimilación de la experiencia estresante. De acuerdo con la Dra. Cohen, se trata de acciones que permiten que el individuo pueda señalar entre otras cosas que el problema que le afecta no es tan importante como para causarle la preocupación que le pueda estar produciendo. Esto puede hacerse mediante comparaciones que permiten sacar en conclusión que la situación podría ser peor. También es posible hacer caso omiso selectivamente de los aspectos negativos y hacer énfasis en los positivos.

En tercer lugar, las respuestas de resolución pueden intentar el manejo del Estrés, a fin de que el individuo pueda continuar funcionando con la mayor normalidad posible. “En lo esencial, esta acción consiste en el intento de mantener el Estrés dentro de los límites controlables y sirve de ayuda para adaptarse al Estrés sin sentirse abrumado por él” (Cohen. 1989, p. 23). Desde nuestra perspectiva, esta tercera dirección que desarrolla la autora constituye uno de los medios más convenientes a utilizar para el afrontamiento del Estrés en situaciones de emergencia, ya que la primera dirección podría verse imposibilitada desde un inicio ante un principio de realidad que le impide al sujeto variar las condiciones externas que potencian su estrés, la segunda dirección pareciera implicar un proceso

más complejo, siendo su objetivo de reestructuración cognitiva tal vez no el más funcional ante un ambiente de emergencia que requiere intervenciones concretas y resultados inmediatos.

Por su parte, la dirección del manejo del Estrés da paso a procesos de aprendizaje a corto plazo, siendo efectivos, sencillos y adecuados a la realidad del momento, posibilitando el desarrollo de la capacidad de afrontamiento ante el Estrés que posee el individuo, tanto en el momento de la emergencia, como en la cotidianidad que envuelve el desarrollo de los desastres.

Al reconocer la importancia que tiene el manejo del Estrés en la determinación de las consecuencias tanto individuales como sociales que conllevan los desastres y las emergencias, se evidencia la utilidad de las observaciones que a continuación se realizan, en favor de una mayor capacidad en el manejo del Estrés por parte de las personas que interactúan en los diferentes escenarios sociales en la actualidad.

### *¿QUÉ SIGNIFICA AFRONTAR EL ESTRÉS?*

El desarrollo de la capacidad en cuanto al manejo de Estrés en cada ser humano, implica un perfeccionamiento paulatino en los procesos de afrontamiento que el individuo emplea como recursos para adaptarse al medio.

Se entiende como afrontamiento “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman. 1986,

p 164)

Desde esta perspectiva, el perfeccionamiento en los procesos de afrontamiento para un adecuado manejo del Estrés en situaciones de desastre y/o emergencia, requiere una serie de procedimientos a llevar a cabo por el individuo, cuales son.

- ✓ Reconocimiento de las fuentes del Estrés.
- ✓ Identificación de los síntomas del Estrés
- ✓ Evaluación de las estrategias de afrontamiento que operan en el sujeto
- ✓ Aprendizaje de nuevas estrategias que favorecen el manejo del Estrés.

### **FUENTES ASOCIADAS AL ESTRÉS**

Para un adecuado manejo del Estrés, se requiere que la persona desarrolle la capacidad de identificar cuáles son las situaciones, pensamientos, emociones o comportamientos que le provocan estados de Estrés que dificultan la adaptación al medio, perjudicando su salud física y mental.

Las fuentes del Estrés, también denominadas estresores, están determinadas por la valoración que el sujeto haga de éstas, lo que significa que ante una situación puede darse el hecho de que se constituya como un estresor para una persona y no para otra; de ahí la importancia de que el reconocimiento de las fuentes del Estrés sea un procedimiento personal y no adjudicatorio.

Aún así, los estudios revelan una serie de fuentes que por lo general son catalogadas como estresores, ya sea en situaciones de desastre y/o emergencia, dentro de las que destacan

**Ambientales:** Ruido, tráfico intenso, contaminación ambiental, tiempo restringido, espacio reducido, falta de privacidad, distancias, inseguridad pública.

**Familiares:** Hijos con problemas, esposo (a) ausente, padres (presión, peleas), intruso, enfermedades de parientes, muerte de un familiar.

**Personales:** Inseguridad para el logro de metas, plantearse numerosas metas, exámenes.

**Laborales:** Dinero limitado, jefe exigente, mala comunicación, fricciones personales, cargas de trabajo excesivo, evaluación del desempeño profesional.

**Interpersonales:** Comunicación, llegar tarde a una cita, hablar en público, hablar con la autoridad, interactuar con familiares o conocidos (Dominguez y otros. 1997, p. 7).

En el proceso de los desastres, para la situación específica de la emergencia, la Dra. Cohen hace referencia a la pérdida tanto emocional como material, como uno de los elementos que provoca mayor Estrés en los damnificados. “La pérdida suele enfocarse en la muerte, pero puede abarcar la destrucción de bienes materiales o el desempleo repentino, la disfunción física, social o psicológica, o la separación respecto de los seres amados” (Cohen. 1989, p 16). Por lo tanto, es importante reconocer que la sensación de pérdida como evento maximizante del Estrés

puede derivarse no sólo de la muerte, sino también de la destrucción de bienes personales, materiales y de la devastación del entorno en general

### *SÍNTOMAS VINCULADOS AL ESTRÉS*

En la relación que se establece entre el individuo y su entorno, al presentarse eventos que resultan desbordantes para la capacidad de adaptación del sujeto, se intensifica el Estrés, lo que conlleva un conjunto de cambios fisiológicos que se manifiestan a través de diferentes respuestas en el organismo, de acuerdo con Domínguez y otros (1997), algunas de ellas son:

- Taquicardia.
- Manos y pies fríos.
- Insomnio.
- Frío y/o mariposas en el estómago.
- Sudor en las manos.
- Temblor de manos y piernas.
- Dolor de cabeza y piernas.
- Gastritis, colitis.
- Dermatitis.
- Falta de concentración
- Resequedad en la boca.
- Problemas respiratorios.
- Falta de apetito.
- Ingestión excesiva de alimentos.
- Diarrea.
- Estreñimiento.
- Dolor de nuca.
- Sensación de mareo o zumbido.
- Tensión muscular.

En el ámbito del manejo del Estrés, el desarrollar la capacidad de identificar estos cambios fisiológicos ante la presencia de eventos que el sujeto valora como estresores, da la posibilidad de que

el individuo reconozca que se encuentra en estados de Estrés disfuncionales o desadaptativos, señalándole al sujeto la necesidad de que ponga en práctica procesos de afrontamiento que le permitan restaurar su homeostasis física y mental.

### *AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS*

Toda persona a través de su historia de vida, ha desarrollado una serie de recursos de los cuales se sirve para afrontar el Estrés.

Al respecto, los estudios realizados indican que en muchos casos estos recursos de afrontamiento no son los más idóneos, y que por el contrario, pueden vehicular la intensidad del Estrés y con ello los procesos de desadaptación.

Ante esta situación, se vislumbra la necesidad de que la persona evalúe las estrategias de afrontamiento que emplea durante el desarrollo de los desastres, y que probablemente emplearía ante la emergencia, con la finalidad de que paulatinamente aprenda a ejercitar los recursos adaptativos, al mismo tiempo que disminuye o extingue aquellos desadaptativos.

Al respecto, Domínguez y otros (1997) realizan una diferenciación entre lo que podrían ser estrategias adaptativas y desadaptativas, señalando las siguientes:

#### ADAPTATIVAS:

- ☺ Oír música.
- ☺ hacer ejercicio físico.
- ☺ Leer por placer.
- ☺ caminar por gusto.
- ☺ Desarrollar pensamientos positivos.
- ☺ Moverse constantemente\*.

- ☺ Respirar abdominalmente.
- ☺ Bailar por gusto.
- ☺ Platicar.
- ☺ dormir\*.
- ☺ Hablar a otras personas
- ☺ Hablar del problema\*.
- ☺ Darse un tiempo para pensar en la situación.
- ☺ Buscar alternativas (plantearse soluciones).
- ☺ Hobbies.

\* De acuerdo con los autores, dependiendo del contexto y de la frecuencia e intensidad con que se presenten estas estrategias, pueden ser adaptativas o desadaptativas.

#### DESADAPTATIVAS.

- ☹ Ver T.V. en exceso.
- ☹ Fumar.
- ☹ Comer en exceso.
- ☹ Discutir por todo.
- ☹ No escuchar.
- ☹ Ingerir bebidas alcohólicas.
- ☹ Moverse constantemente.
- ☹ Movimientos continuos de piernas y manos.
- ☹ Comerse las uñas.
- ☹ Golpear.
- ☹ Arrojar cosas.
- ☹ Aislarse.
- ☹ Aguantarse.
- ☹ Callarse.
- ☹ No hablar del problema.
- ☹ Llenarse de trabajo (sobresaturarse).

### *APRENDIENDO ESTRATEGIAS ADAPTATIVAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS*

Un último elemento que la persona debe poner en práctica para el desarrollo de su capacidad de afrontamiento del Estrés, es el aprendizaje continuo de nuevas estrategias que le den la posibilidad de adaptarse a este medio social contemporáneo tan cambiante.

El aprendizaje de estas estrategias le permite al individuo trabajar en la prevención de su salud tanto física como mental; además de favorecer la Gestión del Riesgo desde la perspectiva de los desastres anteriormente desarrollada, así como la capacidad de respuesta ante el desbordamiento del desastre en una emergencia.

Al respecto, los autores Domínguez y otros (1997), en su Manual para el taller Teórico-Práctico “Manejo de Estrés”, nos ofrecen una serie de estrategias, de las cuales consideramos conveniente señalar las más apropiadas para poner en práctica, tanto en el proceso de desarrollo del desastre como en el de la emergencia.

#### **1. RESPIRACIÓN DIAFRÁGMÁTICA**

- Prepare su ambiente...y acomódese para reducir o no tener ninguna interrupción durante los próximos siete minutos.
- Siéntese cómodamente, con sus brazos y sus piernas extendidas, si lo considera necesario afloje su ropa.
- Si lo prefiere, cierre sus ojos o vea fijamente a un punto por arriba del nivel de sus ojos.

- Va a empezar a relajarse, a medida que avance, todos sus músculos comenzarán a aflojarse, a partir de sus pies hasta llegar a su cabeza, después de unos segundos, enfoque su atención en su respiración
- Respire dejando entrar el aire lenta y profundamente, de manera que pueda sentir cómo su estómago se va inflando, aumentando de tamaño, cuando deje salir el aire hágalo que dure dos veces más que el tiempo que le tomó dejarlo entrar
- Tome aire de tres a seis veces por minuto, preste atención a los momentos en los cuales la respiración sale y el momento en el cual el aire entra.
- Fíjese en todo lo que le sea posible acerca de su respiración, en sus músculos endurecidos, el sonido del aire y la sensación al entrar y salir, el movimiento o la inmovilidad de su pecho, alguna sensación de resequedad o más humedad en su nariz y otras cosas.
- Después de algunos ciclos de respiración lenta y profunda, comience a fijar su atención en una palabra, en una frase, en una imagen o en un sabor o lo que usted prefiera, siempre cuando el aire vaya saliendo lentamente, palabras como: relajarse, aflojarse, estar con serenidad y tranquilidad pueden funcionar para estos fines.
- Use únicamente una palabra o una imagen durante todo el ejercicio, trate de ver la palabra o la imagen con el “ojo de la mente” o trate de escucharla con el “oído interno”.
- Algunas distracciones pueden estar presentes, pueden ser sonidos o voces o pensamientos de otros lugares y otros momentos, use estos

distractores como un recordatorio para seguir en su ejercicio y fijar su atención en su respiración lenta y profunda y en su palabra o imagen escogida.

- Algunas personas escogen la imagen y las sensaciones de un lugar cómodo, agradable, tranquilo y a medida que van avanzando en el ejercicio el lugar va siendo más claro y más cercano, continúe haciendo lo mismo por unos segundos más.
- Tómese su tiempo y empiece a abrir sus ojos, a mover su cuerpo, sus manos, sus pies y por último comente cómo se siente...El ejercicio ha concluido.

## 2. RELAJACIÓN PROGRESIVA

### POSTURA INICIAL

- Siéntese cómodamente, con la espalda recta, los pies apoyados en el piso y las rodillas ligeramente separadas.
- Procurar que la ropa sea cómoda y que no tenga ningún accesorio que ejerza alguna presión.
- Se trabajan diversos grupos musculares, tensando y relajando progresivamente.
- Procure que al hacer dicho ejercicio la tensión muscular se haga dentro de los límites tolerables, sin que este ejercicio resulte doloroso.

### PROCEDIMIENTO

- Colóquese en posición cómoda.
- Estirando su brazo derecho al frente, cierre el puño, apriete fuerte, más, más, mantenga la atención (sienta la tensión que ha logrado en el brazo y puño).
- Afloje lentamente, muy despacio y fíjese qué ocurre, qué cambios observa, fíjese en su piel.

- Deje sueltos los músculos, relajados, sin fuerza y compare esta sensación con la tensión que tenía hace unos instantes.
- Repita el mismo ejercicio en el brazo izquierdo y por último, hágalo con ambos brazos al mismo tiempo.
- Ahora descanse y respire profundamente.
- A continuación proceda con los ejercicios de tensar y relajar los músculos de la cara.
- Levante las cejas, mantenga la atención unos instantes, fijese en esa tensión y afloje muy despacio, lentamente, y fijese en los cambios.
- Ahora cierre los ojos y haga el mismo ejercicio de tensar pero con los músculos de las mandíbulas, mantenga la tensión y ahora vaya aflojando lentamente.
- Proceda con la cabeza y el cuello, dirija su cuello hacia atrás, luego hacia adelante.
- ahora levante sus hombros como si quisiera alcanzar sus orejas, observe las sensaciones de tensión que se van produciendo y deje ahora que la relajación comience, dejando que los hombros regresen a la posición original, lentamente.
- Repita el ejercicio una vez más, respire profundamente mientras lo hace, al dejar que el aire salga lentamente, deje que los músculos de su cuello, de su barba y de sus hombros se relajen, aún más mientras el aire sale lentamente por su boca.
- Ahora endurezca los músculos de sus brazos y cierre con fuerza sus puños, note las sensaciones de tensión que se van produciendo y deje ahora que se relajen lentamente, observe las sensaciones de relajación en los mismos músculos
- Repítalo una vez más. Observe la tensión y deje que comience la relajación, afloje sus músculos
- Ahora ponga duros los músculos de su pecho y de su estómago, note las sensaciones de tensión y deje ahora que se relajen lentamente.
- Repita el mismo ejercicio una vez más. Note la tensión y deje ahora que se relajen lentamente, tome aire profundamente y déjelo salir lentamente por su boca, nuevamente tome aire profundamente y déjelo salir lentamente por su boca, cualquier sensación de tensión que haya quedado en su pecho, en su estómago, en sus brazos y en sus puños, se va desvaneciendo.
- Ahora apunte con los dedos de sus pies hacia sus rodillas, levante lentamente sus piernas y note las sensaciones de tensión que se van produciendo, relaje, deje que se relajen lentamente estos músculos regresando a su posición original.
- Repita el mismo ejercicio una vez más, levante lentamente sus piernas y con los dedos de sus pies orientados hacia su cuerpo, note la tensión que se va produciendo, y deje ahora que se relajen lentamente.
- Ahora apoye con fuerza sus talones en el piso y note las sensaciones de tensión que se van produciendo en sus piernas, deje ahora que se relajen lentamente.
- Repita el ejercicio una vez más, note la tensión que se va produciendo y deje que sus músculos se relajen lentamente.
- Para terminar, tome aire por la nariz en cinco ocasiones y déjelo salir lentamente por la boca
- Mueva su cuerpo lentamente, tómese su tiempo...El ejercicio ha concluido.

### 3. EJERCICIO DE IMAGINERÍA

- Siéntese en una silla o sillón cómodo, apoyando los pies en el suelo. Coloque los brazos y manos a los lados de su cuerpo, déjelos caer de manera natural.
- Ahora deje pasar el aire por su nariz y mientras lo hace, imagínese cómo el aire entra por su nariz y déjelo salir por la boca.
- Nuevamente repita el mismo ejercicio, imaginándose el color del oxígeno, la cantidad, la forma y cómo va entrando lentamente por su nariz, como si fuera un pedazo de nube suave y ligera que entra por su nariz y llega a sus pulmones.
- El oxígeno que no necesita déjelo salir, déjelo que se vaya, que vaya saliendo por sus labios, sienta el movimiento de sus labios, de cómo el aire los mueve. Cómo levanta el labio superior y el labio inferior.
- Continúe respirando tan lento y profundamente como lo está haciendo, mientras trae a su memoria el recuerdo de un lugar que le agrada, que le guste, siga trayendo a su memoria los objetos que tiene (puede ser agua, plantas, flores, árboles, nubes). También traiga los colores del lugar, visualice nítidamente la intensidad de los tonos.
- Vuelva a recordar los ruidos, los olores e lugar y la temperatura, mientras sigue respirando lento y profundamente.
- Continúe visualizando este lugar, ahora de preferencia escoja uno de los objetos de este lugar, seleccione el que más le guste, visualice su tamaño, su forma, su textura, su color, recuerde su olor, mientras

continúa respirando nuevamente disfrute de las sensaciones que le producen estos recuerdos

- Ahora incorpórese lentamente, abra los ojos y comente sus experiencias.

### 4. FRASES PARA EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO

Las siguientes son frases para inducir a sensaciones de relajación que su cuerpo y su mente producen fácil y naturalmente. Lea estas frases despacio, con tono de voz suave y con ritmo melodioso. Repita cualquier frase las veces que usted considere necesario.

1. Me siento bastante tranquila (o).
2. Estoy empezando a sentirme relajada (o).
3. Siento mis pies pesados y relajados.
4. Siento mis tobillos, rodillas y caderas pesadas, relajadas y cómodas.
5. Siento mi pecho y estómago relajados y tranquilos.
6. Siento mis manos, brazos y hombros pesados, relajados y cómodos.
7. Siento mi cuello, mandíbula y frente cómodos y suaves.
8. Siento todo mi cuerpo pesado, cómodo y relajado.
9. Sigo sintiendo todo mi cuerpo relajado-tranquilo.
10. Estoy bastante relajada (o).
11. Mis brazos y mis manos están pesadas y calientes.
12. Me siento bastante tranquila (o)
13. Todo mi cuerpo está relajado. Mis manos están calientes y relajadas.
14. Mis manos están calientes.
15. El calor está fluyendo a mis manos, están calientes.
16. Mis manos están calientes, relajadas y calientes.

17. Continúo sintiendo mis manos de esa manera.
  18. Siento mi cuerpo quieto cómodo y relajado.
  19. Mi mente está tranquila
  20. Aparto mis pensamientos me siento calmada (o) y tranquila (o).
  21. Me concentro en mis pensamientos de tranquilidad.
  22. En el fondo de mi mente puedo verme relajada (o), cómoda (o) y tranquila (o).
  23. Estoy alerta pero siento una tranquilidad interior.
  24. Mi mente está tranquila.
  25. Siento una tranquilidad interior.
  26. Sigo gozando de estas sensaciones.
  27. El relajamiento está por concluir. El cuerpo entero se reactiva con una respiración profunda y con las frases siguientes:
  28. Siento vida y energía fluyendo por:
    - Mis piernas,
    - Caderas,
    - Estómago,
    - Pecho,
    - Brazos,
    - Manos,
    - Cuello y
    - Cabeza.
  29. "La energía me hace sentir ligera (o) y llena (o) de vida".
  30. Despacio y cuando lo considere oportuno muevo mi cuerpo, brazos, piernas, abro los ojos y me pongo alerta.
- El ejercicio ha concluido.

## 5. REESTRUCTURACIÓN COGNOSCITIVA

Las personas constantemente alternan pensamientos positivos y negativos en su relación con el entorno, entendiendo los

primeros como racionales y los otros como irracionales.

Los pensamientos racionales se asocian a la realidad objetiva, mientras que los pensamientos irracionales son incongruentes con dicha realidad. Precisamente estos últimos pueden constituirse en los principales causantes de los problemas emocionales y por ende, de niveles de Estrés que afectan la salud tanto física como mental de la persona.

Para lograr contrarrestar este tipo de pensamientos en primera instancia se debe llegar a la identificación de los mismos, logrando reconocer las frases que la persona utiliza para sí misma (autocharla), para así analizar la veracidad de esas aseveraciones. A través de este autoconocimiento la persona logra distinguir aquellos pensamientos que están teniendo una influencia negativa en su vida, teniendo la posibilidad de transformarlos en otros pensamientos que resulten positivos, favoreciendo así su proceso de adaptación al medio y con ello su salud física y mental.

Al respecto, un ejemplo de pensamiento irracional que influye de forma negativa en la persona, puede ser: **El pasado es sumamente importante, si algo me afectó profundamente, ésto seguirá indefinidamente afectándome.**

Este pensamiento que opera de forma automática y destructiva, puede ser modificado por un pensamiento constructivo y realista, cual es: **Es importante aprender de las experiencias, pues son un recurso que me ayuda a superar los problemas.**

En síntesis, “generalmente muchas de las situaciones no las podemos cambiar, pero podemos modificar la interpretación que tenemos de ellas” (Dominguez y otros. 1997, p.17).

## ***BIBLIOGRAFÍA***

Cohen, Raquel y Ahearn, Frederick. (1989). Manual de la Atención de Salud Mental para Víctimas de Desastres. México: Editorial Harla.

Dominguez, Benjamín y otros. (1997). Manual para el Taller Teórico-Práctico “Manejo del Estrés”. México: U.N.A.M.

Lazarus, Richard y Folkman, Susan. (1986). Estrés y Procesos Cognitivos. España: Editorial Martínez Roca.

Mckay, Matthew; Davis, Martha y Fanning, Patrick. (1988). Técnicas Cognitivas para el Tratamiento del Estrés. España: Ediciones Roca.

Valdés, Manuel y Flores, Tomás. (1985). Psicobiología del Estrés. España: Editorial Martínez Roca

Zilbert Soto, Linda (1998). Módulos para la Capacitación. Versión 1.0. La Red: Red de Estudios Sociales en Prevención de Desastres en América Latina. I edición. Ecuador: Editorial Delta.