

Curso Virtual

de oratoria eficaz

Atraer Hablando

EL ARTE DE HABLAR

Autores:

- Alfonso Borragán
- Jose Antonio Del Barrio
- Víctor Borragán

II. El estrés y su control: el miedo escénico.

PRESENTACIÓN

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 para eliminarlos. **El estrés APAGA tu voz.**

OBJETIVOS

- Conocer qué es el estrés y cómo se manifiesta
- Aprender a controlar los estados de estrés

EXPOSICIÓN TEÓRICA

El estrés como respuesta

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 este 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 máspreciado 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 más 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 puede 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 capítulo vamos a centrarnos en este último tipo de estrés.

[Para ampliar...](#)

Vamos a comprender con algunos ejemplos animales qué es el estrés (tomado del libro de Vitus B. Dröscher, "Sobrevivir, la gran lección del reino animal". Editorial Planeta, Barcelona, 1979, págs. 13- 29).

"En la estepa de Africa 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 (...).

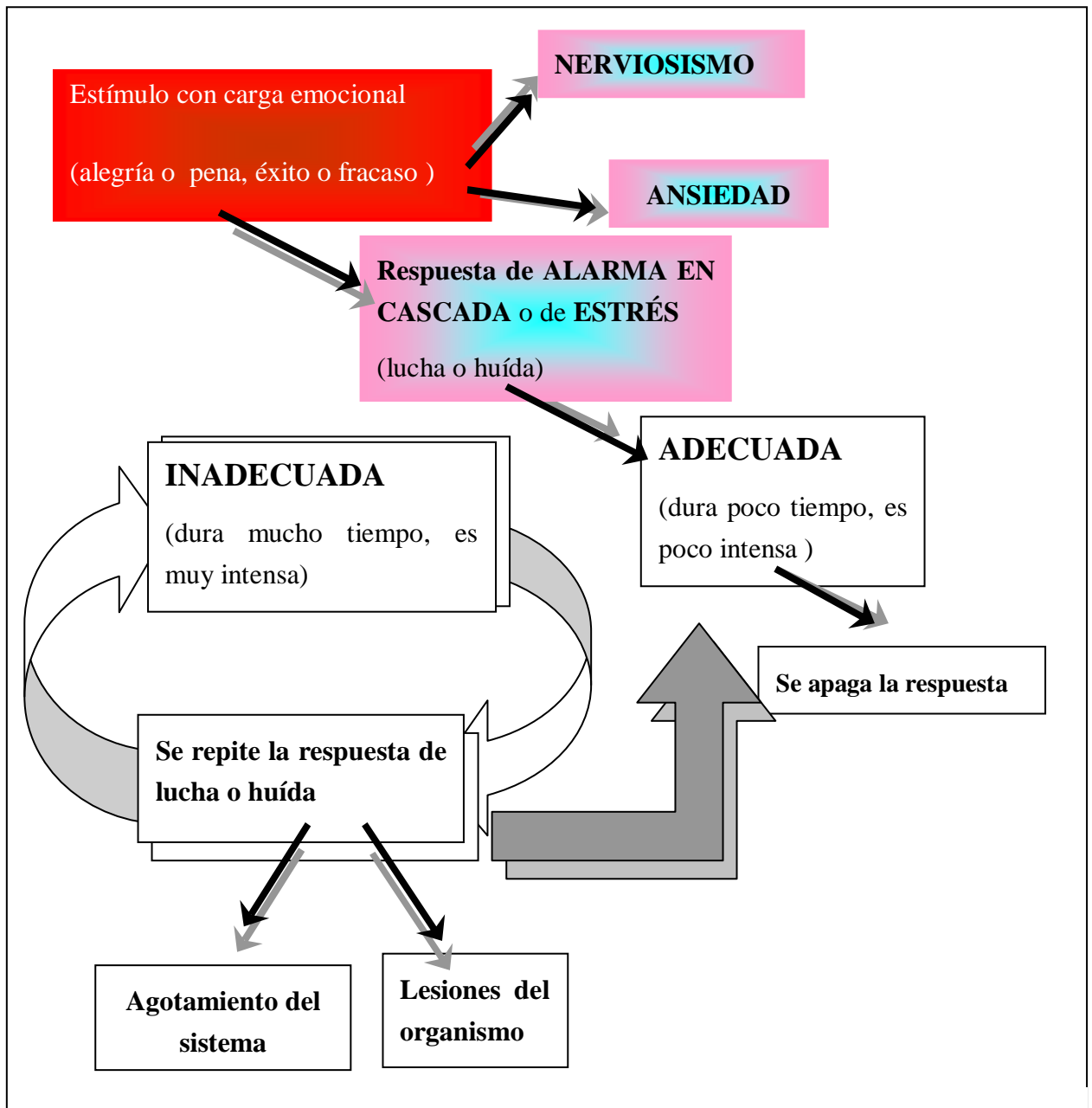
Desde las primeras horas de la mañana nuestro tordo Floristán aceptó el desafío de un rival intruso y desconocido, al que de inmediato bautizamos con el nombre de Pizarro, y los dos pájaros se lanzaron a una auténtica competición de canto. Se disputaban el dominio del jardín y a la hembra, Leonore, que 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 trémolos 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”.

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

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) 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.

Esquema de la respuesta a un estímulo.



Esquema de la respuesta a un estímulo

Esta respuesta es del tipo de “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.

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).

Otro ejemplo del libro antes citado en [este anexo](#).

“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..." (o.c., pág. 13)

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

Otro ejemplo en el *anexo*.

"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..." (o.c., pág. 15)

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

Un nuevo ejemplo en el *anexo*.

"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 griterío 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 griterío 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 restablecer 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., pág. 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 huida 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 Sistema nervioso central, pero se lo robará 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 el anexo se describen los efectos del estrés agudo y crónico.

Lesiones del estrés en diferentes órganos:

Estado de alerta		
	Estrés agudo	Estrés crónico
SNC	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
Ojo	Midriasis	Fatiga ocular
Corazón	Taquicardia, palpitación, aumento tensión arterial, arritmias, insuficiencia cardiaca congestiva,	HTA, Angor, coronariopatías
Pulmón	Consumo de oxígeno, respiración superficial, rápida, pero con comienzos y finales muy bruscos	Catarros frecuentes, crisis asmática
Aparato Digestivo	Disminución del apetito, Aumento de jugos gástricos, bloqueo intestinal	Inapetencia, Gastritis, úlcera, diarreas persistentes, síndrome de colon irritable
Sexo	Se disminuye la función y la motivación sexual	Pérdida de libido o libido incontrolada, reglas alteradas, anorgasmia, vaginismo
Vasos	Vértigos, piel fría	Lesiones en piel y cuero cabelludo (alopecia), arterioesclerosis
Musculatura	Disposición para la acción muscular, pero tendencia a la rigidez	Rigidez, agarrotamiento, dolor de cuello y espalda, tortícolis, lesiones óseas y articulares
Voz	Aguda, estridente, aumento de intensidad, monótono, sin vibrato, sin proyección	Fatiga vocal, carraspeo, disestesias, disfonía
Palabra	Aumento de la velocidad, poco inteligible	Farfulleo, mala inteligibilidad palabra
Glándulas	Sudoración, sequedad de mucosas	
General	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

Energía	Movilización de azúcares	Obesidad 2ª, diabetes 2ª
Dermatológicos	Rosácea, urticaria, neurodermatitis	Psoriasis, alopecia areata
Sistema Inmunológico	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
Otros	Endocrinos: síndrome premenstrual	Dolor psicógeno

El estrés es una reacción de lucha (afrentamiento) o de huida 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. Se produce tanto en condiciones positivas como negativas: la vida cotidiana conlleva indefectiblemente estrés.

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 dar una respuesta que solucione esta situación, 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. En el [anexo](#) encontrarás un cuadro explicativo de los mismos.

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

bancarrota		
Choques culturales: necesidades del emigrante		

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:

- o de su intensidad
- o de su frecuencia
- o del número de estresores juntos...

de la respuesta del individuo:

- o estilo de reactividad (facilidad para el sobresalto o frialdad/ temple)
- o personalidad: neuróticos; tipo A (hostilidad, agresividad, enojo, irritación, resentimiento, ambición, impaciencia, obligado a competir); tipo B (son personas tranquilas, con dominio sobre sí mismos y que no sienten impaciencia)
- o 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.

Para ampliar...

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 cerebrovasculares 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 psicósomática
- 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.

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.

Merecen una reflexión las reacciones ante estresores muy intensos, debido a los efectos paradójicos que se han observado. Son muy conocidos el denominado "Síndrome de Estocolmo" y también el "Síndrome del quemado".

Para ampliar...

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. Fueron liberadas 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 víctimas 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...

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.

Analiza tu confianza como orador

Vamos a analizar nuestra propia seguridad y confianza como oradores. ¿Reaccionamos con ansiedad?, ¿sentimos miedo escénico? En el caso de que así fuera, hablar en público puede convertirse en un acontecimiento estresor para nosotros.

Sentir un cierto grado de estrés ante la perspectiva de hablar en público es normal y puede resultar adecuado, siempre y cuando sea transitorio- se limite a los primeros momentos de la ejecución- y no sea tan intenso como para interferir en la misma (dificultad para respirar, taquicardia extrema, trastornos gastrointestinales severos, temblor de piernas, rigidez muscular...)

En este último caso la respuesta natural de ansiedad daría a paso un nivel de estrés que puede desencadenar síntomas físicos, cognitivos y conductuales.

Tener un cierto estado de ansiedad, sin ser extremo, es una respuesta adaptativa del organismo que nos ayuda a afrontar una situación nueva o amenazante, nos prepara para rendir, focaliza nuestra atención en la tarea, nos activa.

Para ampliar...

Lista de ítems:	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
1.Cuando pienso en hablar en público siento miedo	1	2	3	4	5
2.La idea de dar una conferencia me ilusiona	5	4	3	2	1
3.Cuando hablo en público siento que domino la situación	5	4	3	2	1
4.Mientras doy mi discurso me siento tenso y angustiado	1	2	3	4	5
5.Si pienso en que todas las miradas están sobre mí, siento angustia	1	2	3	4	5

6.Busco activamente oportunidades para hablar en público	5	4	3	2	1
7.Me resulta difícil ser natural en mis movimientos cuando estoy frente a una audiencia	1	2	3	4	5
8.Tengo la certeza de que lo haré bien	5	4	3	2	1
9.La noche antes de hablar en público sufro de insomnio	1	2	3	4	5
10.Disfruto mientras elaboro mi discurso	5	4	3	2	1
11.Aunque antes de empezar siento tensión, enseguida me siento cómodo	1	2	3	4	5
12.No podría dar una conferencia sin tener el discurso escrito en la mano	1	2	3	4	5
13.Antes de empezar a hablar tiemblo	1	2	3	4	5
14.Observo al público mientras hablo	5	4	3	2	1
TOTAL					

Si tu puntuación se sitúa entre:

- a. 14 y 28: tienes una gran confianza en ti mismo como orador. Tu sentimiento de seguridad en ti mismo como orador te facilitará en gran medida tu desempeño en la tarea de hablar en público.
- b. 28 y 42: la confianza que tienes en ti mismo como orador es moderadamente alta. Sientes que tienes suficientes recursos para hacer frente a la situación y, por tanto, tu nivel de estrés será manejable.
- c. 42 y 56: tu sentimiento de confianza en ti mismo como orador es moderadamente bajo, pudiendo interferir en tu desempeño ante una exposición oral.
- d. 56 y 70: tienes muy poca confianza en ti mismo como orador, por lo que es esperable que en el futuro tus expectativas de autoeficacia como orador sean muy bajas, lo que "disparará" tu nivel de estrés ante una situación de hablar en público.

Continúa reflexionando sobre si sientes temor ante la idea de hablar en público, pensando lo que te sucede la mayor parte de las veces:

1. Permanezco en un estado constante de ansiedad mientras estoy preparando

- mi discurso.
2. Considero la experiencia de tener que hablar en público comedidamente agradable.
 3. Cuando estoy realizando una exposición oral, mantengo una postura rígida y poco natural.
 4. A lo largo de la exposición paso de sentirme nervios, justo antes de comenzar, a olvidar los miedos iniciales y a disfrutar.
 5. Algunas partes de mi cuerpo están tensas mientras pronuncio un discurso.
 6. Mientras estoy realizando la exposición oral me resulta difícil encontrar las palabras adecuadas para expresar lo que en ese momento estoy pensando.
 7. Cuando tengo que realizar una exposición oral nunca tengo miedo a enfrentarme a la audiencia.
 8. Mientras hablo en público me siento completamente dueño de mí mismo.
 9. Mientras estoy pronunciando un discurso, mis ideas se nublan y se vuelven confusas.
 10. Mientras estoy realizando una exposición oral me pongo tan nervioso que olvido cosas que había preparado y que realmente sé.
 11. Justo antes de comenzar mi exposición oral tengo temblores y sudores.
 12. Mientras realizo una exposición oral me siento siempre relajado y cómodo.
 13. Cuando estoy en una exposición oral, mis manos tiemblan.
 14. Ante la exposición oral siento de forma constante miedo a que olvide el discurso preparado.

¿Cómo respondes ante situaciones sociales?

Una reflexión sobre los puntos que siguen te permitirá analizar tu nivel de ansiedad ante situaciones sociales:

1. Cuando estoy con gente a la que no conozco, me resulta fácil estar relajado o, por el contrario, lo más normal es que me sienta nervioso.
2. Con frecuencia, tengo deseos de evitar el contacto con la gente.
3. Si no conozco bien a la otra persona, intento evitar hablar con ella.
4. Cuando estoy en grupo, es normal que esté relajado.
5. Normalmente aprovecho las oportunidades que se presentan para conocer a gente.
6. Los encuentros o situaciones sociales me resultan normalmente embarazosos o, por el contrario, me siento cómodo y tranquilo.
7. Cuando mantengo una conversación con alguien por primera vez, habitualmente me siento relajado.
8. Si encuentro una habitación que está llena de personas a las que no conozco y debo de entrar, puedo hacerlo sin problemas.

¿Cómo se controla el estrés?

No existe un listado consensuado acerca de los modos o estrategias que para afrontar situaciones estresantes utilizamos los humanos (*para ampliar...*)

“Puede significar un gran peligro la eliminación radical del estrés: esta respuesta no es, ni mucho menos, un acontecimiento absurdo de la naturaleza. Se han realizado experimentos con animales de manera que se les evitara por completo el

estrés. Se puede facilitar a un animal una dosis suficiente de tranquilizante con lo cual, por ejemplo, un antílope adquiere un estado anímico tan equilibrado que ni siquiera siente miedo ante un león. En los test de inteligencia realizados con monos, por ejemplo, la eliminación del estrés demostró que su capacidad de aprendizaje se veía muy afectada por la indiferencia, pues no consideraban necesario esforzarse en aprender. El eliminar por completo el estrés significa renunciar a una importante fuerza impulsora en el mecanismo de la vida. Algo de estrés, como ese hormigueo que padecen algunas personas antes de salir al escenario o del deportista antes de la competición, esa excitación íntima anterior al comienzo de la realización de una tarea importante, resulta indispensable cuando se trata de demostrar de lo que uno es capaz. La gran tarea del futuro es la siguiente: tenemos que aprender a convivir con el estrés de manera que nos estimule, pero no nos destruya" (...)

"Cuando el estrés es agudo, como en el caso del conejo descubierto por el cazador, los órganos internos acabarían por averiarse en corto tiempo, y quedarían afectados por "la enfermedad de los ejecutivos" si el animal no supiera protegerse contra ello mediante dos ingeniosas normas de conducta. La primera de estas medidas protectoras contra las lesiones del estrés es que cuando la liebre, con su "motor girando a toda marcha en punto muerto", se queda en su cama sin ser descubierta por el cazador o el zorro, tan pronto como estos se han marchado la liebre hace un par de carreras por el campo, como si realmente estuviera siendo perseguida. Con ello el potencial energético acumulado se descarga internamente de manera totalmente natural. Las hormonas de la acción, que con la inactividad del animal atacarían a sus órganos internos de manera insensata y acabarían por dañarlos, las transforma el animal en energía de movimiento del cuerpo y de ese modo las neutraliza instintivamente en forma tan asombrosa como optima. Nosotros los hombres civilizados, por el contrario, nos vemos obligados muchas veces a desahogar en nosotros mismos nuestros enfados cotidianos. No nos atrevemos a dar rienda suelta a nuestro mal humor cuando se nos hace una mala faena, sino que tenemos que seguir portándonos bien en nuestro lugar de trabajo. Sería recomendable dar vueltas en torno a la manzana, a buen paso, después de la pérdida de un negocio o tras de una bronca con el jefe. Lo más importante, pero también lo más difícil de conseguir, es que esa **actividad física** se realice **mientras circulen todavía en el organismo las hormonas** que el estrés hizo llegar al torrente sanguíneo. El acudir a últimas horas de la tarde al campo de deportes, cuando se tuvo una discusión al mediodía tiene un valor bastante restringido porque las hormonas hace tiempo que se eliminaron y el daño ya está causado" (...)

"La segunda medida protectora de las liebres contra los daños del estrés es de naturaleza totalmente distinta. Si se les asusta, por ejemplo, enseñándoles un perro, extrañamente se observa que su ritmo cardíaco, que normalmente es de 354 pulsaciones por minuto, desciende a 186, es decir, que se reduce en casi un cincuenta por ciento en vez de aumentar, como podría esperarse. Puede decirse que el joven animal **se "tranquiliza" para no acabar " subiéndose por las paredes"**. Si se considera el hecho con atención, no cabe duda que tiene lógica. Una mayor irritación no serviría de nada al animal. El hombre únicamente puede conseguir algo semejante mediante el empleo de la razón: obligándose a no asustarse ni a preocuparse por algo hasta que el acontecimiento peligroso o

amenazador no se ha agudizado" (...)

"Existe otra medida de eliminación de estrés: El profesor de Mainz Rudolf Bilz ha bautizado este experimento suyo, realizado con ratas de campo recién capturadas, de **"experimento con la esperanza"**. Si uno de estos animales es arrojado a un barreño lleno de agua, cuyas paredes lisas no le permiten salir, al cabo de quince minutos de agitarse y nadar de un lado para otro, en pleno desconcierto, la rata muere a consecuencia del estrés. En circunstancias normales, este tipo de ratas puede nadar hasta ochenta horas ininterrumpidamente antes de ahogarse. Consecuentemente, la causa de la muerte no es el esfuerzo físico sino solamente el miedo mortal ante una situación sin salida posible. Al día siguiente se realizó un experimento semejante con otra rata del mismo tipo. En este caso, sin embargo, después de dejar a la rata cinco minutos en el agua se lanzó una tablilla por la cual pudo trepar y alcanzar un blando nido preparado de antemano. Si se arroja al agua esa rata algo después, pero no se le ofrece la tablilla salvadora, el animal no muere de estrés. Aguanta nadando en el recipiente ochenta horas, como un campeón de resistencia, hasta su total agotamiento, animada por la esperanza de que en algún momento se la vuelva a arrojar la tablilla salvadora. De esto puede extraerse una lógica consecuencia: la esperanza en un ayuda debilita de manera notable los efectos patógenos del estrés" (...).

"Otro sistema de minimizar el estrés fue descrito por el profesor Weiss. Sometió a una rata a descargas eléctricas en la punta del rabo a intervalos irregulares y al cabo de cuatro días se comprobó que la rata había desarrollado úlceras de estómago por estrés de una longitud total de nueve milímetros. Hizo lo mismo con otra rata, pero cuidando de hacer una señal acústica diez segundos antes de cada descarga eléctrica. En esta última, las úlceras sólo alcanzaron un milímetro y medio de longitud. Los dos animales recibieron el mismo número de descargas eléctricas de la misma duración e intensidad. Consecuentemente, el daño corporal motivado por las descargas fue idéntico. No ocurrió lo mismo con los daños del estrés. El segundo animal era advertido por la señal, diez segundos antes, de la llegada del dolor, y aprendió enseguida que sólo tenía que sentir miedo durante esos diez segundos: por el contrario, el otro animalito tenía que vivir en un continuo temor sin saber nunca de antemano cuando iba a llegar el terrible momento de la sacudida eléctrica. Consecuentemente, la posibilidad de prever una situación desagradable **disminuye notablemente las consecuencias del estrés"** (...)

"Otra medida es la **reacción mediante un acto sustitutivo**. Se realizó el siguiente experimento: se encerró un grupo de ratas en jaulas muy estrechas que no las permitía caminar. Se las sometió a descargas eléctricas en la cola. La mitad de ellas tenían que soportar la descarga sin poder hacer nada, mientras que la otra mitad podía mover las patas delanteras con las que giraban una especie de noria cuando intentaban escapar. Las consecuencias del estrés fue mucho menor (un tercio menos) para las ratas que pudieron mover las patas que para aquellas que las tenían fijadas (se midió en úlceras de estómago)" (o.c., p. 13-29)

Para controlar los factores favorecedores y desencadenantes del estrés se pueden realizar tareas muy diversas, que se señalan en el anexo.

1. Control de los factores ambientales

- a. **Polución ambiental:** los lugares demasiado cargados de humo y contaminación y con exceso de ruido, alteran el organismo, ya que producen reacciones constantes aunque no seamos conscientes. Es preferible frecuentar lugares abiertos, al aire libre... en el campo, en el mar...
- b. **Estilo de vida, trabajo excesivo, adaptación a las normas sociales o del trabajo:** son cosas imprescindibles de controlar, de conocer que están presentes. La gran mayoría de las veces será necesario seguir a un ritmo rápido, continuar trabajando mucho, seguir reprimido por las normas que nos imponen socialmente o en el trabajo. ¿Cómo cambiar esto? La respuesta, quizá sea, sabiendo adaptarse a las situaciones, haciendo las tareas que tenemos que hacer lo mejor que se pueda, es decir, huyendo de la mediocridad y activando válvulas de escape. Pero es necesario reducir la actividad (llevar todo a ritmo lento) y concederse algún placer. La austeridad evita la ansiedad por conseguir. Realizar cambios de ritmo ayuda a descargar la energía nociva acumulada: echar la siesta, tomarse vacaciones, romper la semana con actividades que llenen los fines de semana... ¡Que el trabajo no te robe el tiempo libre!
- c. **Alimentación sana y equilibrada:** No saltarse ninguna comida. Tomar alimentos naturales (frutas, verduras, pescados, carnes magras, legumbres) y reducir los alimentos procesados (ricos en harinas blancas, en azúcares de absorción rápida y en grasas animales saturadas). Evitar los alimentos "de plástico", la comida rápida... Una incorrecta alimentación ocasiona una obesidad y secundariamente más tensión por querer disminuirla. ¡Toma suplementos vitamínicos!
- d. **"Vicios" moderados:** evitar los estimulantes (tabaco, alcohol, café). El café no es excesivamente perjudicial, si se utiliza en sus debidas cantidades. Además, suele ser una excusa para favorecer el contacto social. Pero es imprescindible huir del tabaco y del alcohol, y tener mucha precaución con el té y las bebidas de cola. ¡Duerme lo suficiente y no será necesario la toma de tanto estimulante! Elimina los ruidos y las luces para dormir.
- e. **Cambios bruscos de temperatura, de presión, de humedad...:** cualquier cambio brusco puede hacer dispararse a los mecanismos del estrés. Normalmente, esto no es importante ya que se agota o se compensa en segundos o minutos; pero si el individuo está bajo un estrés crónico este factor puede ser un desencadenante de toda la cascada del estrés. ¡No busques emociones fuertes!

2. Control de los factores Psicoemocionales

- a. **Visión positiva:** Lo que hoy parece negro mañana será menos negro. Ante situaciones conflictivas hay que mantener el control de las reacciones emocionales. ¡No pierdas el sentido del humor! No te tomes todas las cosas tan en serio.
- b. **Jerarquía de valores:** La familia, los hijos, los amigos deben ocupar lugares preeminentes al trabajo. El orden que ocupan las cosas en la

vida es fundamental para no desfondarse. Dar más importancia a una cosa, en lugar de otra, provoca insatisfacción. ¡Revisa tu jerarquía de valores con asiduidad!

- c. **Cultivar los valores del espíritu:** Las aficiones culturales (la lectura o la música, la pintura, ir a exposiciones...) expanden el espíritu y ayudan a conseguir una gran armonía.
- d. **Pensar en los demás:** "Darle vueltas a un asunto" supone estar tenso mentalmente sin dejar reposar la mente. Además, pensar en los demás es una buena terapia para olvidarnos de nuestros asuntos: dedíquese a pensar en aquello que agrada a los demás, tanto en casa como en el trabajo. ¡Practica el olvido de "tus cosas"! Es una buena terapia de equilibrio mental.
- e. **Fracasos:** Muchos fracasos se producen por un aumento de las expectativas y no coinciden con la realidad. Deberían ser vividos como "un levantarse y volver a luchar de nuevo", y no como un desánimo para seguir trabajando. Plántate metas realistas. ¡Estate preparado para los fracasos!

3. Control de los factores biológicos

- a. **Expansión rural y deportiva:** Procurar encontrar tiempos de distensión en los que podamos relajarnos y descansar. Aficionarse a un deporte semanal o a dar un paseo en zonas verdes que te aparte de la rutina. En la medida de lo posible, no coger el coche, ni subir en ascensor. Esto no solo distiende sino que además hace que el organismo esté más enfermo. ¡Vive más al aire libre!
- b. **Distensión muscular:** Vivir en estado de distensión es difícil; un signo de no distensión (de rigidez) es el dolor de cuello... Vivir con tensión parece que es el precio de nuestra sociedad actual. Parar y soltar los músculos, respirar... Una respiración adecuada ayuda a la relajación muscular. ¡Baila mucho en casa, descubrirás un sistema rápido y fácil de liberación de tensiones!
- c. **Revisa los medicamentos que tomas:** tranquilizantes, fármacos para la alergia y el catarro. ¡Tómalos solo por indicación médica!

Por otro lado, después de grandes actividades, conviene no pasar a la inactividad de golpe, como por ejemplo, en la jubilación.

Existen algunas **válvulas de escape** para reducir los efectos de los diversos factores predisponentes para el estrés. Estos son:

- **Aprender a "perder el tiempo"**, sobre todo si el estrés está alimentado por las prisas de nuestra civilización. Cultivar las relaciones afectivas (conyugales, familiares y de amigos), aprender que el tiempo dedicado a los demás es una ganancia que no redundará en bienes materiales pero sí en bienes de otro orden (afectivos, morales...), dedicarte al hobby que más te distraiga de tu ocupación diaria, emplear el tiempo en actividades sin prisa, como, por ejemplo, leer... son algunas de las actividades que te harán "perder el tiempo" de forma muy

positiva.

- **Contar con los demás:** No tratar de hacerlo todo uno mismo. Delegar en otras personas las funciones que no le corresponden a uno directamente. Si uno reconoce sus limitaciones, vivirá más tranquilo. ¡No te cargues de trabajo y de responsabilidades!
- **Reír** y tener una **visión positiva** de las cosas y situaciones

Medidas y estrategias para controlar el estrés

Las medidas a usar en caso de nerviosismo (aceleramiento cerebral), ansiedad (aceleramiento con excitación simpática) y/o **estrés agudo** (cascada neurohormonal ante una amenaza) serán:

1. **Respiración rítmica** para disminuir la ansiedad: inspiración y espiración nasal y de forma lenta, con los ojos cerrados y esperando que la frecuencia cardíaca disminuya y el resto de los síntomas simpáticos (sudor, aceleramiento cerebral...) se reduzcan. Después, la apertura de los ojos debe mantener la sensación de tranquilidad. Al iniciar cualquier actividad el ritmo respiratorio no debe perderse.
2. Realizar un **masaje del plexo solar**, localizado en la “boca del estómago”, mediante inspiraciones muy profundas sobre la región costoabdominal, provocando una gran expansión hacia fuera de la región abdominal; se mantiene la apnea en inspiración durante 3 segundos; se permite la salida del aire por la boca de forma suave. Se repite el proceso por tres veces. Después de realizar este masaje se produce una gran bradicardia, gran tranquilidad e incluso una pequeña sensación de mareo.
3. Frenar con nuestra inteligencia, con **autocontrol o control mental**, la reacción de estrés, es decir, no preocuparse hasta que no llegue el momento. No hay que olvidar que la mayor parte de las veces el estrés se controla mediante un ejercicio de nuestra razón: el control de cualquier comportamiento aprendido puede ser hecho mediante la activación de mecanismos inteligentes. Este control mental debe apoyarse en estos principios:
 - i. Interrumpir las cadenas de pensamiento destructivo: decir ¡STOP!
 - ii. Cambiar los pensamientos negativos a positivos.
 - iii. Abstraerse del marco estresante con escenarios futuros.
 - iv. Solución posible a los problemas en 5 pasos: análisis de la causa, análisis del efecto, buscar diversas soluciones, estudiar el efecto que produciría una solución, analizar resultados.
4. Eliminar la energía acumulada mediante una **actividad física** (pasear, correr, bailar, práctica deportiva, hablar para contar lo que uno siente...). Si hay que hablar en ese momento lo mejor es hablar con movimiento, con melodía de la voz. Este es un buen momento para exagerar el movimiento melódico, ya que soltará todas las tensiones.

5. **Buscar respuestas de relajación** (de parada, de descarga hormonal). Soltar la musculatura y el espíritu con la relajación. La relajación es un estado de conciencia que se puede identificar a una vigilia tenue y sosegada. Se puede llegar a ella desde procedimientos:
- ⇒ Psicofísicos: relajación muscular progresiva (método de Jacobson o de tensión relajación; método de Schultz o de máxima-hipotonía), autohipnosis... La relajación de Jacobson, es decir, tensión- relajación: suele ser muy efectiva. Es necesario poner tensa la musculatura (brazos, piernas, nalgas,...) y soltar de golpe. Esto se repite varias veces.
 - ⇒ Filosóficos: yoga, zen, meditación...
 - ⇒ Menús relajantes: músicas gregorianas, música clásica, grabaciones musicales que provoquen sensación placentera... Para llegar a ello es necesario: postura cómoda, silencio, penumbra, ojos cerrados, respiración de ritmo lento y profundo, musculatura relajada y la repetición mental de una cifra o melodía. Con esto se obtiene: disminución del ritmo cardiaco, disminución de la tensión arterial, disminución del consumo de oxígeno y del consumo metabólico, disminución del estado de alerta, aparición en el EEG de ondas que indican reposo cerebral, atenuación de la cascada endocrina del estrés. El resultado final es una gran sensación de calma y compenetración completa con el universo.
6. Practicar una actividad de **desconexión** con el exterior o interior. Evasión (reposo, leer, escuchar música, tumbarse en el sofá, dormir, estar con poca gente, darse una ducha de agua caliente, tomar el sol, cualquier ejercicio en la piscina, imágenes positivas vividas: paisajes, animales...), dedicarse un tiempo a uno mismo (ir de compras, actividades culturales), dobles actividades (leer y escuchar música simultáneamente).
7. **Contacto con el agua** (bañera, ducha, sauna, inmersión brusca de la cabeza en agua fría...) para favorecer que el agua haga cambios en el cuerpo.
8. Llevar todo a **ritmo lento (frenar el ritmo)**: practicar los movimientos y el ritmo de la tortuga. Moverse a cámara lenta. **Ralentizar con maniobras vagales**: Masaje del plexo solar mediante respiraciones profundas a nivel costoabdominal. Masaje del seno carótido. Maniobra de Valsalva (contener la respiración). Apretarse los globos oculares durante unos segundos. **Ralentizar con autocontrol**: Moverse lentamente. Desarrollar pensamientos positivos. Ejercitar pensamientos tranquilizadores. Controlar las preocupaciones: no preocuparse más de lo debido.
9. Intentar **prever los momentos de estrés** para que se desencadenen antes los sistemas de reacción del estrés. Anticiparse para estar mejor preparados y que puedan ser mas eficaces los sistemas de defensa
10. **Vivir esperanzados** porque el momento de tensión pasará rápido, ya que otras

veces ha sucedido lo mismo. Pensamientos tranquilizadores de que las cosas pueden cambiar. Pensamientos que nos proyecten hacia otra realidad mejor. Mirar el futuro con esperanza.

Para paliar el **estrés crónico** se debe recurrir de forma rutinaria a:

1. Practicar un **deporte** y/o realizar una mayor vida al aire libre. A poder ser en familia.
2. Fomentar las **actividades culturales** (leer, acudir a exposiciones...).
3. **Salir de uno mismo**: hablar con la gente, ser comunicativo, preocuparse por los demás... Cambia la televisión por tus amigos. Participar en actividades de voluntariado.
4. Hacer **cambios frecuentes de actividad** y de preocupaciones. Romper monotonías, reempezar.
5. **Rememorar imágenes** mentales agradables de lugares, de personas, de sensaciones, de música (real o imaginaria) que disparan sensaciones placenteras y paran el ritmo de la actividad.
6. **Practicar la sonrisa** tanto al hablar como al mirar. Te distenderá, la voz se proyectará con más facilidad y te producirá una sensación de bienestar.
7. Controlar los **pensamientos**, las formas de ser, las actitudes:
 - Reduce la personalidad agresiva
 - Cuidado con tener siempre razón
 - No exageres las cosas, relativízalas
 - Evita la visión catastrófica de los acontecimientos
 - Ve las cosas desde puntos de vista flexibles, coméntalas con otras personas
 - Un problema que hoy se ve muy grande, mañana puede ser más pequeño
 - No siempre se repite lo mismo y de la misma manera. Una experiencia negativa no condiciona siempre a que se repita así.
 - Relativizar la presión social: lo que piensan de mí, lo que esperan de mí.
8. Realizar **control mental** como en el estrés agudo.
9. Realizar **cambios frecuentes de actividad**; de preocupaciones.
10. Ir muy **lentos** y gastar el tiempo en otras cosas que no reportan nada material: tomar un café para charlar un rato, ver una película, ver la TV, leer...
11. **Vivir el estrés**: Aprovechar el estrés para ser conscientes de lo mal que se vive en esas situaciones. No estresarse con querer eliminar el estrés.

Pautas de entrenamiento ante situaciones que pueden generar estrés:

1. Practicar la solución de conflictos.
2. Inoculación de estrés para enseñar reacciones al organismo: ensayar habilidades y estrategias de afrontamiento del estrés
3. Desensibilización sistemática: enfrentarse a situaciones estresantes de forma gradual y responder mentalmente con relajación y dominio de la situación.
4. Sensibilización encubierta: ante situaciones que queremos eliminar, cada vez que aparecen las asociamos a una imagen negativa.
5. Reforzamiento encubierto: ante situaciones que nos producen miedo, las vivimos en nuestra mente y las asociamos a algo agradable.

Para ampliar...

Ante situaciones graves y que no se pueden dominar conviene realizar:

- Poner en marcha mecanismos de defensa ante las situaciones en las que no hay salida, para evitar así un posible estallido hormonal.
- Soporte social: grupos de autoayuda en situaciones graves.

Las normas generales para el control del estrés son:

1. No combatir el estrés con más trajín.
2. Obtener pequeños éxitos en las tareas cotidianas o en los objetivos laborales.

Lo **ideal** es:

- Adaptarse a las situaciones estresantes, es decir, saber llevarlo lo mejor posible.
- Aprender y renovar las estrategias de control.
- Activar las válvulas de escape lo antes posible.

Lo **peor** es:

- No tener dominio de la situación.
- Cuando no se puede controlar, vivirlo de una manera exagerada.

Es importante realizar un entrenamiento y endurecimiento ante situaciones que generan estrés. Aunque no debemos estresarnos con querer eliminar el estrés.

El control del estrés ante el hecho de hablar en público

Ante una situación estresante, normalmente valoramos, en primer lugar, el grado de amenaza que ésta nos supone, lo que la situación nos demanda y, en segundo lugar, los recursos que tenemos para afrontarla. Si como resultado de esta evaluación

las demandas ambientales son superiores a nuestros recursos, sentiremos estrés. Si la situación que nos causa el estrés es la de hablar en público, se produciría el miedo escénico.

Vamos a exponer algunas pautas para lograr que el orador disminuya su miedo a hablar en público. Lo hemos distribuido en tres momentos del proceso: antes, durante y después de la exposición oral.

Algunas de estas pautas pueden parecer obvias pero no por ello menos importantes, siendo imprescindible el llevarlas a cabo para obtener mejores resultados en nuestra exposición oral.

Medios para lograr que el orador disminuya su miedo a hablar en público ANTES de la exposición.

1. Preparar la ponencia o exposición

- a. Tener suficientes conocimientos sobre el tema que se va a exponer.
- b. Preparar concienzudamente la exposición, teniendo en cuenta los principios de: claridad, concisión, sencillez, naturalidad y originalidad.
- c. Estar interesado en comunicar el tema al auditorio. Cuanto mayor sea el interés, menor será el miedo a hacerlo.
- d. Ensayar las veces que sea necesario hasta sentirnos seguros. La originalidad del estilo radica de modo casi exclusivo en la sinceridad.
- e. Preparar especialmente el inicio: un buen inicio favorece una buena continuación. Se recomienda comenzar con una anécdota, ser sorprendente sin ser disparatado, porque disminuirá la tensión del inicio, y generará una corriente automática de simpatía o bienestar entre orador y auditorio. Si el orador no se siente cómodo utilizando el sentido del humor tampoco debe forzarse a hacerlo. Ante todo debemos procurar sentirnos lo más cómodos posible.
- f. Anticipar posibles preguntas o intervenciones del auditorio y preparar respuestas pertinentes.

2. Cuidarnos físicamente:

Hacer ejercicio con regularidad, llevar una dieta sana y un estilo de vida saludable son estrategias de afrontamiento ante el estrés, que nos facilitarán el estar en el mejor estado físico posible el día de la exposición. Encontrarse descansado, haber dormido suficientes horas, comer y beber con moderación. No ingerir alcohol como una forma de tranquilizarse, ya que interfiere en los procesos cognitivos y en la expresión. De igual forma se desaconseja la cafeína y los estimulantes, ya que intensificarán la actividad del sistema nervioso autónomo pudiendo activar en exceso las reacciones corporales y el nerviosismo.

3. Cuidarnos mentalmente:

Estar en el mejor estado psicológico posible el día y en el momento de la charla. A continuación vamos a exponer una técnica para sustituir los pensamientos negativos por otros más adaptativos, denominada reestructuración cognitiva o reestructuración de los pensamientos. Esta técnica se basa en tomar conciencia de la importancia que tienen los pensamientos y cómo interpretamos la realidad a la hora de determinar cómo nos sentimos: llevándola a cabo serás consciente de cómo tus pensamientos pueden potenciar y mantener el estrés.

Sustituye los pensamientos irracionales por otros pensamientos más adaptativos. Para ello tienes que cuidar los siguientes aspectos:

- Utilizar un lenguaje descriptivo, no interpretar
- Evitar exageraciones ("Esto es terrible, horrible, me voy a morir").
- Evitar términos como "nunca/siempre, todo/nada"
- Buscar aspectos positivos
- Ser objetivo
- Huir de los "debería"
- Pensar en posibles soluciones, ideas para superarlo en el futuro

Mediante estos pensamientos alternativos las dificultades se convertirán en retos, te recordarás a ti mismo que puedes afrontarlo ("¿qué es lo peor que puede pasar?","Podré con ello, he pasado situaciones peores","Es una oportunidad"...)
Observa cómo te sientes después y cómo actúas.

Para ampliar...

Puedes utilizar la técnica de las dos columnas: anota en la columna de la izquierda la idea irracional y en la de la derecha el pensamiento alternativo.

Idea Irracional	Pensamiento alternativo
<i>En cuanto cometa un error todo está perdido</i>	<i>Un error no afecta a la totalidad de la exposición, incluso tomado con humor puede distender el ambiente y hacer mi intervención más amena y cercana</i>

SUSTITUCION DE LOS PENSAMIENTOS.

Reflexionando sobre lo anterior sustituye los pensamientos irracionales por los pensamientos positivos. Comprobarás cómo siguiendo estos pasos, reestructurando tus pensamientos, puedes influir en tus emociones, en tu estado fisiológico y en tu comportamiento. Aprenderás a dialogar contigo mismo, buscando afrontar las situaciones de forma mas adecuada.

Ejemplos de ideas alternativas que te permitan cambiar tus pensamientos irracionales:

- "Puedo interpretar la situación de otra forma"
- "No tengo pruebas de que vaya a suceder lo que temo"
- "Estoy nervioso por mis pensamientos, no por la situación. Intentaré verlo de otra manera y me sentiré mejor"
- "Voy a concentrarme en encontrar dos aspectos positivos de esta situación"

Los días previos a una exposición en público dialoga contigo mismo y recuérdate las siguientes ideas, que posiblemente coincidirán con algunos de los pensamientos alternativos que has encontrado para sustituir tus ideas irracionales:

- a. El miedo que experimento es normal. Casi todas las personas experimentan miedo a hablar en público. Incluso los oradores muy experimentados durante los primeros minutos de su exposición sienten algo de temor.
- b. Es imposible no sentir ansiedad (hablar en público es una situación exigente y el organismo reacciona para ayudarme a afrontarlo).
- c. El miedo que siento me va a ayudar a preparar mejor mi exposición y a ser más dinámico.
- d. "Lo perfecto es enemigo de lo bueno", voy a intentar hacerlo bien, voy a vivir la experiencia y, como tal, ya es un hecho positivo.
- e. Me pregunto a mi mismo ¿qué es lo peor que me podría pasar? ¿Tropezar, quedarme en blanco, tartamudear? Son anticipaciones producto de la ansiedad y son mucho menos frecuentes de lo que se imagina.
- f. Estar firmemente convencido de que: "Puedo hacerlo y lo haré bien". Pensar en las consecuencias positivas de mi intervención exitosa, sobre mi mismo y sobre los otros.
- g. El auditorio: son personas que quieren aprender; piensa en lo que tú

puedes aportarles. No son enemigos amenazantes.

- h. Tienes derecho a no saberlo todo a pesar de que seas el orador. Nadie sabe todas las respuestas a todas las preguntas.

4. Practicar técnicas de relajación.

Medios para lograr que el orador disminuya su miedo a hablar en público DURANTE la exposición

1. Intentar relajarse en el momento de comenzar. Realizar respiraciones profundas, conseguir una respiración regular y abdominal. Realizar movimientos de extremidades, estiramientos, inclinación y giros de cabeza.
 - a. Técnicas de respiración:
 - Respiración profunda: Inspira lenta y profundamente por la nariz durante 5 segundos (contar hasta 5), retén el aire durante 5-7 segundos y espira durante 10 segundos: concéntrate en el alivio de tensión producido. Sigue con respiración lenta y costoabdominal.
 - Respiración relajada: Inspira durante 2-3 segundos utilizando el diafragma, haz una breve pausa, espira lentamente por la nariz durante el doble de tiempo 4-6 segundos y haz una breve pausa antes de volver a inspirar.
 - Hay más métodos de respiración relajada, lo importante es no forzar la cantidad de aire, y respirar lenta y regularmente (no sobrepasar las 8-10 respiraciones por minuto).
 - b. Darse autoinstrucciones de calma cuando se exhala el aire, por ejemplo repetirse palabras como “tranquilo”, imaginar una escena agradable...
 - c. Si las técnicas de respiración no son suficientes, pueden utilizarse técnicas de inervación vagal descritas en el apartado ¿cómo controlar el estrés?, permiten una disminución rápida de la tasa cardiaca
 - Presionar sobre un ojo durante la espiración
 - Masajear la carótida
 - Tensar los músculos abdominales e intracostales después de la inhalación profunda
 - Hacer una espiración forzada con la boca y la nariz cerradas (apretando la nariz con los dedos y haciendo como que se expulsa el aire, pero sin abrir la boca). No hacerlo cuando se está resfriado pues podría propagarse la infección a los oídos.
2. Hacer una pausa de 5 segundos antes de empezar la charla para

habituar a estar frente al auditorio. Respirar con calma y dirigir la mirada a todo el público. Buscar una o más caras amistosas y mantenerlas en mente al comenzar.

3. Permanecer en silencio hasta que el auditorio centre su atención en ti.
4. Hacer gestos y moverse (sin exageración) ayuda a liberar la tensión.
5. Orientarse hacia la tarea, no hacia uno mismo. Centrarse en lo que estamos transmitiendo, no en lo que pueden pensar de nosotros ni en nuestras molestias físicas.
6. Emplear ayudas visuales. Desvían la tensión del auditorio desde el orador hasta ellas.
7. Si durante la charla notas que comienzas a perder el control, lo mejor es dejar de hablar, hacer una pausa de unos segundos para tranquilizarte y realizar técnicas de respiración, inervación vagal y/o sustitución de pensamientos negativos.
8. Mantener una actitud positiva ante las preguntas del auditorio:
 - ellos tienen derecho a tener su opinión aunque sea distinta de la tuya
 - no tomes las críticas de forma personal
 - puede que no sepas la respuesta, también tú tienes derecho a no saberlo todo

Medios para lograr que el orador disminuya su miedo a hablar en público TRAS la exposición

1. No te compares con un ideal.

Tras terminar valora tu actuación y cómo te has sentido. Cuidado: ¡no te compares con un ideal! (Recuerda la técnica de la reestructuración cognitiva y no te dejes llevar por pensamientos irracionales “debería haberlo hecho todo perfecto”, etc.) Un ideal sería una persona muy competente, sin miedo, que enamoraría al público, no cometería errores, etc. Pero tú no eres un ideal, eres una persona que comete errores. ¿Cómo hacer frente a la toma de conciencia de los fallos cometidos?

- a. Piensa que muchos de los errores que se cometen no afectan a la totalidad de una exposición, por ejemplo fallos de pronunciación, extenderse demasiado o demasiado poco en una idea.
- b. Otros errores como mirar poco al público, hablar demasiado deprisa, poca claridad en la expresión verbal, pueden ser más importantes; por ello es esencial que tomes nota para mejorarlo en el futuro.

Aprender a hablar en público es un camino de aprendizaje que requiere práctica continuada.

1. Fíjate en aquellas mejoras que hayas logrado respecto a anteriores exposiciones, y refuézate positivamente por ello.
2. Cuanto más hables en público mejor, pero no esperes una mejoría rápida ni continua. Puede que haya situaciones en las que experimentes un estancamiento (no he encontrado mejoría ni diferencia alguna respecto a las anteriores ocasiones) o incluso un retroceso (¡si lo he hecho peor que nunca!). No te dejes llevar por pensamientos negativos respecto a tu valía, continua practicando y lograrás adquirir seguridad y confianza en ti mismo.
3. El miedo a hablar en público está asociado en gran medida a la falta de experiencia: a más práctica menos miedo. Busca oportunidades para entrenarte. Puedes hacerlo de forma progresiva, primero en situaciones que te generen menor ansiedad y paulatinamente según adquieras confianza exponerte a situaciones que te supongan mayor dificultad.

Para esto puedes elaborar una jerarquía de situaciones relacionadas con hablar en público, distribuye el miedo en una escala de 1 a 10 y asigna a cada uno de los 10 valores una situación que te provoque ansiedad (1 miedo apenas existente, 10 máximo miedo). Para que este método te ayude la jerarquía que diseñes debe ser personal, es decir, debes encontrar aquellas situaciones que a ti te resultan ansiógenas y valorarlas subjetivamente según tu criterio. A continuación te presentamos un fragmento de sesión terapéutica en la que un terapeuta ayuda a su cliente a elaborar una jerarquía de situaciones.

Es una situación ficticia que podría ser parte de un tratamiento de Desensibilización Sistemática, técnica muy representativa de la modificación de conducta dirigida al tratamiento de fobias.