

Barrio, J.A.; García, M.R.; Ruiz, I.; Arce, A.

EL ESTRÉS COMO RESPUESTA

International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 1, núm. 1, 2006, pp. 37-48

Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores  
Badajoz, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311003>



*International Journal of Developmental and  
Educational Psychology,*

ISSN (Versión impresa): 0214-9877

[fvicente@unex.es](mailto:fvicente@unex.es)

Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y  
Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores  
España

## EL ESTRÉS COMO RESPUESTA

Barrio, J.A.  
García, M.R.  
Ruiz, I.  
Arce, A.

Universidad de Cantabria

### RESUMEN:

Decir “voz” es lo mismo que decir elasticidad o equilibrio. Se producirá más y mejor voz cuando el sistema vocal sea más elástico. Gran parte de los problemas de la voz se originan cuando se pierde esta elasticidad, cuando el sistema se transforma en algo rígido, en un sistema con tensión. Existen muchos factores que pueden provocar rigidez, pero podríamos decir que los más frecuentes son: el abuso vocal, el mal uso vocal y, especialmente, el estrés o los conflictos emocionales.

Conocer a fondo cualquiera de estos factores es importante para reducir su acción y que afecte lo menos posible a nuestra voz. Cuando un profesional de la voz tiene que hablar sometido a una gran rigidez del sistema fonatorio, los efectos indeseables (fatiga, ronquera, dolor...) aparecen muy temprano. Por esto, intentaremos describir el estrés, es decir, la respuesta del organismo ante estímulos con carga emocional, y algunos trucos para disminuir sus efectos o bien para eliminarlos. **El estrés APAGA tu voz.**

### PALABRAS CLAVE:

Estrés, Voz.

El estrés no es un fenómeno reciente. Ha existido siempre íntimamente ligado a la evolución del ser humano y a la vida. El mismo proceso de nacer – el paso a través del canal del parto- constituye una situación fuertemente estresante. Desde siempre el hombre

se enfrenta con el estrés y posiblemente gracias a él ha sobrevivido, ya que se ha visto obligado a adaptarse a un mundo en constante transformación.

La expresión estrés es utilizada por primera vez con una perspectiva psicobiológica en 1926 por Selye, cuando era un estudiante de segundo curso de medicina en la Universidad de Praga. En su acepción inicial estrés significa respuesta, y al estímulo o agente que producía esa reacción de estrés se le denominaba estresor. El estresor sería el causante del estrés. Hasta ese momento éste término se empleaba únicamente en ingeniería para designar los efectos de una fuerza al actuar en contra de una resistencia.

En 1973, el propio Selye definía el estrés como “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce”. Lo característico del estrés es el esfuerzo adaptativo frente a un problema y la reacción inespecífica.

Actualmente el uso de la palabra estrés tiene una gran difusión en nuestro lenguaje cotidiano, habiéndose convertido en un término de uso muy común. Entre los varios calificativos que se han utilizado para identificar el siglo XX, uno de los más repetidos es el del estrés, entendido como un elemento causal del malestar personal y de gran parte de enfermedades. Sin embargo, hemos de saber que el estrés es un componente normal de nuestras vidas y por tanto no es evitable. En general pensamos en agentes estresores nocivos, sin embargo, el estrés puede ser producido igualmente por acontecimientos placenteros (una buena noticia, puede ser un estresor importante). Es prioritario que sepamos discernir en nuestra vida lo que representan acontecimientos importantes y no tan importantes, y enfocarlos desde una correcta perspectiva de su relevancia. Tenemos la necesidad de hacer un análisis pausado de los acontecimientos cotidianos que nos pueden estar oprimiendo para racionalizarlos e intentar alcanzar una respuesta más saludable. Tenemos que reflexionar sobre nuestro estilo de vida. Y qué mejor motivación podemos tener para modificar determinados estilos de vida estresantes que la mejora de nuestra propia salud. La salud es nuestro bien más preciado y tenemos que esforzarnos y motivarnos para cuidarla.

En la actualidad se reconoce que muchas enfermedades se encuentran determinadas o influidas por los estilos de vida o por las acciones de otros humanos. Cuando hablamos de estilo de vida, nos referimos a la manera con la que cada uno de nosotros pensamos, sentimos y realizamos nuestra vida; abarca nuestro trabajo, relaciones, creencias, aficiones, ocio, tipo de alimentación, percepciones que tengamos sobre el mundo, la sociedad, los demás, etc. Uno de los factores mas importantes del estilo de vida es la activación del estrés que acompaña a esa vida; la cantidad de estrés que afrontamos.

Solemos identificar la respuesta de estrés como preparación, defensa y activación para enfrentarse de manera más o menos adecuada a las situaciones de vida. Desde una utilización usual en lenguaje cotidiano, parece que la respuesta de estrés

tiene efectos necesariamente nocivos para el organismo. Sin embargo, se pueden diferenciar entre un tipo de estrés productivo o positivo (eu-estrés), que posibilita respuestas eficaces, potentes y facilitadoras de bienestar, y un estrés destructivo (di-estrés) que se acompaña de sufrimiento, tensiones y escasa eficacia; a lo largo de este trabajo vamos a centrarnos en este último tipo de estrés.

Vamos a comprender con algunos ejemplos que es el estrés. (gran parte de las notas para explicar el estrés han sido tomados del libro de Vitus B. Dröscher, "Sobrevivir, la gran lección del reino animal". Editorial Planeta, Barcelona, 1979, 13- 29).

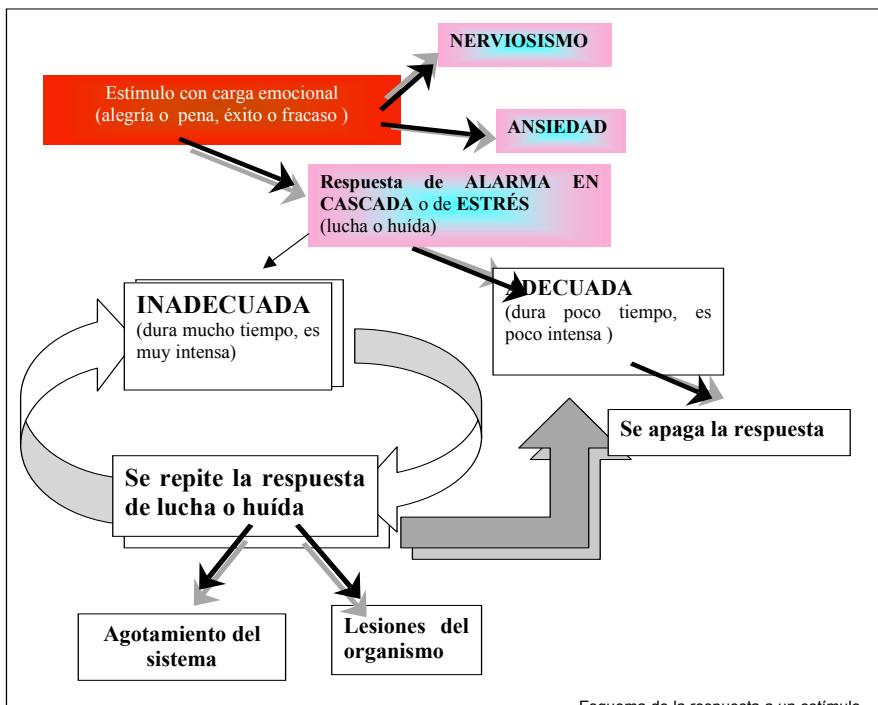
"En la estepa de África Oriental unos cazadores de animales vivos lograron echar el lazo a una jirafa, desde un vehículo en pleno campo. Obligaron al animal, de cinco metros de altura, a meterse en una jaula de transporte sobre un camión. Todo parecía transcurrir perfectamente. Pero cuando el motor arrancó, la jirafa se desplomó en silencio, muerta. Causa de la muerte: estrés por miedo al enemigo(...).

Durante muchos años Anna Borchert, una viuda y su perro de aguas fueron amigos inseparables. Cuando la viuda murió, sus parientes llevaron al perro a un hogar para animales abandonados. El animalito se negó a tocar la comida y con el rabo entre las piernas falleció al cabo de tres días, es decir, antes de que tuviera tiempo de morir de hambre. Causa de la muerte: estrés motivado por la paralizadora tristeza de haber perdido todo lo que tenía en el mundo (...).

Desde las primeras horas de la mañana nuestro tordo Floristán aceptó el desafío de un rival intruso y desconocido, al que de inmediato bautizamos con el nombre de Pizarro, y los dos pájaros se lanzaron a una auténtica competición de canto. Se disputaban el dominio del jardín y a la hembra, Leonore, que llevaba dos semanas apareada con Floristán. Desde las copas de dos pequeños abetos cada uno trataba de cantar más y mejor que el otro. Hacia el mediodía, Floristán estaba excitado y en las notas medias su canto se fue atenuando; se atascaba en los trémulos y, poco después, era incapaz de dar el Do de pecho. Entonces Leonora, que había sido testigo de la batalla de nuestros dos maestros cantores, abandonó a su Floristán y emprendió un vuelo corto para colocarse al lado de Pizarro y cariñosamente acuñó su pico en las plumas del cuello del vencedor. Esto fue demasiado para el infeliz Floristán. Su canto, ya bastante decaído, se disipó por completo. Se pasó los dos días siguientes acurrucado en las ramas bajas. Apenas era una sombra de sí mismo, y al tercer día amaneció muerto en la hierba del jardín. No presentaba ninguna lesión externa apreciable. Causa de la muerte: estrés por la pérdida de su hembra y de su territorio (...).

Un estrés continuado, sin ninguna pausa para la recuperación, causa en cualquier animal un único y definitivo efecto: la muerte, que puede presentarse al cabo de varios minutos o de pocas horas (según la potencia del estrés). En los casos en que la muerte tarda en producirse, el animal parece consumirse vivo hasta que acaba muriendo" (o.c., p. 13-29).

Estos ejemplos nos muestran algo importante: el estrés no es, en modo alguno, un síntoma exclusivo de los hombres sometidos a las exigencias de una profesión agobiante y de responsabilidad. No sólo se presenta en los altos ejecutivos, sino también en los funcionarios, los obreros, los que ejercen profesiones liberales, los maestros, los estudiantes y los escolares. Y lo que es más: ni siquiera está limitado al ser humano, sino que afecta a todas las manifestaciones de vida superior de nuestro planeta, a todo el reino animal, desde la jirafa hasta el más pequeño de los insectos.



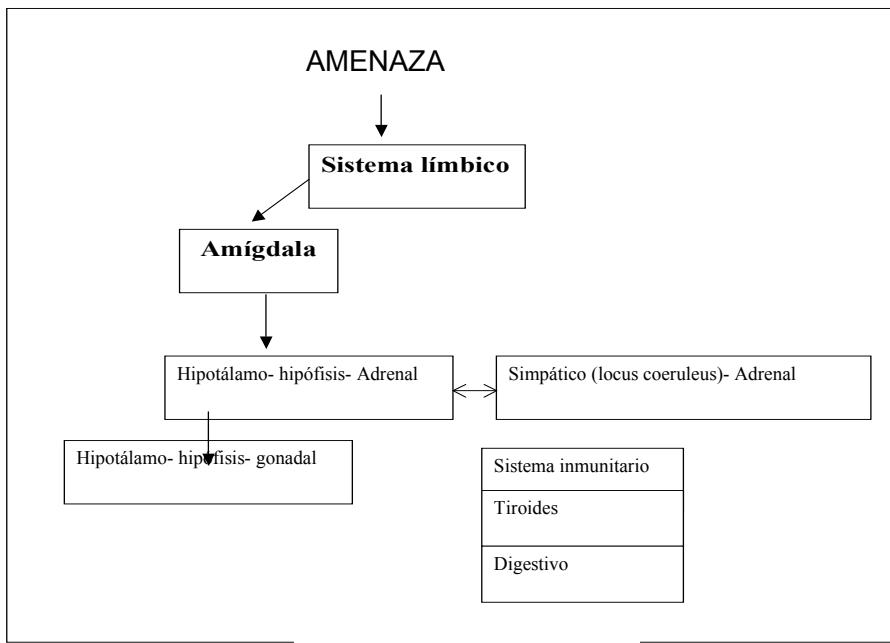
Esquema de la respuesta a un estímulo

El estrés es una reacción de lucha (afrontamiento) o de huída del organismo como respuesta a una amenaza para la supervivencia o la autoestima personal. Es decir, se refiere a las consecuencias de las demandas que nos solicita el ambiente. En consecuencia se produce tanto en condiciones positivas como negativas: la vida cotidiana conlleva indefectiblemente estrés.

Ante un estresor caben en líneas generales, dos reacciones; o bien el sujeto responde con conductas de evitación, o bien responde con conductas de afrontamiento. Las conductas de evitación tratan de evitar al agente estresor, por medios físicos (huída, mirar hacia otro lado, etc.), o psicológicos (se interpreta como no estresante la situación, aunque realmente lo sea). El afrontamiento supone enfrentarse al estresor.

La forma de afrontar el estrés no sólo dependerá de las características del estresor, sino también de los recursos que tenga el sujeto para superarlo.

Esta respuesta es del tipo del disparo en cascada, es decir, que una vez iniciada no puede pararse hasta que se agota. Produce una tempestad neurohormonal, en la que la reacción es global: psicobiológica.



El sistema nervioso Simpático moviliza energía. El sistema nervioso Parasimpático se activa para favorecer las actividades de goce reposado, de nutrición, de reparación interna.

Según el tiempo que dure la respuesta fisiológica se puede dividir el estrés en:

- **Agudo.** Cuando se pide al organismo una respuesta intensa, de muy breve duración (un frenazo en el coche porque ha aparecido un animal en la carretera).

“Un grupo de cazadores avanza melancólicamente sobre los campos encharcados por la lluvia. De repente, uno de los cazadores se quedó inmóvil como si hubiera echado raíces. Apenas a tres metros de él estaba una liebre acurrucada en un lecho formado en una de las rugosidades del suelo, y le miraba con los ojos extremadamente abiertos, pero no se movió en absoluto. Precavidamente, el cazador dio un paso más en dirección a su presa. En ese momento el supuestamente adormilado animal se lanzó al aire a un metro de

altura, como si bajo él hubiera estallado una mina, e inició una vertiginosa carrera a setenta kilómetros por hora para alejarse de allí.. Este extraño comportamiento es una reacción de estrés: la liebre, naturalmente, ve al cazador ya de lejos; se apodera de ella un miedo espantoso, pero confía en no ser vista, lo que ocurre con mucha frecuencia. Al mismo tiempo, el estrés bombea su cuerpo con fuertes latidos cardíacos y la máxima irrigación sanguínea llega a todos sus músculos, que se cargan de energía para que el animal, en caso de ser descubierto, pueda salir huyendo con un impulso inicial instantáneo como un rayo y a su máxima velocidad. Es lo mismo que sucede con el coche de carreras cuyo motor se acelera al máximo en punto muerto, para estar preparado para salir...”

- **Subagudo:** la respuesta es moderada, pero dura un período de tiempo mayor (conducir en la ciudad durante un atasco).

“Investigadores del hospital Monte Sinaí (Nueva York), situaron a unos ratones en un estado atemperado de estrés mostrándoles un gato a cortos períodos de intervalo. Muy pronto, los ratones enfermaron y cogieron la lombriz Solitaria. El continuado estado de angustia les robó todas sus fuerzas defensivas, necesarias para enfrentarse con las infecciones. En una situación semejante las ratas enferman de cáncer...”

- **Crónico:** la respuesta es leve pero dura mucho tiempo: conducir todos los días.

“En el zoológico de Hamburgo, en 1970, se produjo un número excesivo de nacimientos de monos de la India, con gran regocijo de los asistentes habituales a ese lugar.. Los visitantes del zoo pudieron pasar un buen rato. Pero un buen día el recinto se convirtió en un infierno. Con diabólico criterio aquellos cincuenta animales, que hasta el día anterior formaron una auténtica comunidad pacífica, se lanzaron unos contra otros tratando de darse muerte a mordiscos. Comenzaron a luchar entre sí. No se libraron ni las hembras ni las crías. El criterio resultaba ensordecedor, el pelo volaba por los aires y la sangre brotaba de las heridas producidas por los mordiscos y las orejas arrancadas. Cuando llegaron los guardas con sus mangueras a presión y lograron apaciguarlos, había cinco cadáveres en el campo de batalla. ¿Cómo pudo ocurrir algo semejante?. Los excesivos nacimientos habían llegado a crear, poco a poco, una situación de incomodidad en el recinto, consecuencia de la superpoblación. Los monos se molestaban unos a otros por falta de espacio. Minuto a minuto cada uno de los animales tenía que restaurar su autoridad si no quería ser víctima del abuso de los más fuertes. La angustia existencial fomenta un estrés crónico y destruye de golpe las represiones que, al controlar el instinto de agresión y asesinato, impide que los componentes de un conjunto de monos se maten entre sí. La diferencia con los humanos estriba en que, por suerte, la razón sirve como freno de emergencia. ¡Pobres de nosotros cuando ésta falla...” (o.c., pag. 13-19)

Para que el organismo sea capaz de organizar una respuesta de defensa, tendrá que dar prioridad a unos órganos en vez de otros: todo estará encaminado a un gran trabajo muscular, con una gran atención por parte del cerebro para tomar decisiones de huída o de lucha. Por esto, la respuesta premiará al corazón y al pulmón, que llevarán sangre a los músculos, al trabajo muscular de brazos y piernas y al trabajo en masa del SNC... pero se lo robarán a otros órganos.

Vamos a indicar cómo reaccionan algunos órganos ante esta respuesta:

### **1. en los órganos del movimiento:**

- **la musculatura:** Los músculos pueden realizar un gran trabajo y una gran fuerza. Se produce una gran rigidez de la musculatura del cuello para fijar las extremidades superiores y darles prioridad de movimiento. Por esto, se puede producir agarrotamiento muscular, calambres, dolores, rigidez...
- **la voz y la palabra:** la lengua se mueve poco dentro de la boca, la laringe asciende y se coloca en la parte alta del cuello, se siente una gran tensión de cuello y garganta, la velocidad del habla se acelera, el tono se hace más agudo, la intensidad es mayor... Se pierde la melodía y el vibrato normal de la voz, la voz sale sin proyección. Al final hay gran cansancio vocal.

### **2. en los órganos para la organización:**

- **el cerebro:** está en un estado permanente de alerta, existe una incapacidad para relajarse y para distenderse, desasosiego... Esto puede producir jaquecas, insomnio, pérdida del control de uno mismo, inquietud interna....

El trabajo del SNC no puede ser fino, ya que estará encaminado a decisiones globales, huir o luchar; incluso, estas decisiones serán dependientes de la situación y del momento, unas veces reaccionará de una manera y otras de otra. Es de todos conocido que bajo la impresión de una catástrofe, el hombre se diferencia muy poco de cualquier animal, por ejemplo, de una gallina que, por temor a ser atropellada por un coche, se pone precisamente en su camino de modo que no puede evitar ser alcanzada. Además, el estrés atonta, por lo que tomar decisiones en las que pueden concurrir varias variables es muy difícil. Por último, cuando uno se siente asustado y se genera estrés, el rendimiento intelectual se ve bloqueado.

### **3. en los órganos para la distribución de la energía:**

- **el pulmón:** intenta captar mucho oxígeno, la inspiración es brusca y amplia, la espiración es masiva y explosiva. Por eso se produce una respiración rápida, superficial y dificultosa haciendo que las emisiones sean cortas; ocasionalmente, estridor inspiratorio,...
- **el corazón:** intenta mover la sangre a gran velocidad para que el oxígeno le llegue a todos los músculos. Por esto se produce taquicardia, palpitaciones, peligro de infarto...

#### 4. en el Sistema Nervioso Vegetativo:

- **los vasos sanguíneos:** vasoconstricción de los vasos sanguíneos de los órganos y aparatos que no son masa muscular... Esto puede producir vértigo, frío en pies y manos...
- **la glándula salival:** escasa secreción de saliva. Esto produce sequedad en cavidades como la boca
- **el estómago:** hipersecreción de los jugos gástricos, disminución de la movilidad gastrointestinal: gastritis, úlceras...

Además, se puede producir pérdida de peso, aumento de la temperatura....

Los daños causados por el estrés al corazón y otros órganos internos son irreparables. En la rejilla “Lesiones del estrés en diferentes órganos” se describen los efectos del estrés agudo y crónico.

Estado de alerta		
	Estrés agudo	Estrés crónico
<b>SNC</b>	Mayor atención, más velocidad de procesamiento, mayor atención selectiva, más memoria, euforia	No trabajo fino, jaqueca, insomnio, apatías, disminución de rendimiento, dificultad para el aprendizaje y memoria
<b>Ojo</b>	Midriasis	Fatiga ocular
<b>Corazón</b>	Taquicardia, palpitación, aumento tensión arterial, arritmias, insuficiencia cardiaca congestiva,	HTA, Angor, coronariopatías
<b>Pulmón</b>	Consumo de oxígeno, respiración superficial, rápida, pero con comienzos y finales muy bruscos	Catarros frecuentes, crisis asmática
<b>Aparato Digestivo</b>	Disminución del apetito, Aumento de jugos gástricos, bloqueo intestinal	Inapetencia, Gastritis, úlcera, diarreas persistentes, síndrome de colon irritable
<b>Sexo</b>	Se disminuye la función y la motivación sexual	Pérdida de libido o líbido incontrolada, reglas alteradas, anorgasmia, vaginismo
<b>Vasos</b>	Vértigos, piel fría	Lesiones en piel y cuero cabelludo (alopecia), arterioesclerosis
<b>Musculatura</b>	Disposición para la acción muscular, pero tendencia a la rigidez	Rigidez, agarrotamiento, dolor de cuello y espalda, tortícolis, lesiones óseas y articulares
<b>Voz</b>	Aguda, estridente, aumento de intensidad, monótono, sin vibrato, sin proyección	Fatiga vocal, carraspeo, disestesias, disfonía
<b>Palabra</b>	Aumento de la velocidad, poco inteligible	Farfulleo, mala inteligibilidad palabra
<b>Glándulas</b>	Sudoración, sequedad de mucosas	
<b>General</b>	Inquietud, pérdida del control, fiebre, perdida de peso, disminución de los procesos de crecimiento, disminución del dolor	Fatigabilidad crónica, cansancio, dolor crónico, Ansiedad crónica, desmoralización persistente, depresión melancólica, envejecimiento prematuro
<b>Energía</b>	Movilización de azúcares	Obesidad 2 <sup>a</sup> , diabetes 2 <sup>a</sup>
<b>Dermatológicos</b>	Rosácea, urticaria, neurodermatitis	Psoriasis, alopecia areata
<b>Sistema Inmunológico</b>	Bloqueo o disminución de las respuestas inmunológicas e inflamatorias y de la reparación y renovación de tejidos, infecciones, alergias, trastornos autoinmunes	Infecciones repetidas, enfermedades autoinmunes
<b>Otros</b>	Endocrinos: síndrome premenstrual	Dolor psicógeno

*Lesiones de estrés en diferentes órganos*

## MECANISMOS DE ACTIVACIÓN

¿Por qué se produce estrés en las personas?. Es el resultado de la combinación de varios elementos estresores que producen reacciones a nivel interno. Estas reacciones vividas como amenaza producirán desgastes y descompensaciones de los mecanismos de regulación y control de la forma de reaccionar del organismo. Por lo que, en vez de vivir en armonía, en felicidad, con tranquilidad; todo el sistema estará en continua ebullición intentando el organismo dar respuesta de solución a estas situaciones, liberando hormonas que favorecen la acción y estimulando el sistema nervioso (especialmente, el vegetativo). El resultado será:

La activación intensa de muchos órganos para una acción enérgica de respuesta y como no se libera esa energía producida porque no hay una verdadera acción, el desgaste será mayor.

El aprendizaje de formas de reaccionar anormales que se activarán automáticamente ante la mínima presencia de algún estímulo.

Los estresores que producen esta activación constante de los sistemas de control y respuesta son:

1. Ambientales o extrínsecos.
2. Intrínsecos psicoemocionales.
3. Intrínsecos biológicos o por la naturaleza específica de ese organismo.

FACTORES		
Extrínsecos	Intrínsecos	
Ambientales	Psicoemocionales o reacciones emocionales anormales	Físicos o biológicos
<b>Polución</b> ambiental: ruido, aglomeraciones ...	<b>Frustración:</b> no alcanzar lo que uno se propone, fracaso, decepción, mala planificación	<b>Rigidez</b> muscular generalizada y constante
Tipo de <b>alimentación</b> : subalimentación (pobre en minerales y vitaminas...), o superalimentación (exceso de azúcar, exceso de sal...)	<b>Insatisfacción:</b> no estar contento con uno mismo, depresión, ideas negativas, ausencia de incentivos, falta de reconocimiento, falta de compañerismo...	<b>Enfermedades</b> frecuentes que favorecen un umbral bajo para las respuestas de rechazo. Enfermedades crónicas.
<b>Tóxicos:</b> exceso de tabaco, alcohol y café	<b>Preocupaciones:</b> económicas, profesionales, excesiva responsabilidad, no poder o no saber desconectar, darle vueltas a un asunto	<b>Umbral bajo</b> al agotamiento por cansancio, por fatiga, por ajetreo diario
<b>Condiciones adversas:</b> cambios de temperatura bruscos, vida en ambientes precarios...	<b>Conflictos</b> familiares, personales (desequilibrio afectivo, problemas afectivos, labilidad emocional) y sociales	Intervención <b>quirúrgica</b>
<b>Estilo de vida:</b> Excesiva velocidad del ritmo de vida, como en las grandes ciudades. Tráfico	<b>Inseguridad:</b> miedo a todo, celos, baja autoestima.	<b>Traumatismo</b>
<b>Normas</b> en el trabajo, normas en las relaciones interpersonales	<b>Personalidad</b> y carácter que predisponen a reacciones emocionales intensas: ser perfeccionista, ser exigente con uno mismo, Introversión, timidez...	
<b>Sobrecarga</b> de trabajo, de actividad, de obligaciones: muchos asuntos entre las manos,	<b>Pensamientos</b> muy rígidos, difíciles de cambiar, pensamientos negativos	
<b>Desgracias:</b> pérdida de un familiar, separaciones traumáticas, despido laboral, jubilación forzosa, bancarrota	<b>Tipo de respuesta</b> ante las cosas.	
<b>Choques culturales:</b> necesidades del emigrante		

*Factores de Estrés*

## EL ESTRÉS COMO RESPUESTA

Estos elementos predisponen al organismo para realizar o para que se mantenga más tiempo una respuesta de alarma ante la presencia de cualquier evento exterior o interior.

El grado de estrés depende:

- del estresor
  - de su intensidad
  - de su frecuencia
  - del número de estresores juntos...
- de la respuesta del individuo:
  - estilo de reactividad (facilidad para el sobresalto o frialdad/ temple)
  - personalidad: neuróticos; tipo A (hostilidad, agresividad, enojo, irritación, resentimiento, ambición, impaciencia, obligado a competir); tipo B (son personas tranquilas, con dominio sobre si mismos y que no sienten impaciencia)
  - resistencia a las agresiones

El grado de resistencia al estrés se mide por la longevidad de la persona o animal.

Se dan distintos modos de reacción (distintas respuestas de estrés) ante la presencia de estresores. Estos modos diferentes de reacción se encontrarían determinados por la forma de ser personal de cada uno de nosotros. Ante una misma situación se producen reacciones diferentes en función de la propia personalidad. Desde esta perspectiva podemos considerar la existencia de seis modos diferentes de reacción ante situaciones estresantes: I) personas con tendencia a desarrollar una dependencia conformista y que pueden reaccionar al estrés con enfermedades (frecuentemente tumorales); II) reacciones de agresividad, irritación, enfado y hostilidad que podrían abocar en enfermedades cerebro-vasculares y cardiovasculares; III) reacciones alternadas de los dos tipos anteriores, lo que daría lugar a patrones de reacción histéricos y cuya ambivalencia puede servir como elemento protector ante el cáncer, no estando exentas sin embargo de poder desarrollar algún otro tipo de reacción psicosomática; IV) personas con buen autocontrol, que reaccionan de un modo realista y aplican los recursos personales más adecuados para cada situación; V) reacciones de tipo emocional-frío, en donde las emociones son reprimidas, tienden a desarrollar estados depresivos; VI) reacciones de transgresión de las normas sociales. Tienden a desarrollar alteraciones conductuales.

## CONCLUSIONES

De antiguo se sabe que la vivencia de situaciones estresantes genera una serie de secuelas físicas y psicológicas. Resulta evidente la importancia de aprender estrategias, pautas o trucos que nos ayuden a manejarnos mejor ante situaciones de estrés.

La vida cotidiana conlleva frecuentemente situaciones que pueden representar fuentes de sufrimiento o de perturbación. La adecuada reacción ante los acontecimientos cotidianos positivos (disfrutes tales como: alegrías, buenas noticias, cariños, premios, etc. ), o negativos (fastidios como: situaciones irritantes, frustraciones, problemas laborales, discusiones familiares, cuidado de la casa, problemas físicos, disgustos, perder cosas, atascos de tráfico, etc.) tiene gran importancia para las personas, y hay que tener en cuenta que nos encontramos con muchos fastidios diarios.

Merece una reflexión final la presentación de reacciones ante estresores muy intensos, debido a los efectos paradójicos que se han observado y que merecen una investigación profunda. El ejemplo más conocido es el del denominado “síndrome de Estocolmo”.

El martes 23 de agosto de 1973, a las 10,15h un atracador de bancos entró en el Sveriges Kreditbank de Estocolmo con un arma y mantuvo como rehenes a lo largo de 131 horas a cuatro empleadas de la empresa y terminó el día 28 de agosto a las 21 horas. Durante ese periodo sucedieron muchas cosas, tales como una llamada de una de las víctimas al entonces primer ministro, Olof Palme, en la que entre otras cosas le expresaba un sentimiento común del grupo de secuestrados de que el “atracador les estaba protegiendo de la policía”. Después de la liberación otros secuestrados expresaron una idea similar y se apreció que tenían problemas con sus sentimientos, percibían al secuestrador como protector y salvaguarda de sus vidas. Este fenómeno se ha repetido en diferentes ocasiones en otros contextos. ( secuestros, actos terroristas, etc.) y en muchas de ellas aparece el “síndrome de Estocolmo” en alguna medida. Una vez producida la liberación debe darse tiempo a las victimas para que ordenen sus propios sentimientos y adquieran de nuevo su control personal.

Otro tipo de situación intensa es la que se produce en el “Burning Out” (“abrasamiento” o “estar quemado”, según autores). Suele tratarse de un aspecto contextual-laboral. Supone una reacción generalizada y mantenida a lo largo del tiempo, que irradia a todos los aspectos de la vida (profesión, familia, amigos, ocio), con síntomas como: fatiga, jaquecas, problemas de sueño, agotamiento, trastornos gástricos, permanencia excesiva en la cama, mayor frecuencia de enfermedades, dolor muscular (especialmente en el cuello y en la parte inferior de la espalda), sentimientos de fracaso, desesperanza, moral baja, depresión, irritabilidad, enfados, etc...

## BIBLIOGRAFÍA:

- Cautela, J. (1989) Técnicas de relajación. Martínez Roca. Barcelona.
- Cruz, M<sup>a</sup> Á. y Urdiales, M<sup>a</sup> .C.(1996). Estrés del profesor universitario.
- Dröscher.V.B.(1979). Sobrevivir, la gran lección del reino animal. Barcelona. Planeta.
- Lázarus, R.S. y Folkman, S. (1984). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona Martínez Roca.

- Marina, J..A. (2005). Aprender a vivir. Barcelona. Ariel
- Marina, J..A y Válgora M<sup>a</sup> de la (2005) La magia de leer. Barcelona. Plaza y Janés
- Roca Villanueva, E.(2003). Cómo mejorar tus habilidades sociales: programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional. ACDE Cooperación y Desarrollo. Valencia.
- Rojas Marcos L (2005). Nuestra felicidad. Espasa Calpe. Madrid :
- Rojas Marcos L (2004). Nuestra incierta vida normal. Aguilar. Madrid.
- Sastre G. Y Moreno M. (2002). Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Una perspectiva de género. Gedisa. Barcelona.
- Seligman M.E.P (2003). La auténtica felicidad. Vergara. Barcelona.
- Torrabadella , P. (2001) Cómo desarrollar la inteligencia emocional. RBA Libros. Barcelona
- Vallés Arándiga, A. (2003). Curso de inteligencia emocional. Promolibro. Valencia.