



Técnicas para enfrentar
el estrés
en niños y adolescentes



ISBN: 978-607-7678-68-7



MARÍA DOLORES GARCÍA SÁNCHEZ
GEORGINA LOZANO RAZO

OLIVA ERÉNDIRA LUIS DELGADO
JAVIER ZAVALA RAYAS

Técnicas para enfrentar
el estrés
en niños y adolescentes

Técnicas para enfrentar
el estrés
en niños y adolescentes

MARÍA DOLORES GARCÍA SÁNCHEZ

GEORGINA LOZANO RAZO

OLIVA ERÉNDIRA LUIS DELGADO

JAVIER ZAVALA RAYAS



México 2012

Esta investigación, arbitrada por pares académicos,
se privilegia con el aval de la institución que la edita.

PRIMERA EDICIÓN 2012

© María Dolores García Sánchez
Georgina Lozano Razo
Oliva Eréndira Luis Delgado
Javier Zavala Rayas

© UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ZACATECAS
Coordinación de Investigación y
Posgrado, Torre de Rectoría, tercer
piso, Campus UAZ Siglo XXI, Carretera
Zacatecas–Guadalajara km 6, Ejido La
Escondida, 98160, Zacatecas, Zacatecas,
México, uazproyectoeditorial@gmail.com

CUERPO ACADÉMICO
UAZ–CA–94 Niños, jóvenes
y cognición social

DERECHOS RESERVADOS CONFORME A LA LEY
ISBN 978–607–7678–68–7

EDICIÓN AL CUIDADO DE
Georgia Aralú González Pérez
Israel David Piña García

CORRECCIÓN AL CUIDADO DE
Georgia Aralú González Pérez

ILUSTRACIONES
Ricardo Barajas Pro

FOTOGRAFÍAS
Carlo Román Méndez Cardona

ILUSTRACIÓN DE PORTADA
Víctor Hugo González Cázares

DISEÑO DE PORTADA
Israel David Piña García

Queda prohibida la reproducción parcial o total, directa o indirecta del contenido de la presente obra, sin contar previamente con la autorización por escrito de los editores, en términos de la Ley Federal del Derecho de Autor y, en su caso, de los tratados internacionales aplicables.

Impreso y hecho en México
Printed and made in Mexico

Agradecemos a la Secretaría de Planeación y Desarrollo Regional (SEPLADER) a través de Proyectos de Desarrollo Regional, Innovación y Capital Humano (PRODERIC) 2008, del estado de Zacatecas, el apoyo brindado para el desarrollo del proyecto UAZ-2008-35915.

De igual modo al maestro Víctor Hugo Robledo Martínez por su colaboración en el estudio.

Finalmente al equipo de Proyecto Editorial de la Coordinación de Investigación y Posgrado, quien llevó a cabo todo el proceso de edición.

CONTENIDO

Presentación, *9*

¿Qué es el estrés?, *11*

Estrés en niños y adolescentes, *21*

Estrés en la familia, *23*

Estrés en la escuela, *25*

Estrés en la convivencia con otros niños, *27*

Cómo afrontar el estrés, *31*

Técnicas para reducir el estrés, *35*

Bibliografía, *85*

PRESENTACIÓN

El estrés es uno de los fenómenos psicosociales que mayor presencia tiene en la sociedad actual, puede ir desde una manifestación que no limita las capacidades del ser humano —lo que se conoce como «estrés bueno»—, hasta la potencial disminución de las actividades cotidianas en casos extremos. Consideramos que la implementación de algunas de las actividades formuladas en este libro, deben ser aplicadas en el contexto escolar, puesto que reeditaría en una mejor concentración en las clases, además, el alumnado podría practicar los ejercicios propuestos en casa.

Este material contiene elementos teóricos básicos sobre el afrontamiento y el estrés explicados de una manera sencilla; incluye también algunas técnicas y ejercicios que pueden ayudar a disminuirlo y que facilitarán el proceso de enseñanza y aprendizaje. Se dirige principalmente a los docentes del nivel básico y medio superior, para prevenir algunas de sus manifestaciones en la niñez y la adolescencia.

¿Qué es el estrés?



El estrés constituye ante todo un fenómeno o una reacción natural, biológicamente adaptativa y fundamental para la supervivencia de los organismos, incluidos los seres humanos. Le sucede lo mismo que a otros procesos o reacciones biológicas de igual importancia, como la ansiedad o el dolor, en el sentido de asegurar la supervivencia al facilitar la adaptación de los organismos vivos a las contingencias de su medio (Carrobbles, 1996). Si bien es cierto que desde este punto

de vista el estrés en sí mismo no representa ninguna anomalía, es necesario identificar qué características de los múltiples componentes que intervienen en cualquier experiencia de estrés hacen que se convierta de natural, en inadecuada o anómala.

En la actualidad no existe una definición única y universal; sin embargo, el concepto de estrés implica al menos cuatro factores:

a) situación o evento identificable: un examen, exposición de un

tema, problemas en la familia, peleas con los amigos, etcétera; *b*) dicha situación es capaz de alterar el equilibrio fisiológico y psicológico del organismo; *c*) este desequilibrio se refleja en un estado de activación marcado por una serie de consecuencias para la persona de tipo neurofisiológico, cognitivo y emocional (alteración del pensamiento, miedo, ansiedad, alteraciones en el ciclo normal del sueño); *d*) los anteriores cambios, a su vez, perturban la adaptación del individuo a su medio (Trianes, 2003).

De acuerdo con Carrobbles (1996) diversas teorías han tratado de explicar el estrés, entre aquellas basadas en la *respuesta* se encuentra la de Selye (1956), quien lo identifica como una reacción del organismo inespecífica en cuanto a su causa, pero que se manifiesta de un modo específico. Denominó la respuesta de estrés *Síndrome general de adaptación*, el cual se desarrolla en tres fases:

Fase de alarma. Se produce una compleja reacción fisiológica desencadenada por la presencia de un estresor: aumenta el nivel de adrenalina en sangre, se acelera el pulso y la respiración.

Fase de resistencia. El organismo se moviliza para hacer frente al estresor. Aquí los signos de la fase anterior desaparecen paulatinamente y se vuelve a la normalidad.

Fase de agotamiento. Si dicha fase se extiende pueden terminarse los recursos produciendo un daño que puede ser irreversible. El

agotamiento tiene lugar si el estresor es severo y prolongado en el tiempo.

Aunque la teoría de Selye ofrece una descripción muy completa y específica del proceso y de los distintos componentes que constituyen la reacción de estrés, ha sido criticada por su deficiente formulación del componente *estímulo* o del estresor que también forma parte de la experiencia de estrés y por su supuesta inespecificidad de los estímulos estresantes, en el sentido de que cualquier estímulo puede producir una respuesta de estrés toda vez que induzca activación en el sujeto.

A raíz de dichas limitaciones aparecieron las teorías fundadas en el estímulo, éste lo definen como algo asociado a circunstancias o acontecimientos externos al sujeto que son dañinos, amenazadores o ambiguos, los cuales pueden alterar el funcionamiento del organismo y/o bienestar e integridad psicológica de la persona. A las situaciones, acontecimientos o estimulación ambiental se denomina estresores.

Las dos teorías mencionadas son de gran relevancia para comprender el fenómeno del estrés, especialmente cuando se consideran de manera conjunta y en interacción, dado que cualquier experiencia de ese tipo suele incluir componentes estímulo o estresantes (estresores) como reacción ante el estrés. Respecto al valor conce-

dido a los factores, específicamente psicológicos, incluidos en ellas (Carrobles, 1996) se caracteriza por su simplicidad.

Por otro lado, diferentes autores han propuesto lo que genéricamente se conoce con el nombre de *Teorías interactivas* o transaccionales del estrés, las cuales conceden mayor relevancia a los factores psicológicos, en particular a los de naturaleza cognoscitiva, cuya función básica, según sus postulados, sería la de mediar entre los estímulos estresantes (estresores) y la respuesta de estrés.

La más conocida es la formulada por Lazarus (1990) y su equipo de colaboradores. Ellos definen el estrés como el conjunto de relaciones entre la persona y la situación, en el que el primero evalúa cognoscitivamente al segundo como algo que excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar (Lazarus y Folkman, 1986). Aquí puede apreciarse con claridad el papel concedido a las cogniciones bajo la forma de evaluación o estimación cognoscitiva, como mediadoras entre la respuesta de estrés y los estímulos estresores a los que pueden verse expuestos los sujetos. Después Lazarus incluye el concepto de *afrontamiento*, mismo que hace referencia al tipo de estrategia adoptada por el sujeto ante una situación estresante, a partir de la evaluación cognoscitiva realizada (Sandi, Venero y Cordero, 2001).

Existe una definición, enunciada por Carrobles (1996), que integra los aspectos señalados con anterioridad y que incluye además

el apoyo social: «Un estado de sobre activación sostenido experimentado por una persona ante distintas situaciones consideradas o evaluadas como excesivas o amenazantes y que ocurren bajo condiciones de escasos recursos o habilidades de solución o control y de escaso apoyo social por parte del sujeto» (p. 415).

Las seis áreas del estrés

EUSTRÉS ☺	DISTRÉS ☹
1. INSUFICIENTE EUSTRÉS Estimulación inferior a los mínimos requerimientos. No hay crecimiento personal.	4. BAJO DISTRÉS La estimulación o exigencia es escasa o muy simple en contextos desagradables.
2. MÁRGENES ÓPTIMOS DE EUSTRÉS Se mantiene dentro de los límites fisiológicos del organismo.	5. DISTRÉS TOLERABLE Situaciones y estímulos displacenteros. Tareas superiores a la capacidad.
3. EXCESIVO EUSTRÉS Actividades placenteras pero agotadoras o peligrosas.	6. DISTRÉS INTOLERABLE Agotamiento con afecciones graves.

Tipos de estrés

Existen dos tipos: *a)* Fase positiva o eustrés. Apunta a un mejoramiento de la salud y el rendimiento. *b)* Fase negativa o distrés. Disminuye el rendimiento y empeora la salud (Orlandini, 1999).

a) Fase positiva o eustrés

Se manifiesta cuando los cambios que se producen en la persona ante la demanda externa se hacen en armonía, es decir, si las respuestas son adecuadas al estímulo o si están adaptadas a las normas fisiológicas del sujeto. Lo anterior es indispensable para el buen desarrollo, el funcionamiento del organismo y la adaptación al medio. Es asimismo un estado de conciencia, en el que pensamiento, emoción y sensación parecen organizarse y proporcionar un efecto general de alegría, bienestar y energía vital. Podemos comprender que el eustrés no sólo incrementa la vitalidad, la salud y la energía sino que además facilita la toma de decisiones, que hará posible la iniciativa en el desarrollo del ser humano, hecho que permitirá un nivel de conciencia capaz de hacer sentir la vida como una experiencia única y valiosa.

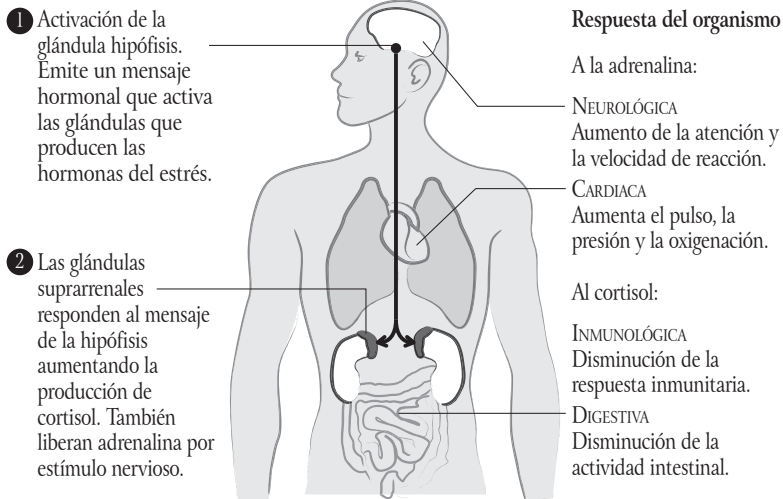
Así, el eustrés es aquel donde el individuo interacciona con su estresor pero mantiene su mente abierta y creativa. Es un estado en

el cual se potencia el mejoramiento del nivel de conocimiento, de las ejecuciones cognoscitivas que proveen la motivación, indispensables en nuestro funcionamiento y desarrollo (véase la siguiente figura).

REACCIÓN EN CADENA

¿Qué es el estrés?

Frente a una amenaza, el cuerpo entra en estado de alerta y se prepara para «pelear o correr» como respuesta a la situación, direccionando todos los recursos energéticos y fisiológicos disponibles.



Hay un estrés normal que ayuda a las personas a reaccionar. Pero los problemas aparecen cuando una situación crítica persistente dispara el estrés patológico.

Estrés crónico

Cuando la situación que dispara el estrés se torna crónica, las hormonas del estrés se mantienen en niveles altos de forma continua y aumenta así el riesgo de sufrir enfermedades.

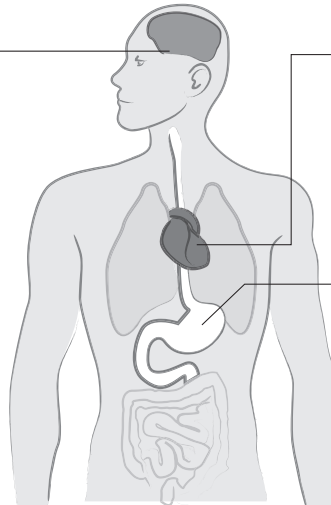
Afecciones

NEUROLÓGICAS

El cortisol se vuelve tóxico para el cerebro, disminuye la concentración, aumenta la ansiedad y la depresión y provoca ataques de pánico, fobias y alteraciones del sueño.

INMUNOLÓGICAS

La menor actividad inmunológica eleva la incidencia de infecciones y en algunos casos provoca reacciones autoinmunes.



CARDIACAS

El aumento de la presión arterial y el ritmo del corazón, así como altos niveles de colesterol y triglicéridos, provocan afecciones cardiovasculares.

DIGESTIVAS

Los cambios en la actividad digestiva pueden ocasionar gastritis y diarrea. Los altos niveles de cortisol aumentan el apetito y esto puede derivar en obesidad.

b) Fase negativa o distrés

Se produce en el caso de que las demandas del medio sean excesivas, intensas y/o prolongadas —aun siendo agradables— y superen la capacidad de resistencia y de adaptación del organismo. En ese sentido, podría definirse como el estrés desagradable, mismo que ocasiona un exceso de esfuerzo con relación a la carga. Va acompañado siempre de un desorden fisiológico, hiperactividad, somatizaciones y envejecimiento prematuro. Incluso un exceso de estrés positivo puede ser causa de distrés (cuando se gana en los juegos de azar se pueden producir infartos por exceso de júbilo).

Cada situación de estrés tendrá por supuesto una respuesta específica de acuerdo con el agente causal, aunado a una respuesta complementaria biológica y común a todos esos factores y, por tanto, independiente de la causa que se traduce en un conjunto de cambios y de reacciones biológicas y orgánicas de adaptación general, por ejemplo, sudoración y palpitaciones.

Estrés en niños y adolescentes



Hasta hace muy poco se dudaba que los niños sufrieran de estrés. Trianes (2003) afirma que para muchos la vida durante la infancia es una época de gozo, libre de preocupaciones, separada de las cargas y responsabilidades del adulto. Para otros, dice la autora, persiste la duda de que en los niños se presente esta condición porque todavía no se han desarrollado una serie de habilidades, principalmente de tipo cognitivo. Se argumenta que si se habla de estrés infantil no es más que la tendencia a aplicar todo

lo que se encuentra en los adultos. En su momento se habló de la ansiedad en los adultos y después en los niños, igual ocurrió con la depresión y en la actualidad con el estrés. Sin embargo, Trianes sostiene que hay educadores y profesionales de la infancia que ven a muchos menores angustiados y con reacciones emocionales ne-

gativas ante determinados acontecimientos de su vida, situación que hace muy difícil negar su existencia en esta etapa.

La infancia y la adolescencia son periodos que se caracterizan por el cambio: el desarrollo supone enfrentar retos inevitables para superar la transición de una etapa a otra. Dichos retos pueden, en determinados casos, convertirse en acontecimientos estresantes y piedra de tropiezo que ponga en peligro el proceso normal (Trianes, 2003). Esta autora ha identificado cuatro grandes áreas de estrés en los niños: *a)* en la familia, *b)* en la escuela, *c)* con relación a otros niños, *d)* debido a problemas de salud. Por su parte, Timko, Moos y Milcheson (1993) señalaron las siguientes áreas de estrés en los adolescentes: la familia, los amigos y la escuela. Ambas propuestas son similares, excepto por los problemas de salud que Trianes incluye en la infancia.

A partir del momento mismo del nacimiento hasta la adolescencia, niños y jóvenes se enfrentan a diversas situaciones de estrés: destete y control de esfínteres cuando son pequeños; posteriormente la formación escolar, más tarde la elección de una carrera.

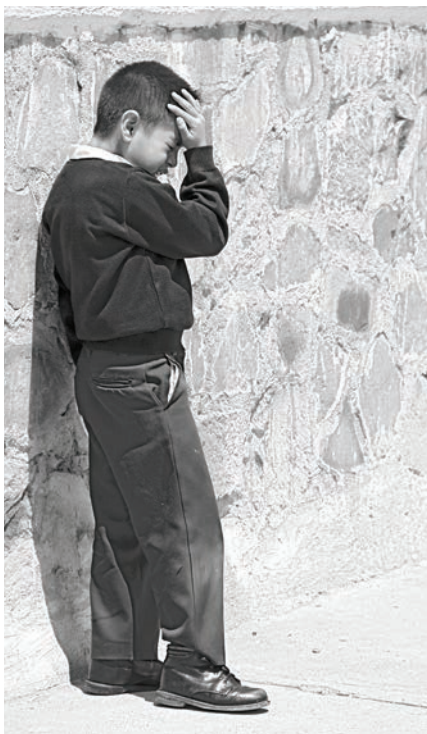
Estrés en la familia

La familia, como sistema social, tiene una función importante, definida por las intensas y estrechas relaciones de afecto y cuidado hacia los hijos. Proporciona un amplio y variable contexto de funciones de apoyo que cubre todas las necesidades de crianza de los hijos, estimula y moldea habilidades y capacidades que sustentarán comportamientos futuros. Un crecimiento saludable requiere de un entorno familiar afectuoso donde se cuide a los menores, además de proporcionarles apoyo y recursos. Inserta en un mundo social cambiante y en que los usos, valores y condiciones socioeconómicas van transformándose con gran celeridad, la familia experimenta modificaciones profundas, no sólo en su forma sino también en los roles que desempeñan sus miembros, las relaciones que establecen entre sí y las funciones que pueden irse cubriendo.

Tales modificaciones pueden ser positivas, debido a su adaptación al momento socioeconómico y a la mayor flexibilidad y riqueza en los ciudadanos. La realidad, por ejemplo, de que no sólo la familia nuclear que nos muestra la publicidad es posible en la sociedad actual; el trabajo de la mujer que permite el desarrollo de capacidades personales y sociales por igual, situación que enri-

quece a una comunidad; o el divorcio que puede reconstruir una familia disfuncional y evitar sus consecuencias negativas. Estos cambios no se producen sin problemas, algunas de sus dificultades surgen de su propia complejidad: el trabajo de la mujer obliga a replantear los trabajos de la casa y los roles sociales de ella y el hombre, disminuye la dedicación a las tareas de educación y crianza por uno o ambos padres.

Entre los diversos tipos de estresores podríamos decir que unos se asocian a privación de estímulos necesarios para el desarrollo, otros a hechos naturales como el nacimiento de un hermano o la muerte de un padre. También existe aquel producido por conflictos graves que afectan la forma y función de la familia: divorcio, maltrato, ser testigo de violencia, peleas entre hermanos, enfermedad física o mental de los padres, problemas económicos y sociales.



Estrés en la escuela

Generalmente asistir a la escuela caracteriza la primera separación continua del niño de sus progenitores, constituye asimismo el primer agente socializador fuera de la familia al que se enfrenta. Aun cuando los maestros les proporcionan asistencia y apoyo emocional, representan una fuente de estrés cuando necesitan corregir sus errores o castigar su comportamiento. Dado que el menor debe aprender muchas tareas nuevas y difíciles, en las cuales hay riesgo de fracaso, la forma en que el maestro

los corrige y disciplina es importante. Una base esencial para el aprendizaje es tener una buena relación, sentirse seguro y contento con maestros y compañeros.

Son múltiples las tareas educacionales angustiosas a las que el niño se enfrenta (aprendizaje de lectura y escritura, primeras reglas y conceptos matemáticos), incluso la cantidad de ansiedad ligada a este tipo de aprendizaje es mayor para aquellos que no están bien preparados en su primer ingreso a la escuela. Los cambios de alguna institución educativa, la transición de la primaria a la secundaria y el ingreso al bachillerato constituyen también fuentes de estrés, puesto que al adaptarse a una nueva escuela el estudiante debe establecer relaciones de trabajo con un grupo diferente de profesores y ganarse la aceptación de sus compañeros. La competencia en secundaria y bachillerato es más intensa que en la primaria, por lo que la posibilidad de fracaso es mayor (el ingreso al bachillerato, por ejemplo, representa una forma más de estrés, así como elegir una profesión o encontrar un trabajo).

Estrés en la convivencia con otros niños



Después de la familia, los niños de la misma edad representan el contexto más importante de desarrollo y fuente de aprendizaje clave en las relaciones sociales amistosas y felices con distintas personas, lo que conduce al desarrollo saludable del ser humano. La educación en la familia y la escuela persigue, como objetivo central, desarrollar en el menor habilidades y competencias para una interacción continua y habilidosa con sus compañeros y amigos.

A partir de su entrada a preescolar y escolar su trato con los otros niños adquiere trascendencia en la socialización y el desarrollo socio-cognoscitivo e incrementa su papel por encima del de la familia. Los iguales, amigos y compañeros de clase, se convierten en fuentes de apoyo, seguridad e intimidad recíprocas. Estas estrategias y habilidades cambian con la edad y se vuelven cada vez más eficaces y complejas.

En el caso de la amistad, se entiende que es un vínculo más estrecho y cerrado que el que se mantiene con muchos compañeros de clase o de juego. A cualquier edad la amistad contribuye a facilitar el manejo de los estresores de la vida. Se considera como un escudo frente al estrés, ya que aporta apoyo y recursos, incluso en edades muy tempranas. El efecto amortiguador de la amistad se asocia a diversos acontecimientos como transiciones educativas, cambios de vivienda o vecindario, dificultades de aprendizaje y rendimiento escolar; tener buenos amigos se asocia a mejorar el aprendizaje.

Otro problema común entre los grupos de iguales es el rechazo: se manifiesta cuando a algunos niños les desagrade un compañero, tienden a apartarse de él en los recreos, no le dejan jugar o le evitan, lo que supone un riesgo para el desajuste y problemas en el largo plazo. Se han identificado dos tipos de niños rechazados, los agresivos y los inhibidos. El mayor riesgo de desajuste e inadaptación se asocia a aquellos que muestran una conducta agresiva, exigente e hiperactiva; dentro del contexto escolar se les etiqueta como problemáticos. Los segundos interactúan poco con sus iguales y tienden a ser más solitarios. El estrés causado por la indiferencia o el rechazo activo de los otros compañeros se manifiesta de diferentes formas: respecto a los niños más pequeños puede haber llanto, negativas y oposición a ir a la escuela a consecuencia de que no le permiten jugar, le pegan o

cualquier otra muestra de violencia. La presencia de estrés se refleja en comportamientos pasivos y de retirada o muestras de emoción negativa y de demanda de ayuda del adulto. En el caso de los niños más grandes, se genera a causa del rechazo o de unas deficientes relaciones con compañeros y con amigos debido a la toma de conciencia de dificultades y fracasos sociales.

Cómo afrontar el estrés

Desde los modelos cognoscitivos de la emoción, se entiende que no son las situaciones en sí mismas las que provocan una reacción emocional, sino que el factor que la desencadena es la interpretación que el individuo hace de tales situaciones (Martín, Jiménez y Fernández–Abascal, 2004). En un primer momento, esa valoración se refiere a las consecuencias que la situación tiene para el sujeto (evaluación primaria); en un segundo, si tiene una significación de amenaza o desafío, el sujeto evalúa los recursos de los que dispone con el fin de evitar o reducir los efectos negativos de la situación (evaluación secundaria). La evaluación secundaria constituye así la capacidad de afrontamiento, entendida como un proceso psicológico que se pone en marcha cuando la situación o el entorno resultan amenazantes. Por tanto, las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes (Fernández–Abascal, 1997).

Lazarus y Folkman (1989) distinguieron dos tipos de estrategias principales de afrontamiento: el problema y la emoción. El primero consiste en la adopción de una estrategia dirigida a actuar sobre la situación, con el objeto de solventar los problemas que

presenta. El segundo implica la realización de un cambio en el modo en que el sujeto enfrenta o interpreta lo que está sucediendo. En tal caso no se busca modificar la situación problema, sino cambiar, en cierto sentido, la actitud hacia ella.

El estrés no sólo se determina por la interacción entre los «estresores» y la «reacción» de estrés, también por la evaluación cognoscitiva que el individuo lleva a cabo acerca de la situación estresante y de sus propias capacidades para resolverla o, por el contrario, ser superado por la misma, así como también por las estrategias de afrontamiento adoptadas y su grado de eficiencia, o ineficiencia, para conseguir la adaptación del individuo ante las circunstancias estresantes (Sandi, Venero y Cordero, 2001).

Como comentamos en el apartado anterior, el afrontamiento se refiere a aquellos esfuerzos que hace el sujeto para manejar la situación. En opinión de Trianes (2003), no se trata de dominar y salir exitoso, sino controlar de algún modo dicha situación, de «arreglárselas como uno pueda» para enfrentarse a ella, aunque sólo se pueda lograr algún control sobre la emoción negativa provocada por el acontecimiento estresante. El afrontamiento supone esfuerzos personales bajo control del sujeto dirigidos a superar el estrés.

Tipos de afrontamiento

El afrontamiento infantil se derivó del estudio del afrontamiento con los adultos (Trianes, 2003). De acuerdo con la autora existe evidencia que indica que las habilidades de afrontamiento de los niños pueden diferir de la de los adultos en aspectos importantes. Considera que los niños tienen un repertorio de afrontamiento limitado debido a su menor grado de desarrollo cognitivo, afectivo, social y por su falta de experiencia, además tienen muy poco control sobre las circunstancias. Poseen varios tipos de restricciones reales: poca libertad para evitar activamente las circunstancias estresantes, dependencia de la familia y contexto escolar, lo que a su vez impone limitaciones a sus capacidades de afrontamiento.

Otros autores como Rothbaum, Weisz y Snyder (1990) han adaptado para la población infantil las categorías de afrontamiento que se enlistan a continuación.

Control directo. Cuando el menor realiza intentos para cambiar situaciones estresantes.

Control indirecto. Se pretende también cambiar la situación estresante, aunque lo que se logra son intentos por encajar en el mundo y fluir con la corriente, se manifiesta sobre todo cuando los intentos de control han fallado. La consecuencia es la pasividad

y el sometimiento; la diferencia fundamental entre ambos es que en el primero la meta es cambiar el ambiente, mientras que en el segundo es encajar en él.

Abandono de control. Cuando la persona decide que una situación dada es percibida como incontrolable. A los comportamientos que pueden indicar una falta de control percibido se les conoce como pasivos y de evasión, los cuales exhiben un abandono de los intentos de control.

Técnicas para reducir el estrés¹

Relajación y respiración

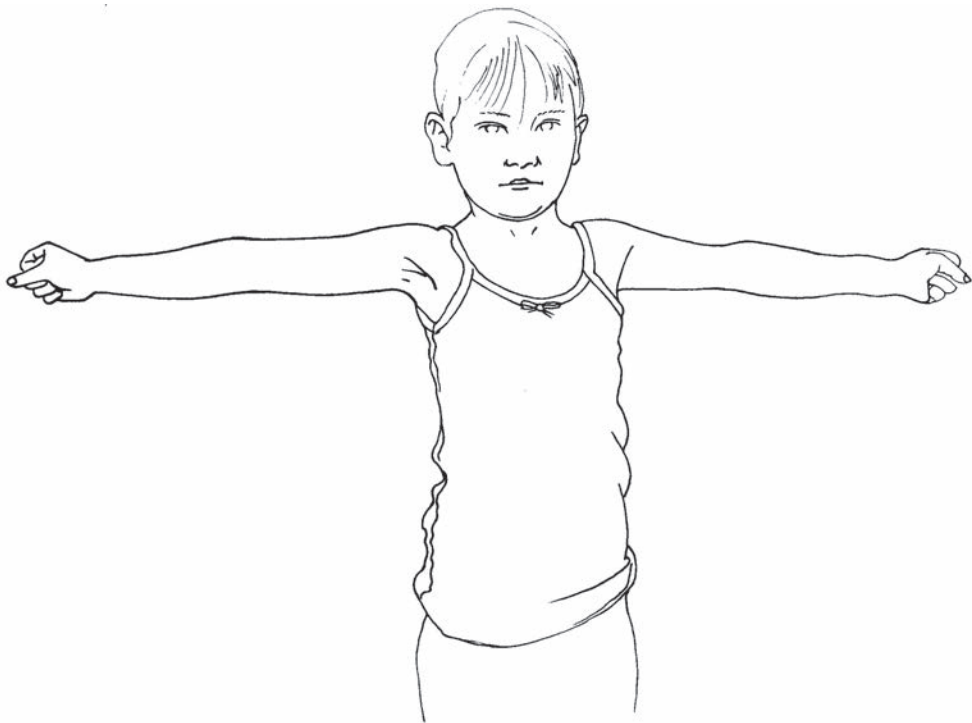
Las técnicas de relajación nos orientan más hacia un estado de eustrés. El objetivo es actuar en el mundo sin los efectos negativos del distrés, prepararnos para una vida creativa en la que sea posible disfrutar sin miedo los momentos felices y afrontar con entereza aquellos que sucederán de forma inevitable. La relajación profunda, por ejemplo, se basa en la premisa de que las respuestas del organismo a la ansiedad provocan pensamientos y actos que comportan tensión muscular. Dicha tensión fisiológica aumenta la sensación subjetiva de ansiedad. La relajación profunda reduce la tensión fisiológica y es incompatible con la ansiedad, es decir el hábito de responder de una forma anula el hábito de responder de la otra. Este tipo de relajación es excelente en el tratamiento de tensión muscular, ansiedad, insomnio, depresión, fatiga, colon irritable, dolor de cuello y espalda, fobias moderadas. El tiempo de entrenamiento de esta técnica puede

¹ Estas técnicas fueron adaptadas del libro de Davis, M., McKay, M. y Eshelman, E.R. (1985). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez Roca.

durar de una a dos semanas a razón de sesiones de quince minutos cada día.

La relajación progresiva proporciona el modo de identificar los músculos o grupos musculares que están tensos y de distinguir entre la sensación de tensión y la de relajación profunda. En dicha técnica se trabajan cuatro grupos principales de músculos: *a)* mano, antebrazo y bíceps; *b)* cabeza, cara, cuello, hombros, frente, mejillas, nariz, ojos, mandíbula, labios y lengua; *c)* tórax, estómago y región lumbar; *d)* muslos, glúteos, pantorrillas y pies.

A continuación describiremos la forma abreviada para aprender la relajación muscular profunda. En este procedimiento todos los músculos se tensan y se relajan al mismo tiempo, repitiendo el proceso por lo menos una vez, tensando cada grupo muscular de cinco a siete segundos y relajándolos después de veinte a treinta segundos.



- ▶ Cierra ambos puños tensando los bíceps y los antebrazos.
Relájate.



- ▶ Arruga la frente, mueve la cabeza hacia atrás tanto como puedas y gírala describiendo un círculo completo, primero en el sentido de las agujas del reloj y luego en sentido contrario. Ahora arruga los músculos de la cara como si quisieras parecer una pasa: frunce el entrecejo, cierra los ojos con fuerza, aprieta los labios y lengua contra el paladar y encoje los hombros. Relájate.
- ▶ Separa los hombros arqueando la espalda como si fueras a hacer una inspiración profunda. Manténte así. Ahora haz una inspiración profunda presionando la región del estómago con la mano. Sostén la respiración. Relájate.

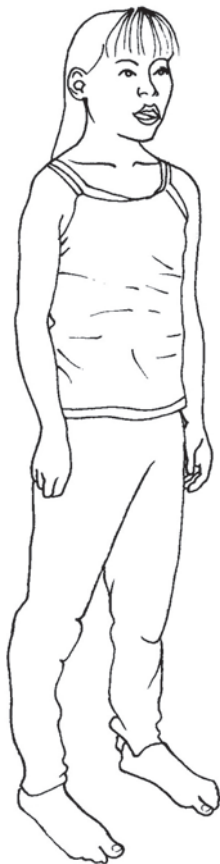


- ▶ Extiende pies y dedos, dirige las puntas hacia arriba para tensar así las espinillas. Manténlo. Flexiona los dedos tensando con ellos las pantorrillas, los muslos y los glúteos. Relájate.

Se debe tener especial cuidado al tensar el cuello y la espalda porque una contracción excesiva puede dañar algún músculo o la propia columna vertebral. También es necesario tener en cuenta, que al contraer demasiado los pies o los dedos, es frecuente que se produzca un calambre en algún músculo. Si se decide grabar los ejercicios del procedimiento básico, recuérdese dejar el tiempo suficiente entre cada uno para poder experimentar la sensación de tensión y relajación.

La respiración es esencial para la vida por lo que realizarla de manera correcta es un antídoto contra el estrés. Pese a que todos respiramos, muy pocos conservan el hábito de hacerlo naturalmente. Los ejercicios han demostrado ser útiles en la reducción de ansiedad, depresión, irritabilidad, tensión muscular y fatiga. Aunque se aprenden en cuestión de minutos y llegan a experimentarse los resultados en forma inmediata, sus verdaderos efectos no se aprecian en su totalidad hasta después de varios meses de práctica persistente.

Ahora detallaremos una de las técnicas de respiración: la relajación mediante el suspiro. Seguramente te has sorprendido suspirando o bostezando varias veces al día. Esto por lo regular es signo de que no tomas el oxígeno que necesitas y a través de esas reacciones el organismo intenta remediar esta situación de hipoxia. El suspiro se acompaña de la sensación de que algo anda mal o bien de ansiedad; sin embargo, libera algo de tensión y puede practicarse como medio de relajación. Toma en cuenta las siguientes instrucciones:



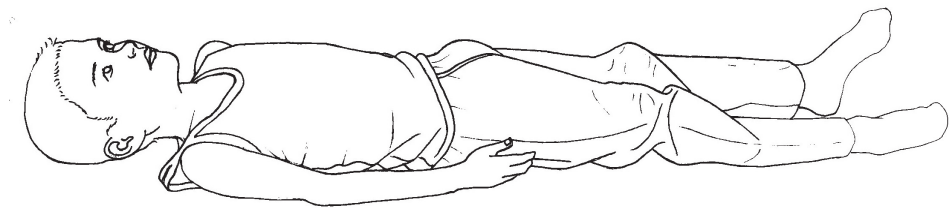
- ▶ Siéntate o quédate de pie.
- ▶ Suspira profundamente emitiendo a medida que el aire va saliendo de tus pulmones un sonido de profundo alivio.
- ▶ No pienses en inspirar, solamente deja salir el aire de forma natural.
- ▶ Repite este proceso ocho o doce veces, siempre que sientas que lo necesitas y experimenta la sensación de que te estás relajando.

Respiración natural completa y meditación

En el mundo occidental es relativamente reciente el conocimiento que tiene de los hábitos respiratorios correctos, incluso ha intentado alcanzar a los países orientales en el entendimiento y la utilización del control de la respiración correcta tomando prestadas muchas de las enseñanzas del yoga, cuya función fundamental es proporcionar el control del cuerpo y de la mente mediante la autodisciplina. Una de las técnicas que se utiliza es la respiración natural completa que se describe a continuación:



- ▶ Pónte cómodo, de pie o sentado.
- ▶ Respira por la nariz.
- ▶ Al inspirar llena primero las partes más bajas de tus pulmones, el diafragma presionará tu abdomen hacia afuera para permitir el paso del aire; después la parte media mientras que la inferior del tórax y las últimas costillas se expanden ligeramente para acomodar el aire que hay en tu interior; por último, la parte superior mientras elevas el pecho y contraes el abdomen. Estos tres pasos pueden desarrollarse en una única inhalación suave y continuada que puede llevarse a cabo con un poco de práctica durante algunos segundos.
- ▶ Mantén la respiración unos segundos.
- ▶ Expira con lentitud al mismo tiempo que contraes el abdomen, elévalo suavemente a medida que se vacíen los pulmones. Cuando hayas realizado la espiración completa, relaja el abdomen y el tórax.
- ▶ Al final de la fase de inhalación, eleva los hombros y con ellos las clavículas, de modo que los vértices más superiores de los pulmones se llenen de nuevo con aire fresco.



La meditación, otra técnica del yoga, es un tipo de autodisciplina que aumenta la efectividad en fijar y conseguir un objetivo y en mejorar la autoestima de cada uno. También se ha demostrado su utilidad en detener los pensamientos obsesivos, la ansiedad, la depresión y la hostilidad. Mejora la concentración y la atención.

Es posible aprender a realizar un ejercicio y notar sus efectos en una sola sesión, pero para obtener efectos profundos es necesario practicarla por lo menos durante un mes. Existen cuatro aspectos importantes:

- ▶ Buscar un lugar silencioso, sobre todo al inicio cuando se está aprendiendo a meditar.
- ▶ Usar una posición cómoda ya que ha de mantenerse en ella durante unos veinte minutos sin sentir molestias.
- ▶ Es útil elegir un objeto en el que puedas concentrarte; quizá una palabra, un sonido, un objeto o una señal para mirar o imaginar, o una sensación o pensamiento determinados.
- ▶ Mantener una actitud pasiva, es decir evitar las distracciones, si éstas ocurren no te preocupes y vuelve a centrarte en el objeto elegido.

Recreativas

La creatividad facilita una vida en que los problemas tienden a resolverse, algunas actividades fuera del aula: salidas al campo, visita a museos, parques; técnicas que pueden aplicarse en el aula o en casa: dibujar sus emociones, leer, bailar, cantar, escuchar música, títeres, teatro, relatos de reflexión, elaboración de cuentos o relatos breves, manualidades (plastilina, papiroflexia), historietas (esta técnica puede emplearse con los adolescentes, donde él es un héroe que le va ayudar a otra persona de su misma edad a resolver un problema).

Escuchar música es una de las formas más comunes de recreación. Dado que cada persona le otorga un sentido distinto es importante elegir una que sea tranquila (quizá se pueda grabar una hora ininterrumpida y escucharla durante un día con fines relajantes). Para obtener el máximo provecho busca media hora en la que puedas estar solo o con el grupo de relajación. Conecta la música que hayas elegido, instálate en una posición confortable y cierra los ojos. Intenta encontrar mentalmente áreas de tensión, dolor y relajación en el cuerpo; observa cuál es el humor mientras estás concentrado. Cuando un pensamiento no deseado aparezca en tu mente, ignóralo. Una vez que la música haya terminado,

deja que la mente recorra el cuerpo para averiguar cómo se siente. ¿Hay alguna diferencia en cómo estás ahora y cómo estabas al empezar?

Juegos de interacción

Se refieren a las dinámicas de grupo donde se dirigen actividades con un fin determinado:

a) Por su naturaleza incitan a los niños a aprender, despiertan su interés y gusto en aquello que observan.

b) Se crea un mayor equilibrio entre los niños más destacados y los menos activos, estos últimos se sienten estimulados para una participación más intensa.

c) Facilitan la introducción de nuevos códigos de comunicación y de comportamiento, frecuentemente descuidados en la cultura.

d) Ayudan al menor a verse a sí mismo y a los demás de modo más completo.

e) El niño ejercita otras actividades psicosociales: aprende a comunicarse abiertamente, propone iniciativas, toma decisiones, colabora y ayuda a los compañeros a que lo hagan, defiende sus posiciones y se hace responsable de sus actos.

f) Posibilitan abandonar aquellas defensas que a menudo se anteponen frente a los nuevos compromisos y exigencias.

g) Pueden ser usados incluso en grupos bastante numerosos en que se privilegia la transmisión de información mediante la lección magisterial.

h) Reducen, sobre todo en la fase inicial, el miedo y la inseguridad, además facilitan la cohesión del grupo.

Algunos juegos interactivos que se pueden aplicar en el aula o bien en el patio de recreo pueden ser los tradicionales como «La papa caliente», «La víbora de la mar», «Los encantados», así como determinadas rondas.

De comunicación

La comunicación es una actividad importante y necesaria para los seres humanos. Es la forma en que expresamos a los demás nuestros deseos, estado de ánimo y las consecuencias que las acciones del entorno tienen en nosotros. El lenguaje hablado es el principal medio del que nos valemos, aunque también existe el no verbal o corporal.

Diálogo interno

Los pensamientos no tienen por qué aumentar nuestros miedos, al contrario, pueden actuar como tranquilizantes ante un estado de tensión, calmándonos y haciendo que desaparezca la sensación de temor. Los pensamientos de afrontamiento del estrés informan a nuestro organismo que no hay ningún motivo de alarma. En medio de cualquier situación estresante podemos formularnos interiormente una serie de razonamientos que nos sirvan para vencer el miedo. De la siguiente lista de frases de afrontamiento podemos hacer la nuestra y aprendérmola de memoria.

► PREPARACIÓN

No hay de qué preocuparse.

Estaré bien.

Ya he hecho esto bien otras veces.

Sé que puedo hacer cada una de estas cosas.

Es más fácil una vez que he empezado.

Lo superaré y estaré bien.

Mañana ya lo habré pasado.

No dejes que te invadan pensamientos negativos.



▶ CONFRONTAMIENTO DE LA SITUACIÓN ESTRESANTE

Organízate.

Hazlo paso por paso, no corras.

Puedo hacerlo, lo estoy haciendo.

Puedo pedir ayuda si la necesito.

Si no pienso en el miedo no lo sentiré.

No hay nada malo en cometer errores.



▶ AFRONTAMIENTO DEL MIEDO

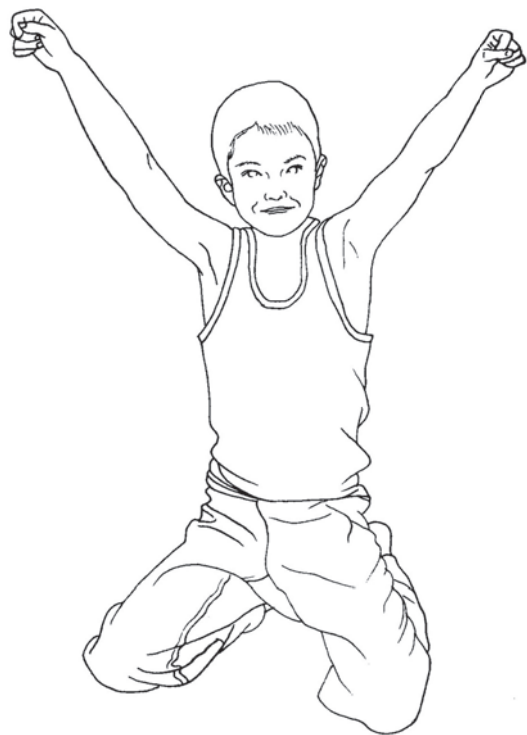
Respira profundamente.

Más tarde o más pronto esto se acabará.

Soy capaz de mantener este asunto dentro de los límites que puedo controlar.

He sobrevivido otras veces a esto y a cosas peores.

Permaneciendo activo disminuirá el miedo.



► REFORZAMIENTO DEL ÉXITO

¡Lo conseguí!

Hice bien. Lo hice bien.

Puedo relajar la tensión.

Es posible no estar asustado, sólo no hay que pensar en ello.

Se recomienda hacer las frases de modo que resulten significativas y cambiarlas cuando empiecen a perder efecto. Tener la lista al alcance y pegar algunos de los pensamientos que nos sean más útiles en lugares visibles.

Actividades a desarrollar

Antes de iniciar las actividades para el manejo de estrés se recomienda efectuar una pequeña evaluación con la finalidad de identificar las áreas problemáticas en niños y adolescentes; esto es, la elaboración de un dibujo que represente sus problemas cotidianos: una carta anónima dirigida a alguien donde refleje su estado de ánimo, el uso de marionetas.

A continuación se describen algunas actividades que pueden aplicarse en el aula o en el patio de recreo. Todas ellas incluyen: *a)* nombre de la actividad, *b)* objetivo, *c)* número de participantes, *d)* receptores, *e)* material requerido, *f)* duración, *g)* instrucciones, *h)* evaluación. Es muy importante que al llevarlas a cabo se realice un «pacto de grupo», en el que se maneje el respeto y confidencialidad de lo que suceda, se diga o se oiga.

Actividad 1

NOMBRE	«Decir lo que pienso».
OBJETIVO	Que los participantes expresen su sentir respecto a algún tema que a ellos les interese.
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Quince niños o adolescentes.
MATERIAL	Hojas blancas y lápiz.
DURACIÓN	Veinticinco minutos aproximadamente.



INSTRUCCIONES

1. Es bueno aprender a decir lo que sentimos referente a aquello que sucede en nuestra vida. Por ejemplo, ¿qué piensan de que sus hermanos tomen sus cosas, de los problemas que tienen con sus amigos o cuando sus papás pelean?
2. Cada quien elija una situación, la que más les moleste, ya sea que suceda en casa, escuela, con amistades y escríbala.
3. Luego den lectura, los demás mencionarán qué harían en su lugar para darle solución.
4. Al final expresarán sus impresiones.

EVALUACIÓN

- ▲ Pedir a los participantes que redacten en sus casas si estarían dispuestos a realizar algunas de las soluciones que sus compañeros propusieron. ¿Cuáles de esas sugerencias llevarían a cabo y por qué?
- ▲ Dejar pasar dos semanas y solicitarles que plasmen en una hoja qué han hecho después de haber efectuado el ejercicio para remediar lo que les incomoda.



Actividad 2

NOMBRE	«Dibujando mis problemas».
OBJETIVO	Que los participantes expresen por medio de un dibujo un problema personal que en ese momento les impide concentrarse.
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Quince niños o adolescentes.
MATERIAL	Hojas blancas, lápiz y colores.
DURACIÓN	Veinticinco minutos aproximadamente.

INSTRUCCIONES

1. Es bueno aprender a expresar lo que nos molesta a través de los diversos medios que tenemos a nuestro alcance.
2. Cada quien elija una situación, la que más les moleste, ya sea que suceda en su casa, escuela o con sus amigos; después elaboren un dibujo referente a ello.

3. Expliquen lo que representa, luego los demás mencionarán qué harían para solucionar esa situación.
4. Cada participante comentará cómo se sintió con la actividad.

EVALUACIÓN

- ▲ Solicitar a los integrantes que escriban en sus casas si estarían dispuestos a ejecutar algunas de las soluciones que sus compañeros propusieron. ¿Cuáles de esas sugerencias llevarían a cabo y por qué?
- ▲ Dejar pasar dos semanas y pedirles que escriban en una hoja, qué han hecho después de haber realizado el ejercicio para remediar la situación que les molesta.

Actividad 3

NOMBRE

«Invisible» (fantasía).

OBJETIVO

Esta fantasía elimina una forma de estrés que en ocasiones puede resultar sumamente dura: el control social. Se subraya el derecho del participante a tener deseos y experiencias propias sin que influyan y controlen los adultos.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin límite, de seis años en adelante.

DURACIÓN

Quince minutos.



INSTRUCCIONES

1. Cierra tus ojos.
2. Imagina que has encontrado un traje que tiene el don de la invisibilidad, puedes ver todo, pero nadie puede verte; al quitártelo vuelves a ser visible.
3. ¿Qué harías si pudieras ponerte el traje y fueras invisible?
4. Ahora abre los ojos.

EVALUACIÓN

Formular las siguientes preguntas:

- ▲ ¿Me ha gustado el juego?
- ▲ ¿Cuánto?
- ▲ ¿Cómo era el traje que me hacía invisible?

Actividad 4

NOMBRE

«Tu sitio particular» (fantasía).

OBJETIVO

Para poder trazar las fronteras personales frente a los demás y mejorar la percepción del yo interior, los niños necesitan muy pronto un espacio físico propio donde realmente puedan estar solos.

Esta fantasía ayuda al niño a individualizar el espacio personal y a complacerse en él, cosa que no siempre es fácil.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Sin límite, de seis años en adelante.

DURACIÓN

Veinte minutos.

INSTRUCCIONES

1. Cierra tus ojos.
2. Imagina tu lugar favorito en casa.
3. ¿Qué es lo que más te gusta de ese espacio?
4. Ahora idealiza un sitio cualquiera que te guste en la naturaleza. Ve con tu pensamiento a donde querrías pasar tus vacaciones. ¿Cómo es ese lugar?, ¿hay árboles, prados, bosques?, ¿cómo es el terreno?, ¿hay agua cerca?, ¿el paisaje tiene montañas o llanos?, ¿existen casas en los alrededores? Inventa un paisaje y adórnalo como tú quieras. ¿Qué colores te gustaría ver en él?
5. Piensa en lo que podrías hacer allí. ¿Con qué te divertirías?, imagina que cuando el sol brilla lo sientes en tu rostro y eres feliz.
6. Yo guardo silencio para que disfrutes en paz de tu lugar preferido y lo grabes en tu memoria.
7. Cada vez que lo desees podrás volver. Cuando te sientas cansado, inquieto, angustiado o triste, cuando quieras relajarte o sentirte mejor, podrás volver con la mente al lugar que acabas de encontrar.
8. Ahora abre los ojos y regresa ahí.



9. Yo daré un paseo por el salón, cuando me acerque a ti podrás decirme cuál es tu lugar preferido y cómo te sientes en él. Dime únicamente lo que quieras. Esto último se les puede pedir por escrito en vez de que lo digan verbalmente, solicitándoles que no pongan su nombre.

EVALUACIÓN

Los integrantes deberán responder:

- ▲ ¿Me ha gustado el juego?
- ▲ ¿Cuánto?
- ▲ ¿Cuál es mi lugar favorito?



Actividad 5

NOMBRE	«Todos cometemos errores» (fantasía).
OBJETIVO	Su importancia radica en que ayuda a contrarrestar la creciente plaga del perfeccionismo en los niños.
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Sin límite, de seis años en adelante.
DURACIÓN	Quince minutos.

INSTRUCCIONES

1. Mientras estás sentado en el suelo intenta recordar alguna ocasión en que algo que no te salió tan bien como habrías querido.
2. Quizá ese error lo cometiste hoy mismo o hace dos días.
3. Tal vez quebrantaste una norma o realizaste una acción que no te dejó satisfecho.
4. Probablemente hiciste daño a alguien.
5. Piensa en cierto error sin enojarte nunca contigo mismo.

6. Imagina que tomas una esponja gigantesca o una gran goma para borrar las fallas cometidas. Mira cómo desaparecen, todas han pasado.
7. Ahora repítete a ti mismo, concentrándote en lo que estás diciendo y sobre lo que sientes al decir: ¡Todos cometemos errores!
8. Vuelve a pronunciar esa frase, lleva tu mano a tu corazón y di lentamente: ¡es mucho más cómodo no ser tan perfecto!

EVALUACIÓN

Contesta estos cuestionamientos:

- ▲ ¿Me ha gustado el juego?
- ▲ ¿Cuánto?
- ▲ ¿Qué cosas se me han ocurrido al hacerlo?

Actividad 6

NOMBRE	«Dejar que el otro se explique».
OBJETIVO	Ofrecer a los participantes un momento para formular su opinión de modo claro con relación a una determinada problemática, sin intentar con ello desvalorizar los comentarios de los demás. También aprenderán a escucharse unos a otros, ejercer cierta influencia y enriquecer la propia reflexión con distintos puntos de vista.
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Quince adolescentes.
MATERIAL	Se colocan sillas para los participantes en forma de herradura y cuatro más al frente orientadas hacia el grupo.
DURACIÓN	Cuarenta y cinco minutos aproximadamente.



INSTRUCCIONES

En esta actividad se trata de exponer lo que piensan sobre un tema en particular, no de intentar influir o convencer a los otros. Cada participante dirá: «Esta es mi opinión, y por esto y esto, me parece correcta». Queda claro que la finalidad no es llegar a una solución. Todos deben sentarse en herradura y quedar libres cuatro sillas de enfrente. Esos lugares los ocuparán quienes quieran proponer un problema que les interese que se discuta. Es indispensable tener paciencia para que los participantes se animen a ocupar los cuatro asientos.

REGLAS DEL JUEGO

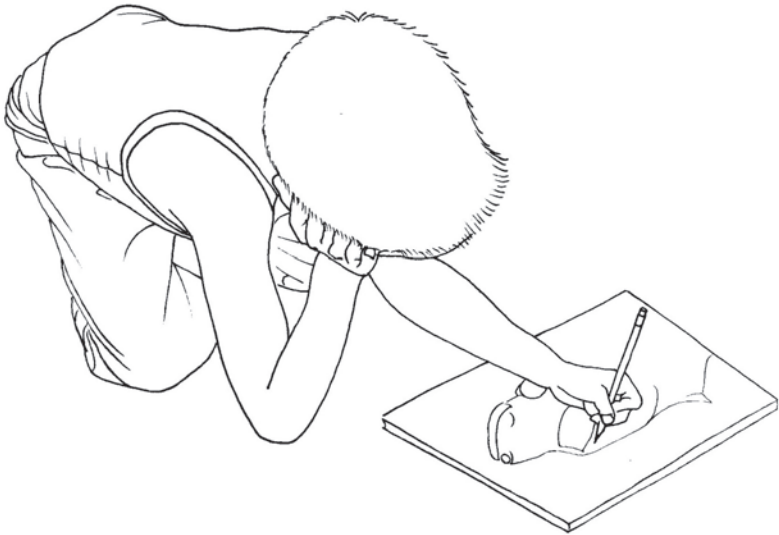
1. Sólo aquel que se sienta al frente puede formular un tema de discusión. Le sigue por turno el de su izquierda, quien tendrá que levantarse para hacer su propuesta de debate; mientras permanezca ahí el tópico girará en torno a lo que manifestó. Cuando considere que se ha ahondado suficiente dejará la silla y los demás se correrán un puesto a la derecha. El siguiente hará algo similar.

2. Únicamente podrá hablar uno después de otro.
3. Todo participante sentado en la herradura o al frente puede tomar la palabra. Si quiere exponer sus ideas o sensaciones deberá ponerse de pie, cuando concluya se sentará de nuevo.
4. Puede proponerse cualquier tema de interés personal o general.
5. A medida que queden libres sitios al frente, otros participantes podrán pasar a ocuparlos.
6. Tanto participantes como el profesor tienen el mismo derecho al uso de la palabra y por igual deberán respetar las reglas.
7. Cualquiera tiene derecho a hablar y a manifestar su postura. Nadie, en su intervención, podrá decir que las opiniones de otro le hayan parecido equivocadas, sin sentido, ingenuas; si bien él sostiene otro argumento distinto, se valdrá de frases tales como: «Opino que...», «Según mi parecer...».
8. No se pueden hacer cuestionamientos.
9. Debe tenerse claro que muchas afirmaciones no se pueden clasificar, sin más, como «verdaderas» o «falsas».
10. Se dispondrá de treinta minutos para las discusiones.

EVALUACIÓN

Responde lo que se te pide:

- ▲ ¿Me ha gustado el ejercicio?
- ▲ ¿Me encuentro bastante seguro para proponer al grupo un tema o para tomar claramente postura ante el propuesto?
- ▲ Tolerar las opiniones de otros ¿me resulta fácil o se me complica?
- ▲ ¿Me gustaría repetir de vez en cuando estas discusiones?
- ▲ ¿Qué deseo añadir a lo dicho?



Actividad 7

NOMBRE	«¿Qué es lo importante para mí?»
OBJETIVO	Que los participantes experimenten pensamientos y sentimientos de los demás como importantes y significativos, así ellos mismos aprenderán a valorarse.
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Quince adolescentes.
MATERIAL	Hojas blancas de papel bond de preferencia tamaño grande, marcadores de varios colores. Es necesario que distintos participantes trabajen en la misma hoja.
DURACIÓN	Treinta minutos aproximadamente.

INSTRUCCIONES

1. Hoy aprenderemos a conocernos mejor. Cada uno dibuje algo: un símbolo o determinada figura que les sea importante, les interese íntimamente, les agrade o deseen.

2. En un espacio de la hoja elaboren el dibujo en un lapso de quince minutos.
3. Posteriormente escriban su nombre, después observen los diseños de los otros (cinco minutos).
4. Los participantes explicarán su dibujo y su relación con él mismo.

EVALUACIÓN

Expresa tu opinión:

- ▲ ¿Me ha gustado este ejercicio?
- ▲ ¿Quién ha dibujado la misma figura?
- ▲ ¿He conocido algo nuevo de otro?
- ▲ ¿Cómo me siento actualmente con el grupo?
- ▲ ¿Qué quiero añadir?

BIBLIOGRAFÍA

- Carrobles, J.A. (1996). Estrés y trastornos psicofiológicos. En V.C. Caballo, G. Buela-Casal, J.A. Carrobles (Dirs.). *Manual de psicopatología y trastornos psiquiátricos*. Vol. 2. Trastornos de la personalidad, medicina conductual y problemas de relación. (407–450). Madrid: Siglo XXI de España.
- Davis, M., McKay, M. y Eshelman, E.R. (1985). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez Roca.
- Fernández-Abascal, E.G. (1997). Estilos y Estrategias de afrontamiento. En E.G. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz y F. Martínez (Eds.). *Cuadernos de prácticas de motivación y emoción*. Madrid: Pirámide.
- Lazarus, R.S. (1990). Theory-based stress measurement. *Psychological Inquiry*, 1 (1), 3–13.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1989). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Orlandini, A. (1999). *El estrés. Qué es y cómo evitarlo*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Rothbaum, F., Weisz, J.R. y Snyder, S.S. (1982). Camping the world and changing the self: A two process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 5–37.

- Sandi, C., Venero, C., Cordero, M.I. (2001). *Estrés, memoria y trastornos asociados. Implicaciones en el daño cerebral y el envejecimiento*. Barcelona: Ariel.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. Nueva York: Mc Graw–Hill.
- Timko, C., Moos, R. y Michelson, D. (1993). The contexts of adolescents' chronic life stressors. *American Journal of Community Psychology*, 21 (4), 397–420.
- Trianes, M.V. (2003). *Estrés en la infancia. Su prevención y tratamiento*. Madrid: Narcea.

