

La ansiedad, la fatiga, los trastornos obsesivos y la depresión son, entre otros, desórdenes derivados de una reacción anómala ante el estrés. Éste es algo inevitable en la vida de cada uno de nosotros, pues aparece ante cualquier cambio, positivo o negativo, grande o pequeño. Sin embargo, el control, la relajación y la tranquilidad de la mente pueden, unidos al cuidado del cuerpo, prevenir y aminorar, e incluso eliminar, estas consecuencias indeseables.

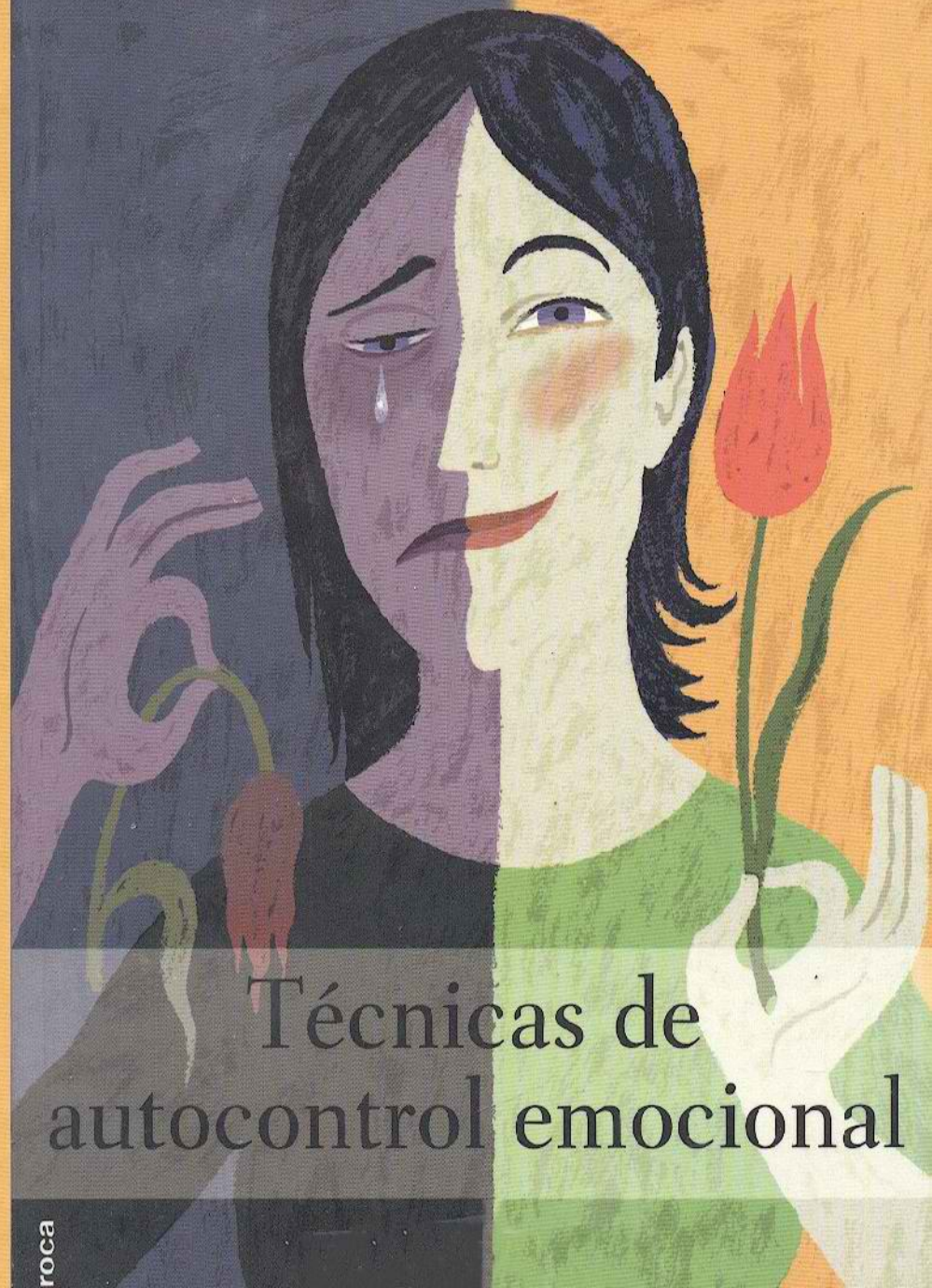
En este libro eminentemente práctico, hallaremos diversos y eficaces recursos para afrontar el estrés y controlar nuestras emociones, lo que ayudará a superar múltiples trastornos. Entre los contenidos, destacan:

- Técnicas de relajación progresiva, meditación y respiración, para aliviar los síntomas del estrés.
- Tests para reconocer, evaluar y afrontar las circunstancias que lo provocan y sus síntomas.
- Consejos para la administración del tiempo y la toma de decisiones.
- Claves para conocer y cuidar el cuerpo.
- Cómo practicar la detención del pensamiento y el rechazo de pensamientos no deseados.
- El desarrollo de técnicas de afrontamiento de las situaciones estresantes.
- Tácticas de nutrición y ejercicio físico para combatir el estrés.
- Formas de mejorar las relaciones interpersonales, la seguridad en uno mismo y la autoestima.

Una obra cuidada, seria y acreditada que reúne los recursos más eficaces para la normalización de los procesos físicos, mentales y emocionales, lo que permite evitar y amortiguar los efectos perniciosos del estrés.

Técnicas de autocontrol emocional

M. Davis, M. McKay, E. R. Eshelman



Técnicas de
autocontrol emocional

Martha Davis pertenece al Departamento de Psiquiatría del Kaiser Permanente Medical Center de Santa Clara (California). Sus publicaciones abarcan, entre otros, los campos de la reducción del estrés, la prevención en la salud mental y la psicología de la mujer.

Matthew McKay trabaja en evaluación conductual de pacientes hospitalizados para el California State Department of Mental Health. Es especialista en la terapia de pareja y el tratamiento de la ansiedad.

Elizabeth Robbins Eshelman, especializada en biorretroalimentación, enseña técnicas de relajación y reducción del estrés bajo los auspicios del Departamento de Servicio Social del Kaiser Permanente Medical Center de Redwood (California).

**Martha Davis, Matthew McKay,
Elizabeth R. Eshelman**

Índice

Técnicas de autocontrol emocional

Capítulo 1. Introducción	15
Capítulo 2. Medicación	29
Capítulo 3. Integridad	43
Capítulo 4. Autoaproximación	53
Capítulo 5. El entrenamiento autógeno	115
Capítulo 6. Detección del pensamiento negativo y técnicas de reestructuración cognitiva	127
Capítulo 7. Técnicas de relajación para reducir el estrés	137
Capítulo 8. Desarrollo de técnicas de afrontamiento	147
Capítulo 9. Reentrenamiento asertivo	157
Capítulo 10. Administración del tiempo	167
Capítulo 11. Mejoramiento de la comunicación interpersonal	177
Capítulo 12. Atención	187
Capítulo 13. Ejercicio	197
Capítulo 14. Cuando la vida se vuelve difícil	207
Índice temático	217

Ediciones Martínez Roca, S. A.

Diseño cubierta: Romi Sanmartí
Ilustración cubierta: Pep Montserrat

Índice

Capítulo 1. Cómo reacciona usted ante el estrés	11
Capítulo 2. Conocimiento del cuerpo	29
Capítulo 3. Relajación progresiva	37
Capítulo 4. Respiración	45
Capítulo 5. Meditación	59
Capítulo 6. Imaginación	83
Capítulo 7. Autohipnosis	93
Capítulo 8. El entrenamiento autógeno	115
Capítulo 9. Detención del pensamiento	133
Capítulo 10. Rechazo de ideas irracionales	145
Capítulo 11. Desarrollo de técnicas de afrontamiento	179
Capítulo 12. Entrenamiento asertivo	195
Capítulo 13. Administración del tiempo	225
Capítulo 14. Biorretroalimentación	243
Capítulo 15. Nutrición	257
Capítulo 16. Ejercicio	279
Capítulo 17. Cuando las cosas no son fáciles. Sentirse anclado ..	305
Índice temático	313

© 1982, by Harbinger Publications
© 1985, 2002, Ediciones Martínez Roca, S. A. Barcelona

Fotocomposición: Fort, S. A.
Impresión: Brosmac, S. L.
Encuadernación: Tudela, S. L.

Impreso en España – Printed in Spain

Cómo sacar el máximo provecho de este manual

Este manual de prácticas puede utilizarse provechosamente sin la ayuda de terapeuta profesional ni de instructor alguno. Al final de cada capítulo, y bajo el título de «Lecturas recomendadas», se ofrece una serie de recursos que pueden utilizarse en caso de necesitar información complementaria o ayuda adicional.

Lea los capítulos uno y dos en primer lugar. Estos capítulos representan la base sobre la que se han construido los demás. Después de que los haya leído, habrá aprendido suficiente sobre el estrés, y sobre sus reacciones particulares ante él, como para decidir cuál de los siguientes le conviene leer a continuación.

Este libro está dirigido a aquellas personas que padecen estrés. Asimismo, profesionales tales como médicos, enfermeras, terapeutas, maestros, supervisores, etc., observarán que las técnicas que se describen no sólo les resultan útiles para su vida particular, sino también para sus pacientes, alumnos o trabajadores a su cargo.

Dado que una de las premisas básicas de este libro es que los beneficios de la relajación y de las técnicas de reducción del estrés solamente se obtienen después de haberlas practicado de modo regular durante cierto tiempo, y que la comprensión teórica de la mayoría de las técnicas resulta de escaso valor si no va acompañada de una experiencia práctica, en el caso de que desee utilizar dichas técnicas dentro de un marco profesional aplicándolas a otros, es imprescindible alcanzar previamente cierto grado de familiarización personal con ellas.

El consejo de la práctica regular es doblemente útil. Primero, asegura que pueda desarrollar los ejercicios en cualquier momento que lo necesite sin tener que recurrir al material escrito; segundo, le desarrollará el hábito de relajarse inconscientemente.

Para aprender a realizar las prácticas le aconsejamos que elija un lugar tranquilo donde pueda asegurarse de que no van a molestarle. Ya que ésta va a ser una actividad nueva en su quehacer diario, puede darle buen resultado explicar a las personas que de manera habitual le rodean lo que está haciendo y por qué lo hace, diciéndoles de ese modo, diplomáticamente, que le dejen a solas y no le distraigan.

Sugerimos asimismo que se destine cada día un tiempo determinado para la realización de los ejercicios. La cantidad de tiempo que se requiere para la práctica de las técnicas no es siempre la misma. Igualmente, si hacer los ejercicios cada día de la semana le parece excesivo, fíjese uno o dos días libres, pero, sobre todo, ¡no deje nunca un ejercicio a medio hacer!

Si un día, por alguna razón, no puede llevar a cabo los ejercicios, tómeselo como si hubiera faltado a una cita con el médico. Dése las disculpas que le presentaría a él y, del mismo modo, fíjese una nueva fecha.

Si no se halla muy motivado por el tema o sabe que carece de una fuerte autodisciplina, haga los ejercicios con otra persona; de ese modo podrá compartir sus experiencias y dar ánimos a la vez que los recibe. Si aun así no consigue lograr lo que se propone, consulte el capítulo 17.

Si entre sus respuestas al estrés se encuentran síntomas físicos tales como dolores de cabeza frecuentes, trastornos gástricos o tensión arterial alta, hágase una revisión médica antes de empezar el programa. Explíquelo al médico que va a intentar aplicarse técnicas de relajación y pídale que determine si sus síntomas físicos están causados enteramente por el estrés, o si considera que hay además algún componente fisiopatológico. Una vez iniciado el programa, consulte asimismo al médico si nota algún síntoma continuado de enfermedad.

CAPÍTULO 1

Cómo reacciona usted ante el estrés

El estrés es un hecho habitual en nuestras vidas. No puede evitarse, ya que cualquier cambio al que debamos adaptarnos representa estrés. Sin embargo, al pensar en hechos estresantes, siempre acuden a la mente sucesos negativos como daño, enfermedad o muerte de un ser querido, sin tener presente que un suceso positivo puede resultar igualmente estresante; así, cambiar de casa o ascender en el trabajo traen consigo el estrés de un nuevo estatus y de nuevas responsabilidades. Incluso enamorarse puede representar, para algunas personas, el mismo grado de estrés que romper una relación de este tipo.

Nuestras experiencias estresoras provienen de tres fuentes básicas: nuestro entorno, nuestro cuerpo y nuestros pensamientos. El entorno nos bombardea constantemente con demandas de adaptación, viéndonos obligados a soportar el ruido, las aglomeraciones, las exigencias que representan las relaciones interpersonales, los horarios rígidos, las normas de conducta y muchas otras amenazas a nuestra seguridad y autoestima.

La segunda fuente de estrés es fisiológica: los momentos difíciles que representan la adolescencia, el envejecimiento, la enfermedad, los accidentes, las restricciones de la dieta, los trastornos del sueño, etc., todas son circunstancias que afectan al organismo. Las amenazas que provienen del ambiente también producen en nuestro cuerpo unos cambios que son estresantes por sí mismos. Así, nuestra forma de reaccionar ante los problemas, las demandas y los peligros

viene determinada todavía por una actitud innata de «lucha o huida» heredada de nuestros antecesores más primitivos. Nuestros predecesores, a través de un proceso de selección natural, fueron transmitiendo todas aquellas características físicas que pudieran representar, en un mundo competitivo y hostil, una ventaja sobre sus enemigos. Como resultado de este proceso, poseemos dentro de nuestro entramado bioquímico la tendencia innata a prepararnos para luchar o para huir siempre que nos sentimos amenazados.

Cada vez que se emite una respuesta de este tipo, tienen lugar en nuestro organismo, de modo esquemático, los siguientes cambios: cuando los estímulos que nos llegan son interpretados como amenazantes, los centros de regulación dan al organismo la información que le conducirá a enfrentarse o a escapar de la amenaza.

Este proceso se traduce en una serie de cambios físicos observables; así, por ejemplo, las pupilas se agrandan para mejorar la visión y el oído se agudiza. Los músculos se tensan para responder al desafío, la sangre es bombeada hacia el cerebro para aumentar la llegada de oxígeno a las células y favorecer así los procesos mentales que están ocurriendo. Las frecuencias cardíaca y respiratoria aumentan, y como la sangre se desvía preferentemente hacia la cabeza y hacia el tronco, las extremidades, sobre todo las manos y los pies, se perciben frías y sudorosas.

Si no se libera al organismo de estos cambios ocurridos durante la fase de reconocimiento y consideración de la amenaza, se entra en un estado de estrés crónico. Cuando uno se siente estresado y se añade aún más estrés, los centros reguladores del cerebro tienden a hiperreaccionar ocasionando desgaste físico, crisis de llanto y, potencialmente, depresión y muerte.

Unos veinticinco millones de americanos padecen hipertensión, y la mitad de ellos ignora este hecho. El fenómeno se debe, entre otras causas, a que un estado crónico de «lucha o huida» puede transformar una presión sanguínea transitoriamente alta en una presión permanentemente alta, lo que se conoce como hipertensión.

Se ha encontrado igualmente relación entre el estrés y muchos otros padecimientos físicos tales como dolor de cabeza, úlcera péptica, artritis, colitis, diarrea, asma, arritmias cardíacas, problemas sexuales, trastornos circulatorios (manos y pies fríos), tensión muscular, e incluso cáncer.

El costo de la salud pública en Estados Unidos es cada vez más alto y una de las principales razones es que la gran mayoría de americanos no practican la medicina preventiva, es decir, no hacen ningún esfuerzo por reducir el estrés que hay en sus vidas; no son conscientes de que no se debe permanecer a merced de nuestras respuestas involuntarias. Esto hace que aumente a diario el número de consultas médicas que tienen que ver con las enfermedades relacionadas con el estrés.

La tercera fuente de estrés proviene de nuestros pensamientos. El modo de interpretar y catalogar nuestras experiencias y el modo de ver el futuro pueden servir tanto para relajarnos como para estresarnos. Por ejemplo, una mirada agria del jefe puede interpretarse como reprobatoria de nuestro trabajo y provocar, por tanto, ansiedad, o bien entenderse como un signo de cansancio y de preocupación por problemas de índole personal y no resultar motivo de temor. Pensar sobre los problemas produce tensión en el organismo, lo cual crea, a su vez, la sensación subjetiva de intranquilidad, que provoca pensamientos todavía más ansiosos, cerrándose de esta manera el círculo.

No se puede escapar de todas las situaciones estresantes que hay en nuestra vida ni evitar completamente nuestra respuesta innata a las amenazas, pero sí podemos aprender a contrarrestar nuestras reacciones habituales al estrés, aprendiendo a relajarnos.

Los distintos centros del cerebro que aceleran nuestros procesos bioquímicos cuando estamos en estado de alerta pueden, de igual modo, ser estimulados para que enlentezcan dichos procesos.

Hemos visto cuál era la respuesta del organismo ante una amenaza; pues bien, la respuesta de relajación es su opuesta y es la que devuelve al organismo su estado natural de equilibrio. Así, las pupi-

las, el oído, la presión de la sangre, los latidos del corazón, la respiración y la circulación vuelven a la normalidad y los músculos se relaján.

La respuesta de relajación tiene un efecto de recuperación y representa una tregua para el organismo a los estímulos externos, evitando utilizar toda nuestra energía vital en reaccionar de forma excesiva ante tales estímulos, lo que nos llevaría a un punto en que nos veríamos desbordados por ellos. La relajación normaliza nuestros procesos físicos, mentales y emocionales.

Inventario de Experiencias Recientes

El primer paso para reducir el estrés es conocer cuáles son las principales fuentes de estímulos estresores. Aunque probablemente usted es consciente de los motivos que en la actualidad le resultan estresantes, seguramente está subestimando el número de cambios a los que cada día se ve obligado a adaptarse y que, como ya hemos visto, son fuente de estrés.

Para conocer mejor el grado de estrés presente en su vida en el último año, conteste y puntúe el siguiente test que, con el nombre de «Inventario de Experiencias Recientes», ha elaborado el doctor Thomas Holmes, de la Escuela de Medicina de la universidad de Washington en Seattle (Washington).

Inventario de Experiencias Recientes Parte A

Instrucciones: lea cuidadosamente cada uno de los cambios que se describen a continuación y piense si se han producido en su vida en el último año. Si es así, ponga una señal en el lugar indicado.

	Ponga una señal aquí si ha ocurrido	Valor medio (Para posterior punt.)
1. He tenido muchos más o muchos menos problemas en el trabajo.	_____	_____
2. Ha tenido lugar algún cambio importante en mis hábitos de sueño (duermo mucho más o mucho menos o a distintas horas).	_____	_____
3. Ha tenido lugar algún cambio importante en mis hábitos alimentarios (como mucho más o mucho menos o a distintas horas).	_____	_____
4. Ha tenido lugar algún cambio importante en mis hábitos personales (forma de vestir, modales, compañías, etc.).	_____	_____
5. Ha tenido lugar algún cambio importante en mi forma habitual de divertirme y/o en el tiempo que dedico a ello.	_____	_____
6. Ha tenido lugar algún cambio importante en mis actividades sociales (clubes, discotecas, cines, visitas a amigos, etc.).	_____	_____
7. Ha tenido lugar algún cambio importante en mis actividades religiosas (han aumentado o disminuido considerablemente).	_____	_____
8. Ha tenido lugar algún cambio importante en el número de familiares con quienes convivo (muchos más o muchos menos que los habituales).	_____	_____
9. Ha tenido lugar algún cambio importante en mi situación económica (mucho mejor o mucho peor que lo habitual).	_____	_____

	Ponga una señal aquí si ha ocurrido	Valor medio (Para posterior punt.)
10. He tenido problemas con la ley.	_____	_____
11. Se ha experimentado algún cambio importante en el número de discusiones con mi cónyuge (mucho más o mucho menos que lo habitual con respecto a la educación de los niños, hábitos personales, etc.).	_____	_____
12. He tenido problemas sexuales.	_____	_____

Inventario de Experiencias Recientes Parte B

Instrucciones: señale en el espacio indicado el número de veces que cada uno de los acontecimientos que se describen a continuación le ha sucedido en los últimos dos años.

	Número de veces	×	Valor medio	=	Punt. obtenida
13. Lesión o enfermedad personal grave.	_____		_____		_____
14. Fallecimiento de algún familiar próximo (que no sea el cónyuge).	_____		_____		_____
15. Fallecimiento del cónyuge.	_____		_____		_____
16. Fallecimiento de un amigo íntimo.	_____		_____		_____
17. Incorporación a la familia de un nuevo miembro (nacimiento, adopción, llegada de los padres o suegros, etc.).	_____		_____		_____

	Número de veces	×	Valor medio	=	Punt. obtenida
18. Algún cambio importante en la salud o en la conducta de algún miembro de la familia.	_____		_____		_____
19. Cambio de residencia.	_____		_____		_____
20. Encarcelamiento en prisión, reformatorio o centro preventivo.	_____		_____		_____
21. Delitos menores (multas de tráfico, infracción de normas).	_____		_____		_____
22. Modificaciones importantes en el negocio (fusión, reconversión, quiebra, etc.).	_____		_____		_____
23. Matrimonio.	_____		_____		_____
24. Divorcio.	_____		_____		_____
25. Separación.	_____		_____		_____
26. Algún logro personal importante.	_____		_____		_____
27. Algún hijo o hija ha dejado la casa (por matrimonio, estudios, etc.).	_____		_____		_____
28. Jubilación.	_____		_____		_____
29. Cambio importante en las condiciones o en el horario de trabajo.	_____		_____		_____
30. Cambio importante en el tipo y número de responsabilidades en el trabajo.	_____		_____		_____
31. Irritaciones por el trabajo.	_____		_____		_____
32. Cambios importantes en las condiciones de vida (construcción de una casa nueva, remodelado de la antigua, empeoramiento de la casa o el vecindario).	_____		_____		_____
33. El cónyuge ha dejado de trabajar fuera de casa o ha empezado a hacerlo.	_____		_____		_____

	Número de veces	×	Valor medio	=	Punt. obtenida
34. Solicitud de un crédito superior a los 2 millones de pesetas (para comprar una casa, un negocio, etc.).	_____		_____	=	_____
35. Solicitud de un crédito o préstamo inferior a un millón de pesetas (para comprar un coche, un televisor en color, un frigorífico, etc.).	_____		_____	=	_____
36. Acabar de pagar un préstamo, un crédito o una hipoteca.	_____		_____	=	_____
37. Irse de vacaciones.	_____		_____	=	_____
38. Cambiar de escuela.	_____		_____	=	_____
39. Cambiar el tipo de trabajo.	_____		_____	=	_____
40. Empezar o terminar el período oficial de escolarización.	_____		_____	=	_____
41. Reconciliación con el cónyuge o pareja estable.	_____		_____	=	_____
42. Embarazo.	_____		_____	=	_____
Puntuación final obtenida					_____

Puntuación

A continuación se da una lista con los valores medios asignados a cada acontecimiento. Escriba en el lugar indicado el valor correspondiente a cada uno de los que haya señalado. En los ítems de la parte B, multiplique el valor medio por el número de veces que el acontecimiento descrito le haya ocurrido, y anote el resultado en la columna «Puntuación obtenida».

Para lograr la puntuación final, sume los valores medios de la parte A al total de la parte B y, de este modo, obtendrá su puntuación final.

Aconte- cimiento	Valor medio
1	23
2	16
3	15
4	24
5	19
6	18
7	19
8	15
9	38
10	29
11	35
12	39
13	53
14	63
15	100
16	37
17	39
18	44
19	20
20	63
21	11
22	39
23	50
24	73
25	65
26	28
27	29

Acontecimiento	Valor medio
28	45
29	20
30	29
31	47
32	25
33	26
34	31
35	17
36	30
37	13
38	20
39	36
40	26
41	45
42	40

Cuanto más cambios haya registrado, mayor es su probabilidad de enfermar. De aquellas personas con una puntuación de 300 en el último año, por lo menos un 80% caerá enfermo en un futuro próximo. Sobre el 50% de aquellos con una puntuación entre 150 y 299 enfermarán en el mismo período de tiempo, y sólo un 30% de los que hayan alcanzado una puntuación inferior a 150 tiene probabilidad de caer enfermo. Por tanto, cuanto más alta haya sido su puntuación, mayor será el esfuerzo que tendrá que realizar para conservar su salud.

El estrés tiene un carácter acumulativo; por tanto, es posible que hechos ocurridos hace dos años estén afectándole en este momento. Si cree que éste puede ser su caso, repita el test pensando en los cambios producidos hace dos años y compare luego las puntuaciones que obtenga.

Medidas preventivas

Las siguientes sugerencias pueden resultar de utilidad para el uso del Inventario de Experiencias Recientes en el mantenimiento de la salud y la prevención de la enfermedad.

1. Familiarícese con los acontecimientos que tienen lugar en la vida de las personas y con el cambio que suponen.
2. Coloque el Inventario de Experiencias en un lugar donde su familia pueda verlo con facilidad, varias veces al día.
3. Con un poco de práctica, puede llegar a reconocer el momento en que un acontecimiento determinado tiene lugar.
4. Piense en el significado que cada acontecimiento tiene para usted y trate de identificar algunas de las sensaciones que experimenta.
5. Piense en cómo puede adaptarse mejor a los cambios.
6. Tómese todo el tiempo que necesite para llegar a una decisión.
7. Siempre que le sea posible, anticipéase a los acontecimientos y planéelos de antemano.
8. Manténgase tranquilo; con un poco de práctica puede conseguirlo incluso cuando tenga prisa.
9. Considere la realización de las distintas tareas como parte de su quehacer diario y no piense en ellas como un obstáculo insalvable ni con la certeza de que va a fracasar.

© 1976 by Thomas H. Holmes, M. D.

Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento
Escuela de Medicina de la universidad de Washington
Seattle, Washington 98195

Registro de síntomas

El objetivo principal de este libro es ayudarle a conseguir el alivio de sus síntomas utilizando las técnicas de relajación y de reducción del estrés. Para determinar exactamente cuáles son los síntomas sobre los que debe trabajar de forma preferente, rellene el cuestionario que viene a continuación. Este registro puede aportarle mucha información sobre su tipo de respuesta particular al estrés, lo cual es importante a la hora de elegir las técnicas que aplicar, ya que de la naturaleza de la respuesta dependerá que escoja unas u otras.

Una vez que haya aprendido a utilizar con soltura las técnicas descritas en este manual, conteste de nuevo al cuestionario para determinar el grado de disminución de su sintomatología.

Puntúe del 1 al 10 los síntomas relacionados con el estrés que se describen a continuación según el grado de malestar que le produzcan:

Malestar ligero Malestar moderado Malestar extremo

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Síntoma	Grado de malestar actual (1-10)	Grado de malestar después de la aplicación de las técnicas (1-10)
(Ignore los que no le afecten)		
Ansiedad en situaciones específicas		
tests	_____	_____
muerdes	_____	_____
entrevistas	_____	_____
otras _____	_____	_____
Ansiedad en las relaciones personales		
con el cónyuge	_____	_____
con los padres	_____	_____
con los hijos	_____	_____
otras _____	_____	_____
Ansiedad general, sin relación con situaciones o personas determinadas		
Depresión	_____	_____
Desesperanza	_____	_____
Impotencia	_____	_____
Baja autoestima	_____	_____
Hostilidad	_____	_____
Mal humor	_____	_____
Irritabilidad	_____	_____
Resentimiento	_____	_____
Fobias	_____	_____
Miedos	_____	_____
Obsesiones, pensamientos no deseados ..	_____	_____

Síntoma	Grado de malestar actual (1-10)	Grado de malestar después de la aplicación de las técnicas (1-10)
Tensión muscular	_____	_____
Tensión arterial alta	_____	_____
Dolores de cabeza	_____	_____
Dolores de cuello	_____	_____
Dolores de espalda	_____	_____
Indigestión	_____	_____
Colon irritable (estreñimiento y diarrea de forma alternativa)	_____	_____
Úlcera péptica	_____	_____
Estreñimiento crónico	_____	_____
Diarrea crónica	_____	_____
Espasmos musculares	_____	_____
Tics	_____	_____
Temblores	_____	_____
Fatiga	_____	_____
Insomnio	_____	_____
Dificultad para dormir	_____	_____
Obesidad	_____	_____
Debilidad física	_____	_____
Otros _____	_____	_____

Nota importante: es posible que los síntomas físicos que usted padece sean debidos a causas puramente fisiológicas; por tanto, es importante que mediante una consulta con el médico descarte esta posibilidad antes de aceptar que están relacionados con el estrés.

Tabla de relación entre técnicas y síntomas

Ahora que ya ha determinado cuáles son los síntomas relacionados con el estrés que le afectan, es el momento de elegir cuál o cuáles (no más de dos) son los que le preocupan más y de seleccionar las técnicas específicas que debe aplicar. Dado que cada uno reacciona de forma diferente al estrés, es difícil decir qué técnica será la más adecuada; sin embargo, la tabla que se expone en las páginas 26 y 27 le dará una idea general de lo que debe abordar en primer lugar y de qué ha de hacer a continuación.

De forma horizontal aparecen los títulos de los capítulos correspondientes a cada uno de los métodos de reducción del estrés y de forma vertical se relacionan con los distintos síntomas. Debe elegir sólo uno de estos síntomas.

Como puede ver, para la mayoría de ellos se indica más de una técnica, apareciendo una X mayúscula en la más efectiva y una x minúscula en las que se consideran técnicas adicionales.

Fijese también en que todas las técnicas pueden agruparse en dos categorías: las de relajación, que se dedican a la relajación del cuerpo, y las de reducción del estrés, que enseñan a la mente a controlarlo. La mente y las emociones del cuerpo están relacionadas entre sí; por tanto, para combatir el estrés es mejor utilizar por lo menos una técnica de cada categoría. Por ejemplo, si su síntoma principal es la ansiedad generalizada, debe practicar la relajación progresiva y los ejercicios de respiración para calmar el cuerpo, y hacer los ejercicios del capítulo dedicado a rechazar las ideas absurdas, para reducir el estrés mental y emocional.

Antes de entrar en el capítulo en cuya técnica está interesado, lea el capítulo 2, ya que el conocimiento del propio cuerpo es la clave para lograr algo a través de este manual y sin este conocimiento no podrá llegar a utilizar nunca, de forma efectiva, las técnicas que en él se describen.

Técnicas

Síntomas	Relajación progresiva	Respiración	Meditación	Imaginación	Auto-hipnosis	Entrenamiento autógeno
Ansiedad ante situaciones determinadas (pruebas, compromisos, entrevistas, etc.)	X	X	x	x	x	
Ansiedad en las relaciones personales (esposa/o, padres, hijos, etc.)	X	X			x	
Ansiedad generalizada (sin relación con la situación o persona implicada)	X	X	X	x		x
Depresión, desesperanza, impotencia, baja autoestima	x	x	X			
Hostilidad, mal humor, irritabilidad, resentimiento		X	x			x
Fobias, miedos	X					
Obsesiones, pensamientos indeseados		x	X			
Tensión muscular	X	X		x	x	X
Hipertensión	X		x			X
Dolores de cabeza, cuello y espalda	X			X	X	x
Indigestión, colon irritable, úlceras, estreñimiento crónico	X				X	X
Espasmos musculares, tics, temblores	X			x	x	
Fatiga, cansancio crónico	x	X			X	x
Insomnio, otros trastornos del sueño	X				x	x
Obesidad						
Debilidad física						

Detención del pensamiento	Rechazo de ideas absurdas	Técnicas de afrontamiento	Entrenamiento asertivo	Administración del tiempo	Biorretroalimentación	Nutrición	Ejercicio
X	x	X		x			
			X				
x	X	x			X		x
x	X		X			x	x
	X				x	x	x
X		X			x		
X							
					X		X
					X	X	x
					X	x	x
				X		x	x
X					x	x	x
						X	X
							X

CAPÍTULO 2

Conocimiento del cuerpo

La mayoría de personas están más pendientes del estado del tiempo, de la hora del día o del saldo de su cuenta corriente que de la tensión que hay en su propio cuerpo; sin embargo, el conocimiento del organismo es el primer paso en el reconocimiento y en la lucha por la reducción del estrés.

La importancia del estado del organismo, su efecto sobre la conciencia y su relación con el estrés fueron señalados ya, siglos atrás, por filosofías tan antiguas como el zen, el yoga y el sufismo. Durante el siglo xx, la psiquiatría occidental se ha visto influida en su estudio por la interacción entre el cuerpo y los estados emocionales, por el trabajo de Wilhelm Reich, inicialmente alumno de Freud. Hay dos teorías modernas que concentran su atención en el cuerpo y en sus relaciones con el estrés emocional, son la terapia de la Gestalt de Fritz Perls y la terapia bioenergética de Alexander Lowen. Ambas trabajan estrechamente en la relación mente-cuerpo y mantienen la teoría de que el cuerpo siente el estrés antes de que éste se haga consciente a nivel mental; así tenemos que la tensión muscular es la manera en que el organismo nos permite saber que estamos estresados.

Lowen ha observado en sus trabajos que cuando estamos bajo unas condiciones de estrés es inevitable tensar los músculos del cuerpo; cuando el estrés desaparece lo hace con él la tensión acumulada. La tensión muscular crónica aparece en personas que desarrollan actitudes que favorecen la contracción de grupos musculares determi-

nados. Por ejemplo, es probable que una mujer que desee reprimir su irritabilidad o su mal humor tenga, a nivel cervical, tensión crónica e incluso dolor. Igualmente, un hombre que sienta ansiedad en cuanto a su futuro puede presentar trastornos crónicos a nivel del estómago. Esta tensión muscular crónica dificulta la digestión, limita la autoexpresión y disminuye la energía. Cada grupo muscular contraído bloquea el movimiento.

Perls creía en la importancia de diferenciar entre el conocimiento de lo externo y el conocimiento de lo interno para separar, de este modo, el mundo de lo que es nuestra reacción ante él. El conocimiento de lo externo incluye el de todos los estímulos que pueden llegar a los sentidos procedentes del mundo exterior, mientras que el conocimiento de lo interno se refiere a cualquier sensación física, de malestar o de bienestar emocional.

Mucha de la tensión que hay en nuestro cuerpo no es percibida porque nuestra atención se dirige de forma preferente hacia el exterior.

En el siguiente apartado realizará los ejercicios de la Gestalt destinados a localizar y explorar la tensión del organismo.

Reconocimiento del cuerpo

Los siguientes ejercicios aumentarán el conocimiento de su organismo y le ayudarán a identificar las áreas de tensión que hay en él.

Toma de conciencia

1. En primer lugar concentre su atención en el mundo exterior. Formule frases del tipo «Soy consciente de _____» (p. ej., «Soy consciente de que por la calle están pasando coches, de que corre una brisa suave, de que el café estimula, de que los papeles se mueven, y de que la alfombra es de color azul»).

2. Una vez que haya tomado conciencia de todo lo que le rodea, dirija su atención a su cuerpo y a sus sensaciones físicas, es decir, a su mundo interior (p. ej., «Soy consciente de que tengo frío, de que siento sensación de hambre, de la tensión que siento en el cuello, de que noto un cosquilleo en la nariz y de que tengo un calambre en el pie»).
3. Ahora pase de un tipo a otro de conciencia (p. ej., «Soy consciente de que se me está clavando la silla en las nalgas, de que alrededor de la lámpara se forma un halo de luz, de que estoy sentado con la espalda encorvada, de que huele a beicon»).
4. Realizando estos ejercicios en los ratos libres, aprenderá a separar y apreciar la diferencia que existe entre su mundo interno y su mundo externo.

Exploración del cuerpo

Cierre los ojos... Empiece por los dedos de los pies y vaya subiendo... Pregúntese a sí mismo «¿Dónde estoy más tenso?»... Allí donde descubra un área de tensión, exagérela un poco para que pueda tomar mejor conciencia de ella... Reconozca los músculos que están tensos... Luego dígame, por ejemplo, «Estoy contrayendo los músculos del cuello... Me estoy haciendo daño a mí mismo... Estoy creando tensión en mi organismo»... Recuerde que toda la tensión muscular es autoinducida... Al llegar a este punto, piense en alguna situación que pueda estar siendo la causa de su tensión y en qué puede hacer para cambiarla.

Liberación del cuerpo

Tiéndase en una cama dura o sobre la alfombra y póngase cómodo... Deje los pies muertos que descansen a los lados del cuerpo...

Cierre los ojos... Pregúntese a sí mismo si está cómodo... Puede que tenga que cambiar algo en su entorno... Piense en su respiración... Sienta cómo el aire penetra por la nariz y por la boca, llega a la laringe y baja hasta los pulmones... Concéntrese en su cuerpo y deje que cada una de sus partes se le haga consciente de forma espontánea... ¿En qué partes ha pensado en primer lugar...? ¿De cuáles tiene menos conciencia...? Fíjese en qué partes siente fácilmente y en cuáles tiene poca sensibilidad... ¿Nota diferencia entre el lado derecho y el lado izquierdo del cuerpo...? Ahora observe cualquier malestar físico que sienta en este momento... Piense en él hasta que pueda describirlo con todo detalle... Concéntrese y vea qué ocurre... El malestar puede cambiar... Permita que su cuerpo haga lo que desee... Continúe así de 5 a 10 minutos... Deje la iniciativa a su cuerpo.

Diario de control del estrés

Algunas partes del día resultan más estresantes que otras; igualmente algunos acontecimientos son capaces de producir síntomas físicos y emocionales con mayor facilidad que otros. Ciertos tipos de acontecimientos originan, muchas veces, síntomas característicos. Es útil recordar ambos.

Durante dos semanas, procure llevar un diario en el que debe anotar la hora en que se produce un suceso determinado y en que percibe algún síntoma físico o emocional que pueda estar relacionado con él.

A continuación se ofrece un ejemplo de diario, correspondiente a un día de la semana de un empleado de unos almacenes.

Hora	Hecho estresante	Síntoma
8.00	<i>El despertador no ha sonado, tarde, prisas</i>	
9.30		<i>Ligero dolor de cabeza</i>
11.00	<i>Cliente desagradable y grosero</i>	
11.15		<i>Mal humor, tensión en el estómago</i>
3.00	<i>Devolución de 3 facturas importantes, mucho papeleo</i>	
3.15		<i>Depresión, ligero dolor de cabeza</i>
5.30	<i>Viaje de vuelta pesado</i>	
6.30		<i>Irritable con mi hijo</i>
6.35	<i>Mi mujer defiende al niño</i>	<i>Tensión en el estómago</i>

Como puede observar, el diario muestra la manera en que determinados acontecimientos producen síntomas previsibles; así, las discusiones personales pueden seguirse, de modo característico, de tensión a nivel del estómago. Las prisas pueden producir vasoconstricción (reducción del calibre de los vasos sanguíneos) en este individuo y, por consiguiente, irritabilidad y dolores de cabeza. Puede utilizar su propio diario de control del estrés para descubrir y registrar las situaciones que le resultan estresantes y su modo característico de reaccionar ante ellas.

Diario de control del estrés

Fecha _____	Día de la semana _____	
Hora	Situación estresante	Síntoma
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Después de realizar los ejercicios anteriores, habrá empezado a reconocer los lugares del cuerpo donde experimenta mayor tensión muscular. Conforme vaya aumentando su grado de conciencia podrá encontrar, igualmente, el modo de eliminar esta tensión que ya es capaz de descubrir. Junto con la liberación de la tensión, irá experimentando una sensación de energía y de bienestar.

Una vez que su diario de control le ha permitido averiguar cuáles son sus reacciones ante el estrés, debe continuar registrando sus progresos con las otras técnicas de relajación de este manual. Utilice el registro que se ofrece a continuación, para mantener un control adecuado de cómo se siente antes y después de los ejercicios.

Registro de tensión general

Puntúese usted mismo en esta escala del 1 al 10, antes y después de haber realizado los ejercicios de relajación.

1	2	3	4	5
Totalmente relajado. No hay tensión	Muy relajado	Moderadamente relajado	Bastante relajado	Ligeramente relajado
6	7	8	9	10
Ligeramente tenso	Bastante tenso	Moderadamente tenso	Muy tenso	Extremadamente tenso (lo más incómodo que se puede sentir)

Semana de _____	Antes de la sesión	Después	Comentarios
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Lecturas recomendadas

- LOWN, Alexander. *Bioenergetics*. Cowan, McCann y Georghegan, 1975. /
SCHUTZ, William C. *Joy*. Grove Press, 1967.
STEVENS, John O. *Awareness*. Real People Press, 1971.

CAPÍTULO 3

Relajación progresiva

Es imposible que coexistan la sensación de bienestar corporal y la de estrés mental. La relajación progresiva de los músculos reduce la frecuencia del pulso y la presión de la sangre, así como el grado de transpiración y la frecuencia respiratoria, y cuando se realiza de modo correcto puede llegar a tener el mismo efecto que un fármaco que actúe reduciendo la ansiedad.

Un médico de Chicago llamado Edmond Jacobson publicó en 1929 un libro titulado *Relajación progresiva*. En él describía su técnica de relajación muscular profunda, la cual, según afirmaba, no requería imaginación, fuerza de voluntad ni sugestión. Esta técnica está basada en la premisa de que las respuestas del organismo a la ansiedad provocan pensamientos y actos que comportan tensión muscular. Esta tensión fisiológica, a su vez, aumenta la sensación subjetiva de ansiedad. La relajación muscular profunda reduce la tensión fisiológica y es incompatible con la ansiedad: el hábito de responder de una forma anula el hábito de responder de la otra.

Síntomas sobre los que actúa

Se han conseguido excelentes resultados en el tratamiento de la tensión muscular, la ansiedad, el insomnio, la depresión, la fatiga, el

colon irritable, los espasmos musculares, el dolor de cuello y espalda, la hipertensión, las fobias moderadas y el tartamudeo.

Tiempo de entrenamiento

De una a dos semanas, a razón de sesiones de 15 minutos cada día.

Instrucciones

La mayoría de personas desconoce cuáles de sus músculos están tensos de una forma crónica. La relajación progresiva proporciona el modo de identificar estos músculos o grupos de músculos y de distinguir entre la sensación de tensión y la de relajación profunda. Se trabajarán cuatro grupos principales de músculos.

1. Músculos de la mano, antebrazo y bíceps.
2. Músculos de la cabeza, cara, cuello, hombros; también los de la frente, mejillas, nariz, ojos, mandíbula, labios y lengua. Se prestará especial atención a la cabeza ya que desde el punto de vista emocional la mayoría de músculos importantes están situados en esta región.
3. Músculos del tórax, de la región del estómago y de la región lumbar.
4. Músculos de los muslos, de las nalgas, de las pantorrillas y de los pies.

Puede practicar la relajación sentado en una silla y procurando que la cabeza esté apoyada en alguna superficie. Cada músculo o grupo de músculos se tensa de cinco a siete segundos y luego se relaja de veinte a treinta. Hay que repetir el proceso por lo menos una vez. Si después de esto hay alguna área que permanece todavía tensa, pue-

de repetirlo todo unas cinco veces. Las siguientes expresiones pueden resultarle de utilidad aun cuando no se halle especialmente tenso:

Libero la tensión de mi cuerpo.

Alejo la tensión —Me siento en calma y descansado.

Me relajo y libero los músculos.

Dejo que la tensión se disuelva poco a poco.

Una vez que se haya familiarizado con el procedimiento como para repetirlo de memoria, cierre los ojos y concentre su atención en un grupo muscular. Las instrucciones para este tipo de relajación se hallan divididas, en este capítulo, en dos secciones. La primera está dirigida a la familiarización con los músculos del cuerpo que se hallen normalmente tensos. Si lo desea, puede grabar esta parte en una cinta magnetofónica para facilitar así su memorización. La segunda sección contiene un procedimiento abreviado; en él, se tensan y se relajan simultáneamente varios músculos, con el propósito de que la relajación pueda aprenderse en un período de tiempo más corto.

Procedimiento básico

Póngase en una posición cómoda y relájese. Ahora cierre el puño derecho y apriételo más y más fuerte, observando la tensión que se produce al hacerlo. Manténgalo cerrado y fíjese en la tensión que se ha desarrollado en el puño, en la mano y en el antebrazo. Ahora relájese. Sienta la flacidez de su mano derecha y compárela con la tensión que sentía hace unos segundos. Repita de nuevo el proceso pero esta vez con la mano izquierda y, por último, hágalo con las dos manos a la vez.

Ahora doble los codos y tense los bíceps. Ténselos tanto como pueda y repare en la sensación de tensión. Relájese y estire los bra-

zos. Déjelos relajados y observe la diferencia. Repita este ejercicio y los sucesivos, por lo menos una vez.

Dirija su atención hacia la cabeza. Arrugue la frente tanto como pueda. Ahora relájese y desarrúguela. Imagínese cómo toda la piel de su frente y de su cabeza entera se ha ido estirando hasta ponerse completamente lisa en el momento en que se ha sentido relajado. Ahora frunza el entrecejo e intente sentir cómo las venas se extienden por la frente. Relájese y deje que ésta se ponga de nuevo lisa. Ahora cierre los ojos y apriételos fuertemente. Observe la tensión. Relájelos y déjelos cerrados con suavidad. Ahora cierre la mandíbula, apretando con fuerza; note la tensión que se produce en toda la zona. Relájela. Una vez relajada, notará que los labios están ligeramente separados. Aprecie el contraste real que hay entre el estado de tensión y el de relajación. Ahora apriete la lengua contra el techo de la boca, es decir, contra el paladar. Observe el dolor que se produce en la parte posterior de la boca. Relájese. Ahora apriete los labios haciendo con ellos una «O». Relájelos. Observe cómo su frente, sus ojos, su mandíbula, su lengua y sus labios están, en este momento, relajados.

Desplace la cabeza hacia atrás tanto como pueda, sin hacerse daño. Observe la tensión que aparece en el cuello. Gírela hacia la derecha y fíjese en que se ha desplazado el foco de tensión; gírela ahora hacia la izquierda. Enderece la cabeza y muévala ahora hacia delante, apretando la barbilla contra el pecho. Observe la tensión que siente en la nuca. Relájese dejando que la cabeza vuelva a una posición natural. Ahora encoja los hombros. Encójalos hasta que la cabeza le quede hundida entre ellos. Relájelos. Ahora bájelos y sienta cómo la relajación se extiende al cuello, nuca y hombros; relajación pura, más y más profunda.

Dé a su cuerpo entero la oportunidad de relajarse. Sienta la comodidad y la dureza. Ahora inspire y llene de aire los pulmones. Sostenga la respiración. Observe la tensión que se produce. Ahora espire haciendo que el tórax se deshinche y relaje, dejando que el aire

vaya saliendo poco a poco. Continúe relajándose haciendo que la respiración se produzca de una forma espontánea y agradable. Repita esto varias veces, observando cómo la tensión va desapareciendo de su cuerpo a medida que el aire va siendo espirado. Ahora tense el estómago y manténgalo así. Note la tensión y luego relájese. Ahora coloque una mano en esta región. Respire profundamente apretando la mano contra la pared del estómago. Aguante y luego relájese. Perciba la diferencia que se produce al soltar el aire. Ahora arquee la espalda sin llegar a hacerse daño. Mantenga el resto del cuerpo tan relajado como pueda. Concentre su atención en la parte más baja de la espalda. Ahora relájese más y más profundamente.

Tense las nalgas y los muslos. Para ello, contraiga los músculos apretando con los talones hacia abajo, tan fuerte como pueda. Relájese y sienta la diferencia. Flexione los dedos de los pies con fuerza para que se tensen las pantorrillas. Estudie la tensión que se produce. Relájese. Ahora extienda con fuerza los dedos, dirigiendo las puntas hacia arriba y sentirá con ello la contracción de los músculos de las espinillas. Relájese otra vez.

Sienta la sensación de pesadez en la parte más baja del cuerpo, a medida que la relajación se va haciendo profunda. Relaje los pies, los tobillos, las pantorrillas, las espinillas, las rodillas, los muslos y las nalgas. Luego deje que la relajación se extienda hasta el estómago, hasta la región lumbar y el tórax. Deje que se extienda más y más. Siéntala en los hombros, en los brazos y en las manos. Más y más profundamente. Sienta la sensación de laxitud y relajación en el cuello, en la mandíbula y en todos los músculos de la cara.

Procedimiento abreviado

El procedimiento que se describe a continuación es una forma abreviada para aprender la relajación muscular profunda de un modo más rápido. En él, todos los músculos se tensan y se relajan a la vez.

Igual que ha hecho antes, repita cada proceso por lo menos una vez, tensando cada grupo muscular de cinco a siete segundos y relajándolo después de veinte a treinta. No se olvide de observar la diferencia entre las sensaciones de tensión y de relajación.

1. Cierre ambos puños, tensando los bíceps y los antebrazos (posición Charles Atlas). Relájese.
2. Arrugue la frente. Al mismo tiempo, mueva la cabeza hacia atrás tanto como pueda y gírela describiendo un círculo completo, primero en el sentido de las agujas del reloj y luego en sentido contrario. Ahora arrugue los músculos de la cara como si quisiera parecer una pasa: frunza el entrecejo, cierre los ojos con fuerza, apriete los labios, apriete la lengua contra el paladar y encoja los hombros. Relájese.
3. Separe los hombros arqueando la espalda como si fuera a hacer una inspiración profunda. Manténgase así. Relájese. Ahora haga una inspiración profunda apretándose la región del estómago con la mano. Sostenga la respiración. Relájese.
4. Extienda los pies y los dedos, dirigiendo las puntas hacia arriba, fuertemente, para tensar así las espinillas. Manténgalo. Relájese. Flexione los dedos tensando con ello las pantorrillas, los muslos y las nalgas. Relájese.

Consideraciones especiales

1. Si decide grabar los ejercicios del procedimiento básico para que le resulte más fácil realizar el programa de relajación, recuerde que debe dejar el tiempo suficiente entre cada uno para poder experimentar la sensación de tensión y la de relajación.
2. La mayoría de las personas tiene escaso éxito al empezar a practicar la relajación muscular, pero esto es sólo una cuestión de práctica. Mientras que al principio con veinte minutos pue-

de conseguir sólo una relajación parcial, más adelante podrá conseguir relajar todo el cuerpo en breves momentos.

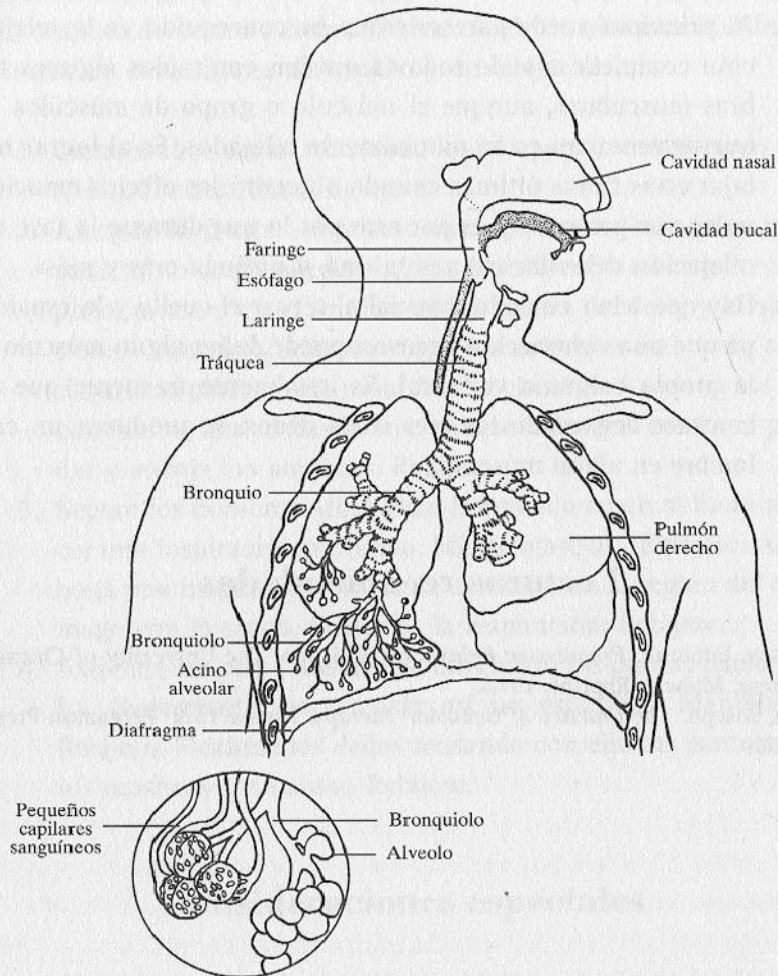
3. Al principio puede parecerle que ha conseguido ya la relajación completa cuando todavía queden contraídas algunas fibras musculares, aunque el músculo o grupo de músculos al que pertenezcan estén parcialmente relajados. Es al lograr relajar estas fibras últimas cuando obtendrá los efectos emocionales que pretende y es por esto por lo que durante la fase de relajación debe decirse a sí mismo «Continúa más y más».
4. Hay que tener cuidado especial al tensar el cuello y la espalda ya que una contracción excesiva puede dañar algún músculo o la propia columna vertebral. Es igualmente frecuente que al contraer demasiado los pies o los dedos, se produzca un calambre en algún músculo.

Lecturas recomendadas

- JACOBSON, Edmund. *Progressive Relaxation*. Chicago: The University of Chicago Press, Midway Reprint, 1974.
- WOLPE, Joseph. *The Practice of Behavior Therapy*. Nueva York: Pergamon Press, 1969.

CAPÍTULO 4

Respiración



Adaptado de *The Anatomy Coloring Book* de Wynn Kapit y Lawrence M. Elson, Harper & Row, Nueva York, 1977.

La respiración es esencial para la vida. Una respiración correcta es un antídoto contra el estrés. Aunque, por supuesto, todos respiramos, muy pocos conservan el hábito de la respiración natural, completa, que experimenta un niño o un hombre en estado salvaje.

Veamos con algún detalle qué elementos intervienen en esta importante función del organismo. Cuando inspiramos, el aire penetra por la nariz a nivel de las ventanas nasales y es calentado a este nivel por la membrana mucosa denominada pituitaria roja, la cual tapiza estas cavidades por dentro. A la vez, glándulas secretoras de mucus lo humedecen y retienen las partículas nocivas que pudiera contener, en lo que colaboran los pelillos que aparecen a la entrada de las ventanas. Estas partículas son eliminadas en la siguiente espiración.

El diafragma, músculo que separa la cavidad torácica de la cavidad abdominal, colabora en la respiración de forma importante, sobre todo en la fase de inspiración. Así, este músculo que posee en reposo forma abovedada pasa a la forma casi plana cuando se contrae, con lo que la cavidad torácica aumenta de volumen, posibilitando la entrada de aire a los pulmones. Cuando el diafragma se relaja, los pulmones se contraen y el aire es expulsado al exterior. Aunque puede aprenderse a actuar de forma voluntaria sobre este músculo, sus mecanismos de regulación son principalmente automáticos.

Los pulmones están formados por bronquios a través de los cua-

les se transporta el oxígeno del aire a las venas y a las arterias. Cuando la sangre sale de los pulmones a través de las arterias tiene un color rojo brillante debido a su alto contenido en oxígeno (aproximadamente el 25%). Esta sangre es bombeada por el corazón a través de las arterias y de los capilares, llegando de este modo a todos los órganos y tejidos. A medida que la sangre va aportando el oxígeno y captando los productos de desecho de las células, va cambiando de color y adquiriendo el tono azulado típico de las venas. De esta forma, llega al lado derecho del corazón desde donde sale de nuevo hacia los pulmones, distribuyéndose por los millones de capilares. Cuando el oxígeno inspirado se pone en contacto con esta sangre venosa que contiene los productos de degradación de las células, se produce una reacción por la cual las células toman el oxígeno y liberan dióxido de carbono. Una vez que la sangre se ha purificado, vuelve al lado izquierdo del corazón desde donde se distribuirá de nuevo por todo el organismo.

Cuando la cantidad de aire que llega al pulmón es insuficiente, la sangre no puede oxigenarse, es decir, no puede purificarse adecuadamente y los productos de degradación de las células, que deberían expulsarse de la circulación, van intoxicando lentamente nuestro organismo. Cuando la sangre no recibe suficiente oxígeno se vuelve azulada y los distintos órganos y tejidos se quedan desnutridos y deteriorados. La sangre insuficientemente oxigenada contribuye a los estados de ansiedad, depresión y fatiga y hace que muchas veces una situación estresante sea todavía más difícil de superar. Unos hábitos correctos de respiración son esenciales para una buena salud física y mental.

En el mundo occidental es relativamente reciente el conocimiento de la importancia que tienen unos hábitos respiratorios correctos. Sin embargo, en Oriente y en la India, desde hace siglos, los ejercicios de respiración han constituido una parte integral del desarrollo mental, físico y espiritual del individuo. Cuando Occidente ha intentado alcanzar a los países orientales en el entendimiento y en la utilización del control de una respiración correcta, ha tomado prestadas

muchas de las enseñanzas del yoga. La misión fundamental de todo yoga es proporcionar el control del cuerpo y de la mente mediante la autodisciplina. Los tres primeros ejercicios de este capítulo son técnicas americanas sencillas heredadas de los orientales, mientras que los ejercicios del cuatro al once son ejercicios de yoga desarrollados y depurados en la India durante cientos de años.

Síntomas sobre los que actúa

Los ejercicios de respiración han demostrado ser útiles en la reducción de la ansiedad, de la depresión, de la irritabilidad, de la tensión muscular y de la fatiga. Se utilizan en el tratamiento y la prevención de la apnea, la hiperventilación, la respiración superficial y la frialdad de las manos y de los pies.

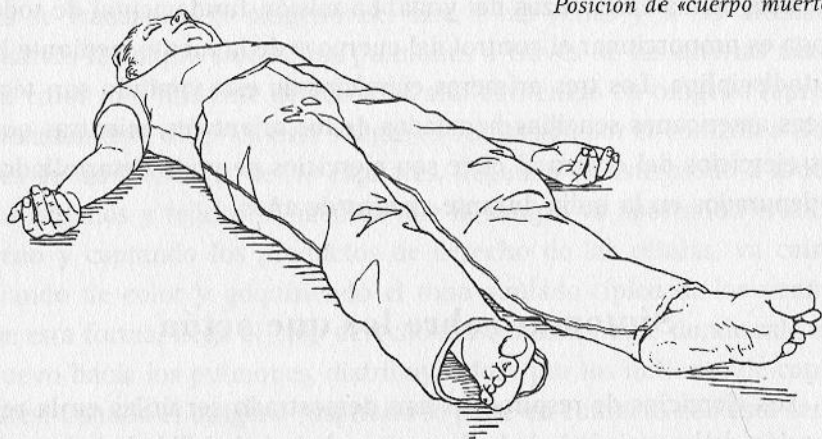
Tiempo de entrenamiento

Mientras que un ejercicio puede aprenderse en cuestión de minutos y experimentar los resultados de forma inmediata, puede ser que los efectos profundos del ejercicio no se aprecien plenamente hasta después de varios meses de práctica persistente. Una vez que haya intentado los ejercicios de este capítulo, elabore un programa eligiendo aquellos que le resulten más beneficiosos y sígalo con paciencia y constancia.

Observación de la respiración

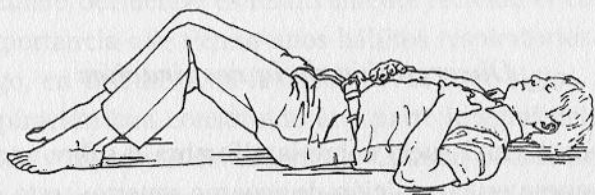
1. Tiéndase en el suelo sobre la alfombra o sobre una manta, y colóquese en la posición de «cuerpo muerto», esto es, piernas estiradas, ligeramente separadas una de otra; las puntas de los

Posición de «cuerpo muerto»



pies mirando ligeramente hacia afuera, los brazos a los lados del cuerpo sin tocarlo y con las palmas de las manos mirando hacia arriba; los ojos cerrados.

2. Dirija la atención a su respiración. Coloque una mano en el lugar del cuerpo que vea que sube y baja cada vez que inspira y expira. Fíjese en si este lugar se encuentra situado en el tórax; si es así, esto significa que no está ventilando totalmente los pulmones. Las personas que están nerviosas tienden a hacer respiraciones cortas y superficiales que sólo alcanzan la parte más alta del tórax.
3. Coloque suavemente las dos manos sobre el abdomen y observe los movimientos que realiza al respirar. Observe cómo su abdomen se eleva en cada inspiración y desciende en cada espiración.



Posición para la respiración profunda

4. Es preferible respirar por la nariz más que por la boca; por tanto, mantenga sus fosas nasales tan libres como pueda antes de realizar los ejercicios.
5. ¿Se mueve su tórax al compás de su abdomen o, por el contrario, está rígido? Dedique uno o dos minutos a dejar que el tórax siga los movimientos del abdomen.

Respiración profunda

1. Aunque este ejercicio puede practicarse en distintas posiciones, la más recomendable es la que describimos a continuación: tiéndase en el suelo sobre la alfombra o sobre una manta. Doble las rodillas y separe los pies unos veinte centímetros, dirigiéndolos suavemente hacia fuera. Asegúrese de mantener la columna vertebral recta.
2. Explore su cuerpo en busca de signos de tensión.
3. Coloque una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.
4. Tome aire, lenta y profundamente, por la nariz y hágalo llegar hasta el abdomen levantando la mano que había colocado sobre él. El tórax se moverá sólo un poco y a la vez que el abdomen.
5. Cuando se haya relajado en la forma que indica el punto 4, sonría un poco, inhale aire por la nariz y sáquelo por la boca emitiendo un ruido suave y relajante como el que hace el viento cuando sopla ligeramente. Con ello, su boca y su lengua se relajarán. Haga respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y desciendan el abdomen. Fíjese en el sonido y en la sensación que le produce la respiración a medida que va relajándose más y más.
6. Continúe entre 5 y 10 minutos de respiración profunda una o dos veces al día durante unas cuantas semanas; luego, si lo desea, puede prolongarlo hasta 20 minutos.

7. Al final de cada sesión de respiración, dedique un poco de tiempo a explorar su cuerpo una vez más en busca de signos de tensión. Compare la tensión que siente al acabar el ejercicio con la que sentía al empezarlo.
8. Una vez que se sienta familiarizado con la forma de respiración que se describe en el punto 4, practíquela siempre que le apetezca tanto si está sentado como si está de pie. Concéntrese en el movimiento ascendente y descendente de su abdomen, en el aire que sale de los pulmones y en la sensación de relajación que la respiración profunda le proporciona.
9. Cuando haya aprendido a relajarse mediante la respiración profunda, practíquela cada vez que note que va a ponerse tenso.

La relajación mediante el suspiro

Probablemente se sorprenderá suspirando o bostezando varias veces al día. Esto, generalmente, es signo de que no toma el oxígeno que necesita y es mediante el suspiro y el bostezo como el organismo intenta remediar esta situación de hipoxia. El suspiro se acompaña, normalmente, de la sensación de que algo anda mal, así como de ansiedad; sin embargo, libera algo de tensión y puede practicarse como medio de relajación.

1. Siéntese o quédese de pie.
2. Suspire profundamente emitiendo, a medida que el aire va saliendo de sus pulmones, un sonido de profundo alivio.
3. No piense en inspirar, solamente deje salir el aire de forma natural.
4. Repita este proceso ocho o doce veces, siempre que sienta que lo necesita, y experimente la sensación de que se está relajando.

La respiración natural completa

Los niños saludables y los hombres salvajes respiran de este modo natural completo. Los hombres civilizados, con sus horarios rígidos y su vida sedentaria y estresora, han tendido a apartarse de esta forma de respiración. Con un poco de práctica, el siguiente ejercicio de yoga puede llegar a convertirse en un acto automático.

1. Empiece por ponerse cómodo, de pie o sentado.
2. Respire por la nariz.
3. Al inspirar llene *primero* las partes más bajas de sus pulmones. El diafragma presionará su abdomen hacia fuera, para permitir el paso del aire. En *segundo* lugar, llene la parte media de los pulmones, mientras que la parte inferior del tórax y las últimas costillas se expanden ligeramente para acomodar el aire que hay en su interior. Por *último*, llene la parte superior de los pulmones mientras eleva ligeramente el pecho y mete el abdomen hacia dentro. Estos tres pasos pueden desarrollarse en una única inhalación suave y continuada que puede llevarse a cabo, con un poco de práctica, en pocos segundos.
4. Mantenga la respiración unos pocos segundos.
5. Al espirar lentamente, meta el abdomen ligeramente hacia dentro y levántelo con suavidad a medida que los pulmones se vayan vaciando. Cuando haya realizado la espiración completa, relaje el abdomen y el tórax.
6. Al final de la fase de inhalación, eleve ligeramente 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 respiración purificante

Este ejercicio no sólo limpiará sus pulmones sino que estimulará y tonificará todo el aparato respiratorio, refrescando la totalidad del

organismo. Puede practicarse solo o en combinación con otros ejercicios respiratorios.

1. Empiece por ponerse cómodo, de pie o sentado.
2. Efectúe una respiración completa, tal como se describe en el ejercicio anterior.
3. Mantenga la inspiración unos pocos segundos.
4. Forme con los labios un pequeño orificio y expulse por él un poco de aire; hágalo con un poco de fuerza, exactamente como si estuviera soplando paja. Pare un momento y luego expulse un poco más de aire. Repita el proceso hasta que haya eliminado todo el aire en pequeños y fuertes soplos.

Eliminando la tensión con golpes suaves

Este ejercicio le hará sentirse relajado y alerta.

1. Póngase de pie con las manos a los lados del cuerpo.
2. A medida que inspire lentamente, golpee con suavidad su tórax con las puntas de los dedos, cambiando continuamente de sitio para no olvidar ninguna zona. En el caso de que usted sea una mujer, puede incluir o no las mamas.
3. Cuando haya inspirado todo el aire que le sea posible, mantenga la respiración y golpee suavemente el pecho con las palmas de las manos. Igual que antes, procure no olvidar ninguna zona.
4. Espire según se describe en el ejercicio «La respiración purificante».
5. Practique unas cuantas respiraciones más y luego repita el ejercicio empezando por el punto 1 tantas veces como sea necesario.
6. Después de haber hecho este ejercicio unas cuantas veces golpeando el tórax, puede variarlo golpeando ahora aquellas zonas de la espalda a las que llegue con las manos.

El estimulante

Haga este ejercicio cuando se sienta con poca energía, entumecido o en algún momento difícil. Con él estimulará la respiración, la circulación y el sistema nervioso.

1. Póngase de pie con las manos a los lados del cuerpo.
2. Inspire y mantenga una respiración completa tal como se ha descrito antes.
3. Levante los brazos hacia delante utilizando la mínima energía posible para mantenerlos elevados y, a la vez, relajados.
4. Lentamente, vaya acercando las manos a los hombros, flexionando los brazos de modo gradual. A medida que lo haga, cierre lentamente las manos, para que cuando lleguen a los hombros tenga los puños tan apretados como pueda.
5. Mantenga los puños cerrados y estire de nuevo los brazos, lentamente.
6. Con los puños cerrados, estire los brazos hacia atrás, tan deprisa como pueda, varias veces.
7. Relaje las manos a los lados del cuerpo y espire con fuerza por la boca.
8. Practique unas cuantas respiraciones tal como se han descrito anteriormente.
9. Repita este ejercicio varias veces, hasta que empiece a sentir sus efectos estimulantes.

El molino

Practique este ejercicio cuando se haya pasado muchas horas dedicado a su trabajo y se sienta tenso; le relajará y aumentará su capacidad de atención.

1. Póngase de pie y estire los brazos hacia delante.
2. Inspire y mantenga una respiración completa.
3. Haga girar sus brazos hacia atrás varias veces describiendo un círculo, y hágalo luego en dirección contraria. Para variar, intente moverlos alternativamente como si se tratara de un molino de viento.
4. Espire con fuerza por la boca.
5. Practique unas cuantas respiraciones purificantes.
6. Repita este ejercicio tantas veces como lo desee.

Flexión

De nuevo le proponemos un ejercicio útil para cuando se sienta rígido y tenso. Éste tiene además la ventaja de que estira el torso, haciéndolo más flexible para la respiración.

1. Póngase de pie con las manos en las caderas.
2. Inspire y mantenga una respiración completa.
3. Mantenga la parte inferior del cuerpo rígida. Dóblese hacia delante tanto como pueda, espirando lentamente todo el aire por la boca.
4. Póngase de nuevo erguido e inspire manteniendo otra respiración completa.
5. Dóblese hacia atrás a medida que espira el aire lentamente.
6. Póngase erguido de nuevo e inspire y mantenga otra respiración completa.
7. Continúe este ejercicio flexionando el cuerpo primero hacia atrás y luego a la izquierda y a la derecha.
8. Después de cada cuatro flexiones, practique una respiración purificante.
9. Haga cuatro series de cuatro flexiones cada una.

Respiración natural completa e imaginación

Este ejercicio combina los efectos relajantes de la respiración natural con el valor curativo de las autosugestiones de carácter positivo.

1. Tiéndase en el suelo sobre la alfombra o sobre una manta y colóquese en posición de «cuerpo muerto».
2. Coloque las manos suavemente sobre su plexo solar (el punto por encima del abdomen donde las costillas empiezan a separarse) y practique una respiración completa durante unos minutos.
3. Imagínese que, con cada bocanada de aire que inspira, entra en sus pulmones una cantidad de energía que queda almacenada inmediatamente en su plexo solar. Imagine que cuando espira esta energía fluye a raudales hacia todas las partes de su cuerpo. Intente formarse un esquema de este vigorizante proceso.
4. Continúe con sesiones diarias de al menos cinco o diez minutos.

Alternativas al punto 3: *A.* Ponga una mano sobre el plexo solar y dirija la otra hacia algún punto de su cuerpo en el que sienta dolor. Al inspirar, imagine que la energía llega y se almacena del mismo modo que se describe en el punto 3. Imagínese, al espirar, que la energía se dirige hacia el punto que le duele, estimulándolo. Inspire más energía y, cuando espire, imagínese que ésta aleja el dolor. Es útil que se forme un esquema mental del proceso en el que de forma clara vea que, alternativamente, se estimula el punto doloroso y se expulsa el dolor. *B.* Ponga una mano en el plexo solar y dirija la otra hacia un lugar de su cuerpo lesionado o infectado. Proceda como en la alternativa *A* excepto en el momento de espirar, en el que ahora ha de imaginarse que está dirigiendo energía al punto afectado y lo está estimulando alejando con ello la infección y/o curándolo. Reproduzca el proceso en su mente.

Respiración alternante

Aunque éste es un ejercicio de relajación general preferentemente, podrán beneficiarse de él las personas que padezcan de dolores de cabeza tensionales o producidos por sinusitis crónica.

1. Siéntese en una posición cómoda.
2. Apoye los dedos índice y medio de la mano derecha sobre la frente.
3. Cierre su ventana nasal derecha con el dedo pulgar.
4. Inspire lenta y silenciosamente por su fosa izquierda.
5. Cierre su ventana izquierda con el dedo anular y abra simultáneamente la ventana derecha, quitando de ella el dedo pulgar.

Respiración alternante



6. Espire lenta y silenciosamente y de la forma más profunda que pueda por su fosa derecha.
7. Inspire por el lado derecho.
8. Cierre la ventana derecha con el pulgar y abra la izquierda.
9. Espire por el lado izquierdo.
10. Inspire por el lado izquierdo.
11. Empiece haciendo 5 ciclos y vaya aumentando lentamente hasta alcanzar entre 10 y 25.

Lecturas recomendadas

- RAMACHARAKA, Yogi. *Science of Breath*. Chicago: Yogi Publication Society, 1905.
- SARASWATI, Swami Janakananda. *Yoga, Tantra and Meditation*. Nueva York: Ballantine, 1976.
- SPREADS, Carol. *Breathing - The ABC's*. Nueva York: Harper and Row, 1978.

CAPÍTULO 5

Meditación

El gran número de demandas que existen en la sociedad actual nos ha creado el hábito de dirigir la gran mayoría de nuestros pensamientos y de nuestras conductas hacia el exterior. Incluso cuando dormimos, en disposición de prestar atención a nuestros pensamientos, nos enfrentamos con una mezcla de recuerdos, imágenes, fantasías y sensaciones que hacen referencia a nuestra experiencia diaria. No es frecuente que en algún lugar y momento determinados nos liberemos de todos estos pensamientos y nos dediquemos, sólo, a sentir intensamente nuestro interior; por el contrario, lo que solemos hacer es interiorizar toda la tensión de nuestra vida y crear con ello una tempestad de pensamientos e imágenes que actúan añadiendo aún más estrés, al tratar de buscar constantemente soluciones que no encontramos.

Sin embargo, y en contra de lo que pueda parecer, este comportamiento no es una enfermedad de los tiempos modernos. Al contrario, es un problema que viene de antiguo. Hay que buscar caminos que distraigan la mente de la búsqueda obsesiva de soluciones al dolor y a la sensación de amenaza. Durante siglos, los miembros de diferentes culturas han entendido la paz interior y la armonía a través de una forma u otra de meditación. Generalmente, la meditación se ha asociado a doctrinas, religiones y disciplinas, como medio de llegar a la unión con Dios o con el universo, buscando así alcanzar la iluminación, la generosidad y otras virtudes. Sin embargo, es bien

sabido que la meditación puede practicarse con independencia de una orientación religiosa o filosófica, puramente como medio de reducir los conflictos interiores y de aumentar el conocimiento de uno mismo.

A través de la meditación se puede aprender a enfocar acríticamente la atención sobre una cosa cada vez. Es un tipo de autodisciplina que aumenta la efectividad en fijar y conseguir un objetivo y en mejorar la autoestima de cada uno. Como el proceso de enjuiciar de forma acrítica una cosa en un tiempo se generaliza a otros aspectos de la vida, poco a poco nos encontramos con que somos capaces de darnos a nosotros mismos absoluta cuenta de todo lo que hacemos. Asimismo, somos más capaces de conocer y aceptar las pautas habituales de percepción, pensamiento y sentimiento, que ejercían una influencia importante en nuestras vidas sin que nos advirtiéramos de ello. Igualmente, la meditación puede utilizarse en la resolución espontánea de problemas.

Se ha comprobado que la meditación resulta efectiva al crear un estado de profunda relajación en un espacio relativamente corto de tiempo. En ella, el metabolismo del organismo (aquel proceso fisiológico por el que se aprovechan el oxígeno y los nutrientes) se entelece, así como disminuye el consumo de oxígeno, la producción de dióxido de carbono, la frecuencia respiratoria, la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea. Además, se reduce la cantidad de ácido láctico, sustancia producida por el metabolismo del músculo esquelético y asociada con la ansiedad y la tensión. Se ha demostrado igualmente que las ondas alfa del cerebro, presentes en el estado de relajación profunda, aumentan en intensidad y frecuencia. Se piensa que este estado de relajación, el cual se alcanza con la meditación, es el resultado de concentrar la atención en una sola cosa, ya que la cantidad de estímulos internos y externos a los que el organismo debe responder se reduce de forma importante.

Síntomas sobre los que actúa

Se ha utilizado la meditación de forma satisfactoria en la profilaxis y el tratamiento de la hipertensión, de las enfermedades cardiovasculares y de las apoplejías. También ha demostrado su utilidad en detener los pensamientos obsesivos, la ansiedad, la depresión y la hostilidad. Mejora la concentración y la atención.

Tiempo de entrenamiento

Puede aprenderse a realizar un ejercicio y notar sus efectos en una sola sesión, pero para obtener efectos más profundos es necesario practicarla por lo menos durante un mes.

Instrucciones

En la meditación hay cuatro aspectos importantes:

1. Conviene estar en un lugar silencioso, sobre todo al principio, cuando se está aprendiendo a meditar. Deben reducirse al máximo los estímulos externos que puedan facilitar la distracción. De forma ideal, debería encontrarse en un lugar alejado de las prisas diarias, donde se pudiera estar en paz y armonía.
2. La meditación se ve favorecida por una posición cómoda. Ha de poder mantenerse en ella durante unos 20 minutos sin sentir molestias. Hay que evitar practicar la meditación inmediatamente después de haber realizado una comida copiosa, ya que la digestión interfiere en la capacidad de relajación y de atención. Espere al menos 2 horas.

3. Es útil elegir un objeto en el que concentrarse. Puede ser una palabra, un sonido, un objeto o una señal para mirar o imaginar, o una sensación o pensamiento determinados. Cuando otros estímulos extraños le distraigan, debe permitir su presencia mientras vuelve al objeto de concentración elegido.
4. El requisito esencial para lograr la relajación a través de la meditación es mantener una actitud pasiva. Durante el tiempo que dure la meditación, la mente ha de estar libre de pensamientos y distracciones, y cuando éstos aparezcan, no se preocupe, debe dejarlos y volver a concentrarse en el objeto de concentración elegido. La actitud pasiva incluye una falta de conciencia de si se está haciendo bien o mal, lo cual significa no sentirse a sí mismo de forma crítica.

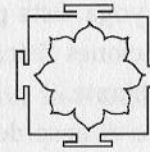
A continuación se describen 10 ejercicios de meditación. El ejercicio 1 le ayudará a prepararse a meditar. Ponerse en la postura de meditación acostumbrada no sólo le servirá para separar esta actividad de las otras, sino que le ayudará también a concentrarse en sí mismo. Es útil empezar cada sesión con este ejercicio.

El ejercicio 2 es una forma rápida y efectiva, dirigida a aquellas personas que están interesadas en averiguar y reducir su grado de tensión, previo a la meditación. Al final de cada sesión puede utilizar una forma abreviada del ejercicio 2 para explorar la tensión y comprobar cómo se sentía antes y después de la meditación.

El ejercicio 3 está pensado para introducirle en su flujo de conciencia a la vez que le proporciona tres experimentos para el control de la mente. Los ejercicios 1 a 3 son útiles en la preparación de los últimos siete ejercicios. Los ejercicios 3 a 5 son, probablemente, las formas de meditación más relajantes de todas las que se presentan aquí.

En este capítulo se exponen varias formas de meditación para que, una vez probadas, usted pueda elaborar su propio programa per-

sonal e incluir en él los ejercicios completos y partes de aquellos que considere más útiles y agradables.



1. Elección de la posición

- A. Elija, entre las siguientes, la posición que le sea más cómoda:
- Sentado en una silla con los brazos y las piernas relajados.
 - Postura de sastre (con las piernas cruzadas). Puede sentarse en el suelo o sobre una almohada.

Elección de la posición



Postura japonesa



Posición del loto de yoga



Postura de sastre

- Postura japonesa. Sentado sobre las rodillas con los dedos gordos del pie juntos y los talones dirigidos hacia fuera, de modo que las nalgas puedan descansar sobre los pies.
 - Posición del loto de yoga. Esta posición requiere más práctica y mejores condiciones físicas de las que se le suponen a usted como principiante.
- B. Siéntese recto apoyando el peso de la cabeza sobre la columna vertebral.
- C. Para establecer un equilibrio perfecto, balancéese un poco de lado a lado, describiendo el movimiento de un péndulo.

2. Exploración de la tensión acumulada en el cuerpo

- A. Piernas y pies
- Mueva los dedos de los pies. Gire los pies y luego relájelos.
 - Compruebe si hay tensión en sus pantorrillas. Libérela.
- B. Zona lumbar
- Observe si siente dolor o tensión en la parte baja de la espalda. Relájese tanto como pueda.
 - Observe si hay tensión en sus caderas, pelvis, nalgas y área genital; si es así, relájelas.
- C. Diafragma
- Haga unas cuantas respiraciones profundas inspirando y espirando con lentitud, relajándose más y más profundamente.
 - Observe si siente tensión en esta área.
- D. Pulmones y cavidad torácica. Averigüe el grado de tensión que siente a este nivel; luego haga unas cuantas respiraciones lentas y profundas y relájese.
- E. Hombros, cuello y nuca
- Trague unas cuantas veces y observe si nota tensión o dolor en el cuello o en la garganta. Gire unas cuantas veces

la cabeza en el sentido de las agujas del reloj y luego en dirección contraria.

- Encoja los hombros y observe si nota tensión a este nivel. Si es así, relájese.
- F. Cabeza
- Empiece a explorar la tensión comenzando por lo alto de la cabeza.
 - Observe si siente dolor en la frente, alrededor de la cabeza tal como si tuviera una cinta que le apretara, y dolor o tensión sobre los ojos.
 - Observe si nota tensión en la mandíbula, comprobando si los dientes están cerrados con fuerza o si rechinan, y si los labios están tensos.
 - Vigile los oídos.
 - Vuelva de nuevo al principio de este apartado y relaje cada parte.
- G. Inspeccione todo el cuerpo por si hay todavía tensión, y relájese más y más profundamente.
- H. Como preparación previa a la meditación, puede sustituir este ejercicio que le acabamos de describir por cualquier otro de inspección y relajación del cuerpo.

3. Soy consciente de...

Ésta es una variedad de ejercicio de meditación de yoga.

- A. Siéntese tranquilamente con los ojos cerrados y escuche los ruidos que hay a su alrededor, todos a la vez. Preste la misma atención a cada uno. Déjese envolver por este conjunto de ruidos sin dar más importancia a uno que a otro. No analice ni se preocupe por ninguno. Escuche el calefactor de la habitación al mismo tiempo que oye pasar los coches, que oye su respiración, una música a lo lejos, voces...

- Dígase a sí mismo «Soy consciente de todos los ruidos que me rodean».
 - Practique este ejercicio no sólo en los lugares tranquilos, sino también de camino a casa o a la compra, mientras espera en una cola, sentado en un parque, etc.
 - Haga este ejercicio por lo menos una vez a la semana. Emplee en él unos 10 minutos y repítalo varios días hasta que se sienta familiarizado, pasando luego al punto B.
- B. Empiece la sesión escuchando los ruidos tal como hizo en el punto A.
- Cuando sus pensamientos afloran a la superficie, escúche-los. Permítase escuchar todo lo que provenga de su mente: sentimientos, humores, sonidos, olores; escuche su cuerpo, sus recuerdos, etc. Deje que sus pensamientos vaguen libremente. No los fuerce, ni los analice, juzgue o se agarre a ninguno de ellos. Preste a cada uno la misma atención. Sea imparcial.
 - Observe que su mente es la fuente de todos sus pensamientos y que es capaz de retroceder ante ellos y observarlos objetivamente sin verse influenciado. Dígase a sí mismo «Soy consciente de mis pensamientos, de mis percepciones y de mi cuerpo y sus sensaciones. En este momento y en este lugar estoy sintiendo una serie de cosas. Tengo mi propia vida y en este momento la estoy sintiendo».
 - Continúe con esta apreciación imparcial de pensamientos y de percepciones durante 10 minutos. Luego examine detenidamente esta experiencia. ¿Qué tipo de pensamientos suele ocupar su mente? ¿Qué pensamientos espontáneos le asaltan? ¿Qué pensamientos indican qué clase de persona es, qué puede y no puede hacer, qué debería y no debería hacer, etc.? Recuerde que usted es algo más que esos pensamientos y sensaciones, usted es quien los experimenta desde una posición relajada, atenta e imparcial. Es desde

- esta posición desde la que llegará a conocerse a sí mismo y a aceptarse completamente.
- Practique este punto hasta que se familiarice con él, y luego pase al punto C. Puede incluir el punto B como parte habitual de su programa de meditación.
- C. Empiece este punto realizando previamente el punto B durante unos cuantos minutos. Preste atención primero a los sonidos y luego a los pensamientos.
- Concéntrese en un pensamiento o sensación determinados que le están ocasionando alguna molestia y sobre el que quiera trabajar.
 - Piense únicamente en esta sola cosa y trabájela de modo sistemático durante unos 8 minutos.
 - No piense en esa idea o sensación ni en nada más durante unos tres minutos. Recuerde que usted es más que sus pensamientos, usted es quien los experimenta y también quien los detiene. Descanse tranquilamente a solas consigo mismo.
 - Haga presente de nuevo el pensamiento o emoción sobre la que está trabajando. Deje que su mente haga lo demás. Usted sólo observe cómo ésta se encarga del problema. Deje que las ideas fluyan espontáneamente sin ir a por ellas. Realice esto durante unos siete minutos.
 - Al acabar, afronte el pensamiento o emoción sobre la que está trabajando y siéntese tranquilamente a revisar la experiencia.
 - Practique este ejercicio cinco o siete veces a la semana, durante unas cuantas semanas antes de decidir si quiere incluirlo o no en su programa particular de meditación. Este ejercicio es útil para resolver los problemas de tipo espontáneo y puede aplicarlo siempre que vea la necesidad de ello.
 - Realizar este ejercicio lleva aproximadamente 15 minutos, pero si lo desea puede prolongar su duración.

Consideraciones especiales

1. Es muy útil concentrarse en el mismo pensamiento o emoción durante varias sesiones, aportando en cada una nuevas introspecciones.
2. Piense en preguntas de cuya respuesta pueda obtener información que le resulte útil. Por ejemplo, pregúntese a sí mismo cómo le gustaría ser en lugar de interrogarse sobre sus deficiencias. De este modo, podrá averiguar cuáles son sus ideas y sus esperanzas y cómo puede alcanzarlas, al mismo tiempo que puede descubrir qué es lo que le impide hacerlo.
3. Ejemplo: ¿Cómo sería yo si fuera una persona relajada? ¿Cómo me sentiría? ¿Cómo actuaría? ¿Cómo sería mi relación con mi familia, mis amigos, mis compañeros de trabajo, mis jefes? ¿Qué me atrae de ser una persona relajada? ¿Qué me asusta? ¿Qué hace que yo me convierta en una persona relajada? ¿Qué me lo impide?
4. Otros ejemplos de posibles preguntas son: ¿Cómo sería si fuese la persona que realmente querría ser? Pensando en términos de lo ideal, ¿cómo podría llegar a ser si desarrollara al máximo mis posibilidades? ¿Cómo amo (para relacionarme con la pareja, para divertirme, para relajarme, etc.)? ¿Cómo debería amar? ¿Cómo me gustaría poder amar? ¿Qué me da miedo del amor?
5. Como ejemplos de imágenes y conceptos para analizar le ofrecemos: amanecer, lluvia, amistad, desafío, creatividad, calma, relajación, mariposa, árbol.

4. Meditación mediante recuento de respiraciones

Ésta es una forma de meditación popular en todo el mundo. Sirve para adquirir relajación profunda a la vez que enseña autodisciplina.

- A. Sitúese en un lugar tranquilo y concéntrese en sí mismo, es decir, póngase en la postura de meditación que haya elegido, acomódese y empiece a explorar su cuerpo en busca de áreas de tensión. Relájese. Cierre los ojos o fíjelos en algún punto del suelo, a un metro aproximadamente de usted.
- B. Respire por la nariz. Inspire, espire y descanse. Respire del modo fácil y natural que se describe en el capítulo 4. Vigile su respiración.
- C. Al espirar diga para sí «Uno». Continúe inspirando y espirando y diciendo cada vez al hacer esto último «Uno».
- D. Cuando pensamientos o estímulos de otra clase vengan a distraerle de su respiración, apártese rápidamente de ellos y vuelva a decir «Uno». Haga esto de 10 a 20 minutos cada vez.
- E. Cuando acabe este ejercicio, es mejor que no se levante enseñuida. Permanezca sentado con los ojos cerrados, sintiendo sus pensamientos, sus sensaciones, su cuerpo y su entorno. Luego abra los ojos y continúe así, unos cuantos minutos más. Dedicar unos momentos a apreciar los efectos de la meditación es una parte esencial del proceso.
- F. Antes de decidir si continúa con el ejercicio o lo elimina de su programa particular, debe realizarlo de cinco a siete veces a la semana, durante un mes.
- G. Alternativas al punto C:
 - Cuando espire diga «Uno». Cuando descanse diga «Y» y cuando inspire diga «Dos». Continúe diciendo para sí «Uno... y... dos; uno... y... dos».
 - Cuando inspire diga «Uno». Cuando espire diga «Dos». Repítalo contando la respiración para sus adentros.
 - Cuando espire diga para sí «Uno». Continúe contando cada espiración, diciendo «Dos..., tres..., cuatro». Luego empiece de nuevo con «Uno».
 - Cuando inspire diga «Dentro» y cuando espire diga «Fuera».
 - Observe su respiración sin palabras.

Consideraciones especiales

1. No es necesario experimentar sensación de relajación profunda para que los efectos de este tipo de meditación actúen de forma positiva sobre los procesos fisiológicos del cuerpo. Sin embargo, después de practicarla, la mayoría de personas alcanzarán un estado de relajación y calma, a la vez que se sentirán frescas y con su capacidad de atención aumentada.
2. No hay necesidad de que se cuestione si lo está haciendo bien o mal, ya que dicha consideración no estaría dentro de la actitud pasiva básica de la meditación que permite que la relajación se desarrolle dentro de su propia paz natural.

5. Meditación mantra

Ésta es la forma más común de meditación:

A. Un mantra es una palabra o un nombre que se repite varias veces para liberar con ello la mente de otros pensamientos. La palabra tiene un origen indoeuropeo: *man* significa «pensar» y *tra* quiere decir «liberar». Algunos maestros de esta forma de meditación insisten en que cada individuo debe tener su propio mantra con un significado y unas vibraciones particulares. Otros opinan que cualquier par de sílabas que no tengan ningún sentido, elegidas al azar y pronunciadas una a continuación de otra, tiene el mismo efecto que los mantras específicos. Una tercera opinión recomienda el uso de cualquier palabra o frase que indique el estado hacia el que tiende el individuo, como por ejemplo «paz», «amor», «calma», «relajado», «tranquilo» o «armonía». Dos mantras típicamente orientales son «OM» (soy) y «SO-HAM» (soy él) o «SA-HAM» (soy ella). Elija el mantra que le parezca más conveniente.

- B. Sitúese en el lugar de meditación habitual y concéntrese, prestando especial atención en relajar el tórax y la garganta.
- C. Entone el mantra en voz alta sin gritar demasiado (lo cual forzaría sus cuerdas vocales) y sin hacerlo con demasiada fuerza (lo cual produciría hiperventilación y posible mareo). Cuando no le sea posible entonarlo en voz alta, pronúncielo sin voz. Cuando su mente se distraiga en otras cosas, concéntrela de nuevo en su cántico. Deje que la palabra encuentre su propio ritmo, mientras que el sonido de su voz le invade y le relaja.
- D. Después de entonar el mantra unos cinco minutos en voz alta, pase a susurrarlo. Al hacerlo, relájese más y más profundamente, fluyendo con el ritmo de su voz.
- E. Haga este ejercicio 15 minutos al día, de cinco a siete días a la semana durante dos semanas, en cuyo momento puede aumentar la duración de las sesiones a 30 minutos. Si las cosas van bien, en la primera semana puede ya lograr abstraerse, por breves momentos, solamente en el canto. Debe realizar este ejercicio durante un mes antes de decidir si lo continúa o no.
- F. Una vez que se sienta familiarizado con el canto, puede intentar escribir el mantra una y otra vez, tan despacio como pueda, con la mano que no utiliza habitualmente para escribir. Recuerde que debe sentarse recto y sentir sólo cómo su mano va trazando la palabra.
- G. Cuando se sienta familiarizado con el mantra y con la meditación por la respiración, puede combinar ambas técnicas. Respire de forma espontánea. Obsérvese a sí mismo cómo inspira, espira y descansa, sin influir de ningún modo en el ritmo. Cuando sienta que su respiración se produce a un ritmo natural, intente escuchar en ese ritmo su mantra.

6. Contemplación

- A. Esta forma de meditación consiste en llegar a conocer algo mirándolo intensamente, sin pensar en ello con palabras.
- B. Comience esta forma de meditación eligiendo un objeto pequeño que le resulte agradable. Para empezar, lo mejor suelen ser los objetos naturales tales como una piedra o un trozo de madera. Procure no elegir flores porque generalmente favorecen la distracción. También pueden servir los objetos personales de joyería, una caja de cerillas, una vela o una canica. Inicialmente, evite utilizar objetos como cruces y mandalas porque están demasiado impregnados de significado para todo el mundo.
- C. Sitúese en su lugar habitual de meditación y concéntrese.
- D. Coloque el objeto que haya elegido a una distancia considerable de sus ojos. Mírelo, póngalo primero más cerca y luego más lejos, déle vueltas una y otra vez, tocándolo, conociéndolo, sin palabras, sólo a través de sus sentidos.
- E. Es posible que, a veces, su atención se aparte del objeto que tiene entre las manos o bien que se sorprenda traduciendo sus percepciones en palabras; esto es inevitable. Lo que debe hacer cada vez que se encuentre distraído, con la mente en otro sitio, es concentrarse de nuevo en el objeto de contemplación.
- F. Advertirá que muchas veces parece como si su mente se rebelara contra la disciplina que supone concentrarse en una sola cosa. Puede sentir el cuerpo más cansado, más dolorido, más pesado o más ligero que de costumbre. Puede que aparezcan pensamientos súbitos que le excitarán. Puede parecerle ver un campo de energía alrededor del objeto, o un cambio en su color, en su tamaño o peso. El número de distracciones es infinito. Pero recuerde que aunque estas experiencias que pueden aparecer mientras esté meditando sean interesantes, placenteras o desagradables, no son el fin de la

meditación; éste es el de enseñar a su mente a mirar un objeto determinado y llegar a compenetrarse totalmente con él. Déjese arrastrar en la exploración del objeto sin palabras, como si no lo hubiera visto nunca antes; contéplelo en lugar de mirarlo fijamente. Interrumpa el ejercicio si siente los ojos cansados.

- G. Contemple el mismo objeto de cinco a siete días a la semana, durante 10 minutos diariamente. Después de transcurridas 2 o 3 semanas, aumente la sesión a 15 minutos y, después de un mes, prolonguela a 20 minutos. En este tiempo podrá decidir si desea interrumpir esta forma de meditación o, por el contrario, desea aumentar el tiempo de dedicación a 30 minutos al día. No se recomienda contemplar ningún objeto más de 30 minutos porque pueden aparecer ilusiones visuales que distraigan de la observación. El estado de relajación y de atención que pretendemos puede lograrse perfectamente con un tiempo de dedicación de 20 minutos.

7. Contemplación de un yantra

Este ejercicio está extraído primordialmente de la tradición yogui.

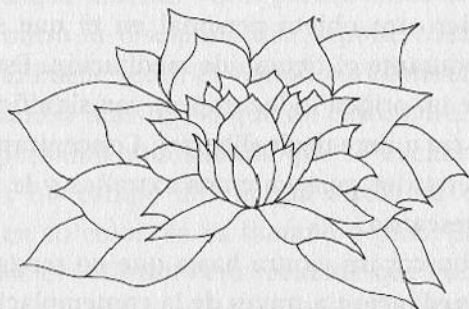
- A. Un yantra es una imagen, una figura geométrica, un símbolo o cualquier otro objeto personal en el que se concentra la atención durante el tiempo de meditación. Esta palabra también tiene un origen indoeuropeo: *yan* significa «mantener en forma» y *tra* quiere decir «liberar». Concentrarse en un yantra le hará evitar los pensamientos extraños y le aportará sensación de descanso.
- B. No debe buscar un yantra hasta que no tenga mucha práctica en la meditación a través de la contemplación, técnica que se ha descrito anteriormente.

- C. Medite durante 20 minutos tal como se describe en el apartado 5-G.
- D. Con los ojos cerrados, dirija su atención al entrecejo y manténgala en este punto, hasta que lo haya hecho con cierta intensidad. Luego deje que la atención se desplace al centro de la cabeza, sin forzarla.
- E. Imagínese que en lo alto de su cabeza hay una habitación. Llénela con el símbolo que haya elegido como yantra. Deje que llegue a ella de forma espontánea. No lo fuerce. Experimente esta nueva práctica.
- F. Puede guardar el yantra en su mente y visualizarlo durante el tiempo que dure la meditación o bien, después de la sesión, puede dibujarlo o pintarlo y guardarlo para la próxima.

8. El loto de mil pétalos

Como sugiere su nombre, ésta es una forma de meditación que proviene de los místicos orientales.

- A. En el pensamiento oriental, la flor del loto de muchos pétalos simboliza la interconexión de todos los elementos del universo.
- B. Sitúese en un lugar tranquilo y concéntrese.



Loto de los mil pétalos

- C. Elija una palabra, imagen o concepto que será el centro de la flor. Al principio, es preferible que elija palabras positivas como «calma», «amigos» o «felicidad» para inducir con ellas un humor igualmente positivo.
- D. Con el tiempo, le acudirán a la mente algo que guardará relación con la palabra que haya elegido. Imagínese esta palabra o idea asociada como uno de los pétalos de la flor que rodean a la palabra central. Durante siete segundos, piense en las dos palabras y en la relación que hay entre ellas. No se fuerce a entenderla. La relación puede hacerse clara de forma espontánea o, por el contrario, puede que no llegue a encontrarle sentido alguno. En cualquiera de los dos casos, vuelva a la palabra central y espere a que se le ocurra otra asociación.
- E. Continúe con el ejercicio durante dos semanas, a razón de 10 minutos diarios; después, prolongúelo a 20 o 30 minutos durante tres semanas, en cuyo momento puede decidir si continúa con él o lo excluye de su programa.
- F. Recuerde que el objetivo principal de esta forma de meditación no es lograr grandes abstracciones sino desarrollar la autodisciplina. Debe tener también en cuenta que uno de los mayores impedimentos para realizar adecuadamente este ejercicio es prestar excesiva atención a las asociaciones más o menos interesantes que puedan formarse.

9. Visualizar una sola cosa cada vez

Este ejercicio altamente estructurado lo encontramos bajo distintas formas en varias culturas.

- A. En este ejercicio observará durante un rato y de forma pasiva el flujo de sus propios pensamientos, sensaciones y percepciones, uno detrás de otro, sin preocuparse del significado o de la relación que pueda haber entre ellos.

- B. Sitúese en su lugar habitual de meditación y concéntrese.
- C. Cierre los ojos e imagínese sentado en el fondo de un profundo estanque lleno de agua. Cuando le acuda a la mente algún pensamiento, sensación o percepción, imagínelo por unos segundos, como si fuera una burbuja que, lentamente, subiera hacia la superficie. Cuando ya no alcance a verla, espere a que aparezca otro pensamiento y repita el proceso. No piense en el contenido de la burbuja, sólo obsérvela. Quizá la misma burbuja suba a la superficie varias veces, algunas parezcan estar relacionadas entre sí y otras estén vacías. No importa. No se preocupe por ello, sólo observe cómo pasan por su imaginación.
- D. *Alternativa al punto C:* a algunas personas no les resulta agradable la idea de imaginarse debajo del agua. Si es éste su caso, puede sustituir el ejercicio anterior por el siguiente: imagine que se halla sentado en la orilla de un río mirando cómo el tronco de un árbol desciende lentamente llevado por la corriente. Durante 6 a 10 segundos, imagínese que un pensamiento suyo, una percepción o una sensación, viaja sobre el tronco y luego deje que ambos desaparezcan de su vista. Vuelva a contemplar el río y espere a que aparezca un nuevo tronco que llevará sobre él un nuevo pensamiento. Incluso puede realizar este ejercicio imaginando que sus pensamientos son bocanadas de humo que se producen a partir de un fuego.
- E. Practique este ejercicio durante dos semanas, a razón de 10 minutos al día, luego aumentelo hasta 20 minutos y continúelo unas cuantas semanas más, después de las cuales puede decidir si prosigue con él o se detiene aquí.

10. *Saludando al sol*

El siguiente es un ejercicio de respiración y extensión, propio del yoga, que proporciona energía al cuerpo y a la mente. Es un buen

ejercicio para iniciar una sesión porque ayuda a concentrarse en uno mismo, al margen de las distracciones del exterior. Representa, en sí mismo, una meditación completa.

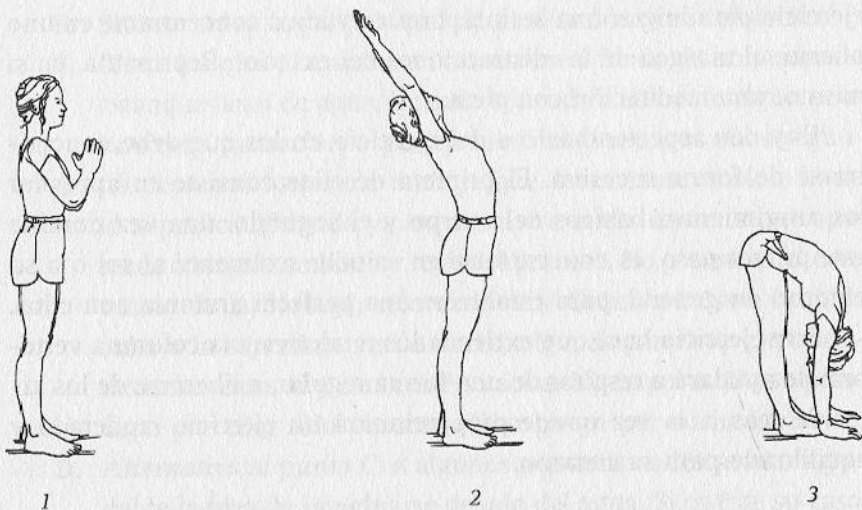
Hay dos aspectos básicos del ejercicio en los que debe concentrarse de forma sucesiva. El primero de ellos consiste en aprender los movimientos básicos del cuerpo y el segundo, una vez domine este primer paso, es concentrarse en saludar realmente al sol o a su entorno en general, para establecer una perfecta armonía con ellos.

Este ejercicio hará que extienda los tendones y la columna vertebral, le ayudará a respirar de una forma regular, a liberarse de los kilos de más, a la vez que le proporcionará un ejercicio moderado y equilibrado para su corazón.

Posición 1: póngase de pie con los pies juntos. Levante las manos a la altura del pecho y júntelas. Relaje el cuerpo para que esté en condiciones de aprender las doce posiciones que se describen a continuación. Con el tiempo aprenderá a colocarse en ellas, con movimientos largos, sueltos y suaves. Respire de forma natural, tal como se describe en el capítulo 4. Antes de empezar, descansen la mente y el cuerpo.

Posición 2: levante los brazos por encima de la cabeza y extiéndalos hacia atrás. Al mismo tiempo, arquee también la espalda en la misma dirección. Imagínese que está dirigiendo todo su cuerpo en dirección a los rayos del sol y que recibe de ellos su calor y su energía. Al levantar los brazos, inspire lentamente.

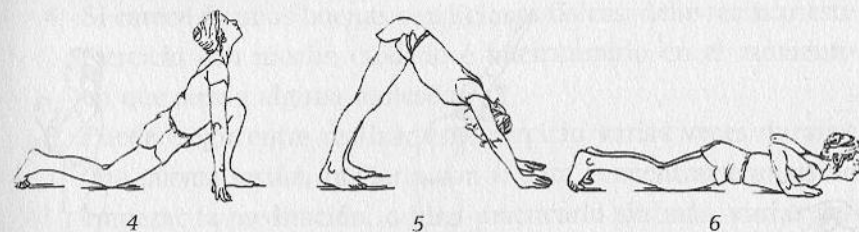
Posición 3: dóblese hacia delante y toque el suelo con las palmas de las manos con cuidado de no doblar las rodillas. Deje la cabeza colgando y relájese. Espire al doblarse hacia delante, vaciando los pulmones al tiempo que eleva el estómago.



Posición 4: a partir de la posición 3, extienda la pierna derecha hacia atrás haciendo que la rodilla toque el suelo, al tiempo que dobla la rodilla izquierda hacia delante. Extienda la cabeza hacia atrás, dejando que descansen sobre la nuca, estirando al mismo tiempo, un poco, la parte delantera del cuerpo. Inspire en el momento de extender la pierna hacia atrás.

Posición 5: coloque ambas piernas a la misma altura, una al lado de la otra. Levante las nalgas hacia arriba y deje caer el cuerpo hacia delante situando la cabeza entre los hombros, de modo que forme un triángulo en el suelo con las manos, las piernas y el torso. Intente mantener los talones planos en el suelo. Espire en el momento de colocar la pierna izquierda a la altura de la derecha.

Posición 6: estírese en el suelo tocando éste con la barbilla, el pecho, las rodillas, los pies y las manos. Vigile que las caderas, los muslos y el abdomen no toquen el suelo. Espire antes de estirarse y sostenga la respiración mientras permanece en esta posición.

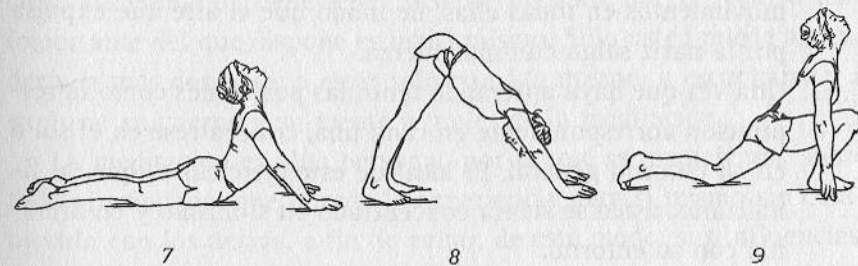


Posición 7: a partir de la posición anterior, doble la parte superior del cuerpo hacia atrás, hasta que los brazos queden rectos. Inspire profundamente al doblarse hacia atrás.

Posición 8: levante de nuevo las nalgas hacia arriba, hasta formar un triángulo con el suelo. Espire al alcanzar esta posición.

Posición 9: mueva la pierna derecha hacia delante hasta que quede apoyada en el suelo, entre las manos, a tiempo que extiende la cabeza hacia atrás, haciendo que descansen sobre la nuca. Mire hacia arriba en dirección al espacio comprendido entre sus cejas. Inspire en el momento de mover la pierna hacia delante.

Posición 10: mueva la pierna izquierda hacia delante hasta que ambas piernas queden en la misma línea y hágalo sin levantar las manos del suelo. Dóblese hacia delante, dejando caer la cabeza entre los hombros (igual que en la posición 3). Espire al doblarse hacia delante.





10



11



12

Posición 11: levante los brazos por encima de la cabeza y estírelos hacia atrás al tiempo que levanta el torso y extiende la espalda en la misma dirección (igual que en la posición 2). Inspire profundamente al estirarse.

Posición 12: baje las manos hasta la altura del pecho y permanezca recto y relajado. Respire de forma natural.

Consideraciones especiales

1. Debe repetir este ejercicio dos veces. La primera vez tiene que adelantar la pierna derecha en la posición 4 y la pierna izquierda en la posición 9. La segunda vez hay que hacerlo en orden inverso.
2. Cuando haya memorizado todas las posiciones, acelere los movimientos en todas ellas, de modo que el aire que expulsa por la nariz salga con más fuerza.
3. Una vez que haya aprendido tanto las posiciones como la respiración correspondiente en cada una, concéntrese en el sol o en su entorno general. El ideal de este ejercicio es que, al finalizarlo, usted se sienta concentrado en sí mismo y en armonía con su entorno.

4. Si carece de unas buenas condiciones físicas, debe realizar este ejercicio con mucho cuidado e interrumpirlo en el momento en que sienta alguna molestia.
5. Puede elegir entre realizar este ejercicio varias veces durante una misma sesión, iniciarla con él para concentrarse antes de empezar la meditación, o bien practicarlos sin más, varias veces al día.

Meditación y desarrollo personal

Aunque es probable que mientras esté meditando sienta ya algún tipo de satisfacción inmediata, los efectos profundos de la misma sobre su vida seguramente no los apreciará hasta transcurridos varios meses.

Si cree que es necesario, puede buscar un profesor que le ayude a aprender los movimientos, sobre todo los que presentan mayor dificultad, a la vez que le puede servir para responder y solucionar posibles preguntas y dudas, respectivamente. Su intervención puede ser asimismo útil en aquellos períodos en los que el entusiasmo o la ilusión hayan decrecido. Si se decide, en efecto, a buscar la ayuda de un profesional, es importante que a la hora de elegirlo tenga en cuenta su capacidad de concentración y el deseo real de responder a sus preguntas.

La bibliografía que se presenta al final de este capítulo le aportará una base de conocimientos históricos y filosóficos sobre meditación; sin embargo, debe tener siempre presente que el recurso más importante del que dispone es usted mismo. Sólo usted puede aprender a ir más despacio, a estar solo consigo mismo, a escucharse y a explorar su cuerpo y su mente a través de la meditación.

La meditación es algo personal, por lo que se recomienda, sobre todo al principio, que guarde la experiencia para sí mismo sin compartirla con los demás, a fin de evitar, de este modo, sus influencias.

Es muy útil fijarse unos objetivos antes de cada sesión y aprender a llevarlos a cabo. Así, antes de empezar, fije claramente cuál va a ser su duración y qué va a incluir. Puede escribir en un papel el programa que piense seguir durante un mes, realizando, de este modo, una especie de contrato con usted mismo, en el que se compromete a cumplir lo que ha escrito. Por ejemplo, puede escribir: «Durante el próximo mes haré el ejercicio “Soy consciente de...” de diez a quince minutos, seis días a la semana, para tomar mayor conciencia de mis percepciones y de mis pensamientos, sin analizarlos, y poder aprender con ello la técnica de resolución de problemas espontáneos. También realizaré el ejercicio de meditación que consiste en contar la respiración, y lo haré durante diez minutos las primeras dos semanas y durante veinte minutos las dos siguientes, a razón de seis días cada semana. Realizaré este ejercicio para relajarme y para trabajar mi autodisciplina». Como ve, debe escribir qué ejercicios realizará, durante cuánto tiempo y qué piensa obtener con ello.

Lecturas recomendadas

- LE SHAN, Lawrence. *How to Meditate*. Nueva York: Bantam Books, 1974.
- NARANJO, Claudio y ORNSTEIN, Robert. *The Psychology of Meditation*. Nueva York: The Viking Press, 1971.
- NEEDLEMAN, Jacob. *The New Religions*. Nueva York: Doubleday, 1970.
- SARASWATI, Swami Janakananda. *Yoga, Tantra, and Meditation*. Nueva York: Ballantine, 1975.
- TART, C. (ed.). *Altered States of Consciousness*. Nueva York: Doubleday Anchor, 1972.

CAPÍTULO 6

Imaginación

Para reducir el estrés de forma significativa, contamos con la ayuda de un arma poderosa: la imaginación. La utilización del pensamiento para el tratamiento de los síntomas físicos fue popularizada hacia finales de este siglo por Emil Coué, un farmacéutico francés. Coué creía que el poder de la imaginación era incluso superior al de la voluntad. Aunque es difícil conseguir un estado de relajación, podemos fácilmente imaginar que tal estado se extiende y distribuye por todo el cuerpo, o que nos encontramos en un lugar apartado, seguro y bello.

Coué afirmaba, igualmente, que todos nuestros pensamientos acaban haciéndose realidad: uno es lo que piensa que es. Así, por ejemplo, si pensamos en cosas tristes, acabamos sintiéndonos tristes; si se tienen pensamientos ansiosos, se acaba por estar ansioso. Para sobreponerse a estos sentimientos de tristeza y de ansiedad hay que concentrar la mente en imágenes positivas a fin de alcanzar sus efectos curativos. Del mismo modo, cuando predecimos que nos vamos a sentir solos y desgraciados, es muy probable que tal predicción se cumpla ya que estos pensamientos negativos se reflejarán en una conducta asocial que favorecerá el aislamiento. Una mujer que pronostique que va a tener dolor de estómago en el momento en que el jefe la llame a su despacho, sentirá con seguridad tal dolor, es decir, que es muy probable que sus pensamientos se somaticen: adquieran una manifestación orgánica.

Coué observó también que las enfermedades del tipo de los fibromas, tuberculosis, hemorragias y estreñimiento empeoraban muchas veces al pensar en ellas de forma obsesiva. Es por esto por lo que recomendaba a sus pacientes que mientras caminaran se repitiesen veinte veces, moviendo mecánicamente los labios, la ahora famosa frase «Cada día, en cada momento, me siento mejor y mejor». Aconsejaba a sus pacientes que tomaran una posición cómoda y relajada, cerraran los ojos y practicaran una relajación general de todos los músculos. En el momento en que empezaran a entrar en un estado de «semiinconsciencia», debían evocar una idea que expresara algún deseo, por ejemplo: «Mañana quiero sentirme relajado». De este modo, los niveles conscientes e inconscientes de la mente quedan fusionados permitiendo al inconsciente convertir un deseo en realidad.

Carl Jung, en su trabajo de principios de siglo, utilizó una técnica para curar a la que llamó de «imaginación activa». En ella, los pacientes debían aprender a meditar sin finalidad ni programa previo; las imágenes llegaban y el enfermo tenía que sentir las y observarlas sin que mediara ningún tipo de interferencia. Luego, si el enfermo lo deseaba, podía comunicarse con estas imágenes, haciendo preguntas o charlando simplemente. Jung utilizó la técnica de la «imaginación activa» para ayudar a los individuos a apreciar toda la riqueza de su vida interior y a desarrollar todo su poder curativo en los momentos de estrés. Las terapias de Jung y de la Gestalt han desarrollado, desde entonces, varias técnicas de reducción del estrés utilizando los poderes intuitivos e imaginativos de la mente.

Síntomas sobre los que actúa

Las técnicas en las que se utiliza la imaginación son efectivas en el tratamiento de diversas enfermedades físicas y otras relacionadas con el estrés, entre las que se encuentran los dolores de cabeza, los

espasmos musculares, el dolor crónico de causa no determinada y la ansiedad generalizada o situacional. El grado de eficacia depende de la actitud de uno mismo y del nivel de convencimiento; el deseo de sentirse mejor no es suficiente, uno debe creer que lo logrará.

Tiempo de dedicación

El alivio de un síntoma determinado puede notarse de inmediato o bien exigir varias semanas de práctica.

Instrucciones

La visualización, las imágenes dirigidas y escuchar música son tres formas de estimular la imaginación.

Visualización

Por medio de esta técnica podrá concentrarse mientras minimiza al máximo sus pensamientos, emociones y el dolor físico. Le resultará útil grabar cada ejercicio y escuchar la cinta desde una posición cómoda.

1. Interacción entre tensión y relajación

Cierre los ojos... Fíjese en la tensión que hay en su cuerpo... Pausa... Elija un símbolo para representar la tensión o el dolor que experimenta en este momento... Pausa... Elija otro símbolo que represente el concepto de relajación... Pausa...

Deje que ambos símbolos interactúen de modo que, al final, la tensión resulte eliminada. (Una mujer se imaginó su dolor como un

bloque de hielo que le quemaba y se le clavaba en el abdomen. El símbolo que eligió para la relajación fue el del sol y ambos interactuaban de modo que éste iba evaporando lentamente el hielo.)

2. Aparte su tensión

Cierre los ojos... Imagine un color y una forma para su tensión o dolor... Pausa... Ahora cambie el color y la forma... Pausa... Aparte estos dos últimos elementos hasta que desaparezcan de su mente.

3. Colores

Cierre los ojos... Imagine que su cuerpo está lleno de luces. Por ejemplo, una luz roja representa la tensión o el dolor y las luces azules representan la relajación... Pausa... Imagínesse las luces cambiando del rojo al azul o bien del azul al rojo y observe cualquier sensación física que experimente mientras tanto... Pausa... Ahora imagínesse que todas las luces de su cuerpo han adquirido un color azul y experimente con ello la sensación de una relajación total.

4. Tensión muscular

Concéntrase en aquella parte del cuerpo donde sienta una mayor tensión muscular... Conceda a la tensión una imagen mental, por ejemplo, un peso que le oprime el estómago, una cuerda fuertemente anudada alrededor de los brazos, un candado que cierra su boca, un tornillo que le aprieta los hombros (según el lugar donde sienta la tensión)... Intente ver la relajación de esta imagen. Imagine que está cubierto ligeramente por una capa de arena tibia..., su pierna derecha..., la izquierda..., el estómago..., el pecho... y los brazos. O imagínesse que una cálida manta, lentamente..., lentamente le está cubriendo los hombros.

Imágenes dirigidas

Esta técnica representa otra forma de emplear la imaginación para lograr la relajación. Igual que en el ejercicio anterior, debe grabar las instrucciones y si no dispone de grabadora, puede recurrir a algún pariente o amigo para que se las lea.

1. El sendero de la montaña

Cierre los ojos... Imagínesse que está apartándose del lugar donde vive... Deje atrás los ruidos y las prisas cotidianas... Imagínesse que cruza un valle y que se acerca a una sierra... Imagínesse en ella... Está subiendo por un camino tortuoso... Encuentra en él un sitio donde pararse... Encuentra un sendero por el que sube... Empiece a subirlo... Busque un lugar cómodo donde pararse... Cuando lo haya encontrado y llegado a este punto, tómese algo de tiempo para examinar toda la tensión que hay en su vida... Conceda mentalmente a la tensión y al estrés formas y colores... Mírelos con cuidado y luego déjelos en el margen del sendero donde se halla... Continúe subiendo por él hasta que llegue a la cima de una colina... Mire desde ella... ¿Qué ve...? Busque un lugar atractivo y cómodo y diríjase hacia él... Fíjese en los alrededores... ¿A qué se parece...? Fíjese en las vistas, en los olores, en los sonidos... Repare en cómo se siente... Instálese y, poco a poco, empiece a relajarse... Ahora se siente totalmente relajado... Experimente la sensación de estar total y completamente relajado... Descanse de tres a cinco minutos... Mire a su alrededor otra vez... Recuerde que éste es su lugar especial para relajarse al que puede venir siempre que lo desee... Vuelva de nuevo a su habitación y dígame a sí mismo que todas estas imágenes, fruto de su imaginación, las ha creado usted y que puede recurrir a ellas siempre que desee relajarse.

2. Recuerdo activo

Este ejercicio puede realizarse en cualquier momento del día, pero para facilitar su aprendizaje lo expondremos como si lo lleváramos a cabo al final de la jornada.

Cierre los ojos... Trasládese al principio del día... ¿Cómo fue su despertar...? ¿Cómo se sintió...? Examine sus pensamientos o sensaciones... Pausa... Libérese de estos pensamientos y sensaciones... Libérese de esa parte del día... Pertenece al pasado y ya no puede hacer nada para cambiarla.

Ahora estamos en la hora de comer... Piense en cómo fueron sus pensamientos y sensaciones... ¿Cómo fueron para usted las horas comprendidas entre las 11.00 y las 2.00...? Libérese de los pensamientos y sensaciones de esa parte del día...

Ambos pertenecen ya al pasado... Ya no puede cambiarlos.

Piense ahora en el tiempo transcurrido entre las 2.00 y las 5.00... ¿Cómo fue para usted esa parte del día...? Recuerde cuáles fueron sus pensamientos y sensaciones... Libérese de ellos... Dígase a sí mismo que ambos pertenecen al pasado... Ya no puede cambiarlos.

Piense ahora en la tarde, en las horas transcurridas entre las 5.00 y las 7.00... ¿Cómo fue para usted esta parte del día...? Piense en lo que sintió y pensó en esas horas... Libérese de los pensamientos y sensaciones que experimentó durante este tiempo... Pertenecen al pasado y ya no puede hacer nada para cambiarlos.

Ya son las 8.00 de la tarde... Rápidamente retroceda al principio del día y asegúrese de que se siente liberado de todo lo que pensó y sintió durante este día... Siéntase totalmente en el presente... Empiece a sentir cómo comienza a sentirse relajado... Siéntase relajado..., siéntase totalmente relajado.

3. Enfrentarse a lo desconocido

Cierre los ojos... Imagínese que está en el bosque... Está oscuro y sopla el viento... Se ha perdido... ¿Qué siente en este momento...? Observe su cuerpo y las áreas que siente en tensión... Experimentelo durante un minuto... Pausa... Imagínese que encuentra un lugar para salir de este bosque oscuro y frío... Sienta cómo la tensión va desapareciendo de su cuerpo... Irá desapareciendo a medida que vaya encontrando un camino... Sienta cómo toda la tensión va siendo eliminada de su cuerpo... Usted está relajado... Usted está seguro... Se siente cómodo.

4. Crear las propias imágenes

La técnica de las imágenes dirigidas incluye buscar una posición cómoda, cerrar los ojos, concentrarse en las propias sensaciones físicas y practicar una respiración profunda. Una forma de crear las propias imágenes es atendiendo cualquier fantasía que le acuda a la mente. Por ejemplo, puede que se pregunte cuánto rato le va a durar el dolor de cabeza que siente en este momento. Cierre los ojos y deje que su imaginación le conteste a la pregunta. Imagínese distintos lugares: la playa, las calles de la ciudad, un arroyo, etc. De entre todas las escenas que ha imaginado, elija una donde relajarse y de la que sólo usted disfrutará. ¿Qué olor percibe, cómo es su estructura, qué ve, cómo se siente su cuerpo? Imagine que está haciendo algo que le relaja, por ejemplo, que está pescando, que está disfrutando de una buena comida, charlando con los amigos, o que está sentado junto al fuego, con un buen libro en las manos. Para cuando se halle instalado en la escena que ha imaginado y se haya relajado en ella, su dolor de cabeza ya habrá desaparecido. En el espacio que hay a continuación, describa algunas imágenes que le resulten atractivas. Retóquelas, púlalas y luego grábelas en una cinta. Cada vez que sienta la necesidad de una relajación profunda, cierre los ojos y escúchela.

Escuchar música

Escuchar música es una de las formas más corrientes de relajación. Dado que cada persona otorga un sentido distinto a cada música, es importante que cuando quiera escuchar música para relajarse elija una que sea tranquila y suave. Puede grabar media hora ininterrumpida de música relajante, que puede escuchar cada día o sólo con fines relajantes. Escuchar de nuevo una música que en el pasado le sirvió para relajarse trae consigo la asociación de algo positivo que le puede servir para relajarse en otro momento.

Para sacar el máximo provecho a la sesión de música, debe buscar media hora en la que, de forma ininterrumpida, pueda estar solo. Conecte la música que haya elegido, instálese en una posición confortable y cierre los ojos. Busque mentalmente áreas de tensión, de dolor y de relajación en su cuerpo. Observe cuál es su humor cuando está concentrado en la música. Cada vez que un pensamiento no deseado aparezca en su mente, fíjese en él y luego descárguelo recordando en todo momento que debe concentrarse en la música y relajarse. Una vez que la música haya terminado, deje que su mente recorra su cuerpo para averiguar cómo se siente. ¿Hay alguna diferencia en cómo está ahora y en cómo estaba al empezar? ¿Hay alguna diferencia entre su humor actual y el que tenía al comenzar?

Las dos técnicas de imágenes dirigidas y de relajación mediante la música pueden combinarse en un mismo ejercicio llamado «Hallar en la música un aliado»:

Póngase en una posición cómoda y cierre los ojos... Siéntase fluir junto con la música... Descanse un minuto o dos... Diríjase hacia su lugar especial para relajarse... Camine por él... Experimente cómo se siente cómodo y seguro en este lugar... Mire alrededor hasta que encuentre alguna persona o cosa que pueda convertirse en su aliado, en su amigo... Imagínese hablando con este compañero.

Usted y su nuevo amigo se disponen a examinar la tensión y el estrés que hay en su vida... Pregúntele cuál es la causa de ambos... Pregúntele también «¿Qué están tratando de decirme mis síntomas...?». Finalmente, pregúntele a su aliado «¿Cómo puedo sentirme más relajado y afrontar mejor el estrés que conlleva la vida?».

Juntos examinarán estas preguntas durante siete días, en cada uno de los cuales discutirá y examinará su tensión y estrés y los dejará a un lado. Para ello deberá acudir cada día a su lugar especial de relajación. Al séptimo día, o quizá antes, usted y su compañero habrán encontrado la respuesta a sus preguntas. Aunque ya la haya encontrado los primeros dos o tres días, continúe el ejercicio porque puede ser que en días posteriores se le ocurran respuestas distintas.

Deje de nuevo que su cuerpo fluya con la música y relájese. Vuelva a la realidad de su habitación en el momento en que la música deje de sonar.

Consideraciones especiales

1. Si le resulta difícil crear imágenes, empiece primero por imaginar colores y formas.

2. Si tiene problemas a la hora de crear símbolos, puede vencerlos del modo que le proponemos a continuación: trabajando primero con adjetivos. Por ejemplo, dígame a sí mismo «Mi dolor es ardiente y punzante. La relajación me resulta tranquilizadora y confortable». Luego, cierre los ojos y utilice su imaginación con objeto de crear sus propios símbolos y colores para el dolor *versus* la relajación. No se fuerce, sólo deje que suceda y lo logrará.
3. Para realizar con éxito los ejercicios que se describen en este capítulo, es muy importante situarse en un lugar aparte durante tiempo ininterrumpido que dedicará a usted solo.

Lecturas recomendadas

- ORNSTEIN, Robert. *The Psychology of Consciousness*. San Francisco: W. H. Freeman and Co., 1972.
- OYLE, Irving. *The Healing Mind*. Millbrea, California: Celestial Arts, 1975.
- PELLETIER, Kenneth R. *Mind as Healer, Mind as Slayer*. Nueva York: Dell, 1977.
- SHEALY, C. Norman. *90 Days to Self-Health*. Nueva York: The Dial Press, 1977.
- STEVENS, John O. *Awareness*. Real People Press, 1971.

CAPÍTULO 7

Autohipnosis

La autohipnosis es otra arma poderosa para contrarrestar el estrés y las enfermedades relacionadas con él. Es uno de los métodos más rápidos y sencillos para inducir a la relajación.

La hipnosis es, en algunos aspectos, muy parecida al sueño: igual que en éste, hay una disminución de la conciencia acompañada de inercia y de pasividad, pero a diferencia del sueño en la hipnosis la conciencia no desaparece nunca por completo.

Cada trance hipnótico incluye los siguientes elementos:

1. Relajación y ahorro de acción, lo que se traduce en una reducción de la actividad muscular y de la energía.
2. Catalepsia en los miembros: una especie de rigidez en los músculos de las extremidades con tendencia a permanecer en la posición en la que se coloquen. Algunas veces esto se describe como flexibilidad cérea de los músculos.
3. Tomar las palabras y las frases en sentido literal. Así, si se pregunta a una persona hipnotizada «¿Podría decirme cuándo es su cumpleaños?», responderá simplemente «Sí».
4. Disminución de la atención.
5. Aumento de la sugestibilidad; por ejemplo, aumenta la habilidad para producir la sensación de ligereza o de pesadez en los miembros.

Otros beneficios adicionales que pueden obtenerse con la hipnosis son:

1. La habilidad de producir anestesia en cualquier parte del cuerpo.
2. La posibilidad de inducir sugerencias posthipnóticas para mejorar el sueño, el control de síntomas referentes al dolor, etc.
3. El control de algunas funciones orgánicas tales como la circulación de la sangre, la frecuencia cardíaca, etc.
4. La regresión parcial en el tiempo: la experiencia de volver a vivir algo tal como ocurrió en el pasado, con los cinco sentidos encargados de revivir las imágenes, los sonidos, los olores, etc. Este tipo de memoria normalmente no puede desarrollarse con la mente en su forma consciente porque la experiencia ha sido olvidada o enterrada por resultar dolorosa.
5. Capacidad de concentración fuera de lo normal: habilidad para aprender y recordar con extremo detalle.
6. Desvirtuación del sentido del tiempo: la capacidad de condensar una gran cantidad de pensamiento y de evocarlo en muy poco tiempo.

El doctor David Cheek, quien junto con Leslie LeCron escribió el libro *Hipnoterapia clínica*, ha afirmado que la hipnosis es un mecanismo de defensa común a todos los animales. Cuando estamos heridos o amenazados, entramos en un trance hipnótico en el que disminuye la temperatura de la piel, la velocidad de la circulación sanguínea, y en el que se limitan los movimientos y la respiración. Con la autohipnosis se puede reproducir este «trance fisiológico» y disfrutar de sus propiedades terapéuticas sin necesidad de que exista daño o amenaza. Igualmente se puede aumentar el control sobre las emociones propias y mejorar la concentración en el trabajo. La relajación y la paz interior pueden coexistir con una mente lúcida que trabaje de manera intensa.

La hipnosis no nos es desconocida. El doctor Girffith Williams, en su artículo sobre «Hipnosis experimental» (editado por LeCron), describió estados espontáneos de hipnosis: soñar despiertos, concentrarnos en algo, conducir distancias largas, aboca a la hipnosis, lo cual se traduce muchas veces en una amnesia de algunos tramos del viaje. Usted mismo puede haber entrado en un estado hipnótico cuando ha intentado recordar una secuencia de cosas, mientras miraba la televisión o al sentir alguna emoción fuerte, como miedo por ejemplo.

El término *hipnotismo* fue creado por James Braid en 1843, pero su descripción de lo que era una experiencia hipnótica coincidía totalmente con lo que Franz Mesmer y sus discípulos habían llamado antes «magnetismo animal». Anterior a la introducción del éter en 1846, el *mesmerismo* fue presentado como una gran esperanza para evitar el dolor producido en las intervenciones quirúrgicas; sin embargo, dejó de interesar en el momento en que aparecieron los anestésicos. No fue hasta 1895, con el libro de Bernheim *Terapéutica de la sugestión*, cuando la hipnosis fue reconocida de nuevo como una forma alternativa de tratamiento en la práctica médica. Junto con un médico rural de nombre poco conocido, este autor abrió una clínica en Nancy (Francia) donde, durante 20 años, trató a más de 30.000 pacientes. Utilizaron la hipnosis con tanto éxito que acudieron médicos de toda Europa para aprender la técnica. Jean Charcot y su alumno Sigmund Freud experimentaron también durante este tiempo, aplicándola al tratamiento de las neurosis.

Usted puede aprender la autohipnosis de un modo rápido y seguro. No se han referido casos de resultados perjudiciales ni aun con los practicantes más inexpertos.

Síntomas sobre los que actúa

La autohipnosis ha resultado ser efectiva en el tratamiento del insomnio, el dolor crónico de poca intensidad, los tics y temblores de

origen nervioso, la tensión muscular crónica y la ansiedad menor. Es igualmente eficaz para el tratamiento de la fatiga crónica.

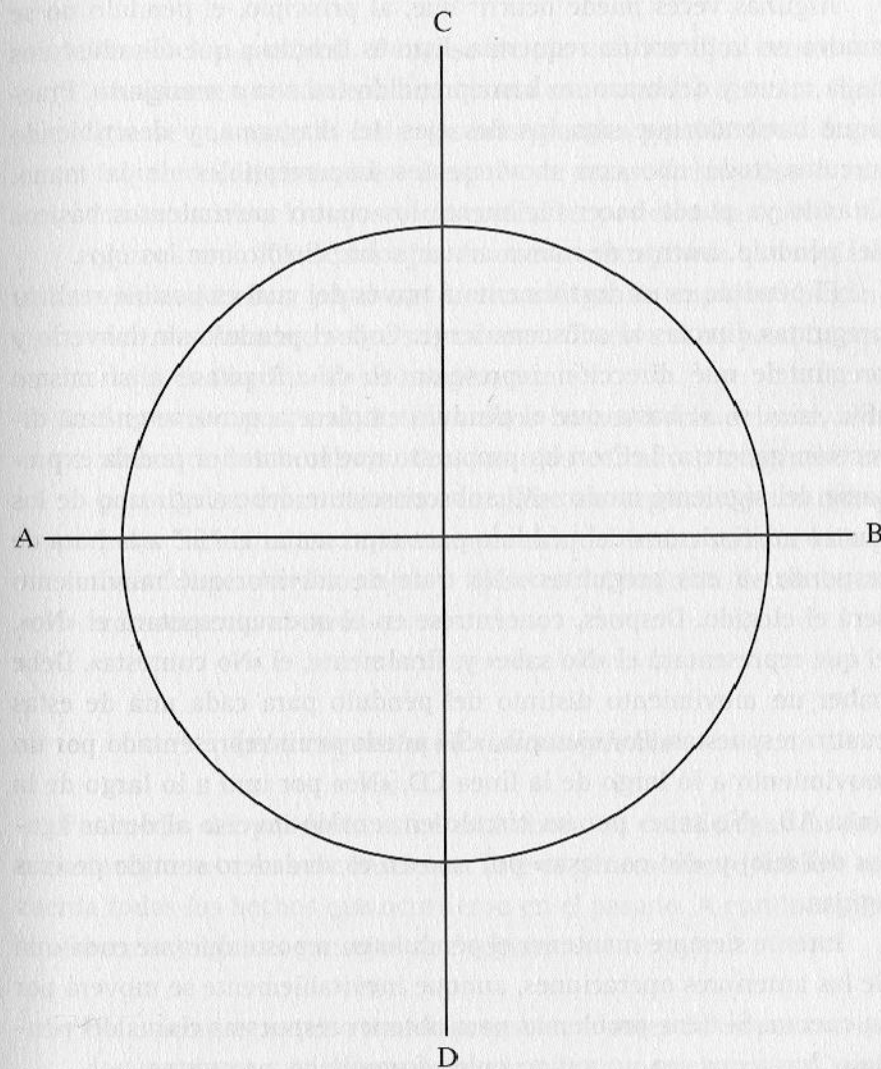
Tiempo de entrenamiento

Pueden obtenerse efectos significativos de relajación al cabo de dos días.

Instrucciones

La hipnosis puede utilizarse para relajarse, para producir sugerencias que modifiquen algún aspecto de la vida, para descubrir hechos pasados que, a pesar de estar olvidados de modo consciente, continúan ejerciendo influencia en el presente. El primer paso en la autohipnosis es descubrir el poder de la sugestión. Construya un péndulo, atando algún objeto pequeño y brillante, como un clip, una arandela metálica o un anillo, al extremo de un hilo de unos treinta centímetros de largo. Los collares del tipo de las gargantillas también pueden servir. Coja el hilo o la cadena con los dedos pulgar e índice de la mano que utiliza habitualmente, procurando que el codo descansa sobre la mesa, sobre los brazos del sillón, etc. Deje que el objeto que pende del hilo se balancee sobre el punto donde se cruzan las líneas AB y CD del diagrama de la página siguiente.

Mueva los ojos en dirección de C a D y luego vuelva al punto de partida. Notará que el péndulo inicia el mismo movimiento. Ahora cambie de dirección y recorra con sus ojos la línea que va de A a B. Poco a poco, verá que el péndulo recorre ahora el espacio en esta nueva dirección. Ahora deje que los ojos sigan el círculo, en el sentido de las agujas de reloj, hasta que note que el péndulo comienza un movimiento en el mismo sentido. Repita este movimiento, ahora en sentido inverso. Éstos son los cuatro movimientos básicos del



péndulo. En cada uno ha sido empujado por sutiles contracciones musculares que usted ha realizado sin ser consciente de ello. Su subconsciente ha respondido a la sugestión.

Algunas veces puede ocurrir que, al principio, el péndulo no se mueva en la dirección requerida. Esto es debido a que los músculos de la mano y del brazo no han aprendido todavía a manejarlo. Practique haciendo que siga los dos ejes del diagrama, y describiendo círculos, todo ello con movimientos imperceptibles de la mano. Cuando ya pueda hacer fácilmente los cuatro movimientos básicos del péndulo, intente de nuevo actuar sobre él sólo con los ojos.

El péndulo es un instrumento a través del cual es posible realizar preguntas directas al subconsciente. Coja el péndulo sin moverlo y pregúntele qué dirección representa el «Sí». Repítase a sí mismo «Sí..., sí..., sí...», hasta que el péndulo empiece a moverse en una dirección concreta. LeCron ha propuesto que lo anterior podría expresarse del siguiente modo: «Mi subconsciente debe elegir uno de los cuatro movimientos del péndulo para representar el "Sí" a la hora de responder a mis preguntas». No trate de adivinar qué movimiento será el elegido. Después, concéntrese en el que representará el «No», el que representará el «No sabe» y, finalmente, el «No contesta». Debe haber un movimiento distinto del péndulo para cada una de estas cuatro respuestas. Por ejemplo, «Sí» puede venir representado por un movimiento a lo largo de la línea CD, «No» por uno a lo largo de la línea AB, «No sabe» por un círculo en sentido inverso al de las agujas del reloj y «No contesta» por uno en el verdadero sentido de esas agujas.

Intente siempre mantener el péndulo en reposo, durante cada una de las anteriores operaciones, aunque inevitablemente se moverá por su cuenta. Si tiene problemas para obtener respuestas claras del péndulo, haga que sea un amigo quien formule las preguntas.

La práctica del péndulo puede ayudarle a descubrir el poder de su subconsciente. Éste puede controlar el movimiento de los músculos y de hecho lo hace al cambiar las marchas del coche, al marcar

de memoria un número de teléfono, y en muchas otras situaciones similares. Si todavía no está convencido, intente los siguientes ejercicios:

1. **Oscilación postural.** Póngase de pie con los ojos cerrados e imagínese que sostiene una maleta con su mano derecha. Imagínese que maletas cada vez más grandes penden de su brazo izquierdo, inclinándolo. Después de transcurridos dos o tres minutos, abra los ojos y observe si su posición ha sufrido algún cambio. Cierre los ojos de nuevo e imagínese que sopla el viento del norte y que sus fuertes ráfagas le empujan obligándole a sostenerse sobre sus talones. Observe si su peso ha variado en función de su imaginación.
2. **Sugestión postural.** Estire ambos brazos hacia delante, a la altura de los hombros. Con los ojos cerrados, imagínese un peso en su brazo derecho. Imagine un segundo y un tercer peso. Sienta cómo la fuerza que tira del brazo se hace más y más fuerte. Abra los ojos y fíjese en la posición de un brazo con respecto al otro.

Interrogando al subconsciente

Por medio del péndulo, usted está ahora en condiciones de formular preguntas a su subconsciente. Éste es generalmente fiable y recuerda todos los hechos que ocurrieron en el pasado. A continuación le ofrecemos algunos consejos que seguir:

- Pida siempre permiso a su subconsciente antes de empezar a indagar sobre un hecho en particular. Diga, por ejemplo, «Cuando sea el momento de que conozca la razón de mi miedo a sentirme azorado, el péndulo se dirigirá hacia la dirección del "Sí"». Su subconsciente tenderá a responder a aquellas preguntas que

permitan respuestas alternativas y generalmente se resistirá a responder a aquellas con una sola respuesta.

- Formule preguntas que puedan responderse con «sí» o «no».
- Pregunte si hay alguna experiencia en el pasado que constituya el origen de su síntoma o problema. No deje de preguntar por experiencias sumamente lejanas. Determine el momento y el lugar de cada experiencia.
- No pida a su subconsciente que adivine o prediga el futuro. Sí puede preguntarle, en cambio, si puede hacer algo para superar el problema en cuestión.
- Si recuerda alguna experiencia traumática del pasado, no trate de revivirla, piense en ella desde su perspectiva actual. Pregunte al péndulo si hay algo que usted pueda aprender de este recuerdo y que le resulte de utilidad. Imagínese que el péndulo contesta «sí». Examine el primer pensamiento que le acuda a la mente en el momento de la respuesta afirmativa.
- No intente ignorar un síntoma. En su lugar, proponga: «Cuando sepa que puedo sentirme bien conmigo mismo, aun cuando algunas veces me comporte como un tonto o cometa errores, entonces el péndulo se moverá en el “sí”».

El siguiente ejemplo ilustrativo de la técnica interrogativa pertenece a una profesora que se sentía muy incómoda en las reuniones.

Pregunta	Péndulo
¿Puedo intentar averiguar por qué las reuniones me producen ansiedad?	sí
¿Existe alguna experiencia del pasado que sea la responsable de la ansiedad que siento en las reuniones?	sí
¿Es algo que me ocurrió antes de los 20 años?	sí
¿Antes de los 10 años?	no
¿Cuando tenía 11, 12, 13 años?	no, no, no

¿Cuando tenía 14 años?	sí
¿Ocurrió en casa?	no
¿Ocurrió en la escuela?	no
¿Ocurrió mientras estaba con un grupo de amigos?	sí
¿Ocurrió en el interior de algún lugar?	sí
¿Era de día?	no

(De repente recordó una reunión de boy scouts donde, de forma inesperada, le llamaron para que leyera un informe en voz alta. Se levantó, pero su mente se había quedado completamente en blanco. Al oír las primeras risas disimuladas de los demás, huyó de la habitación.)

Ahora que ya sé por qué me pongo nerviosa en las reuniones, ¿puedo sentirme más segura de mí misma?	no sabe
Cuando sepa lo que debo aprender de este recuerdo desde mi perspectiva actual, ¿el péndulo dirá «sí»?	sí

(Cuando el péndulo empezó a moverse, la persona en cuestión estaba pensando que realmente sus recursos y habilidades personales estaban mucho menos desarrollados a los 14 años de lo que estaban ahora con 40.)

¿Puedo sentirme libre de la sensación de impotencia y de dolor que me embargaba?	sí
Cuando sepa que puedo acudir a la próxima reunión con la sensación de seguridad en mí misma y sin el pánico que me aprisionaba desde hacía tanto tiempo, ¿el péndulo dirá «sí»?	sí

Muchos síntomas y problemas pueden remontarse hasta la experiencia traumática que actuó como precipitante, examinando ésta en el momento actual y afrontando aquéllos como un adulto y no como el niño que los vivió. Lo que pudo asustarle en un momento dado y abocarlo al miedo no tiene por qué asustarle hoy, con los conocimientos y experiencias de los que dispone.

La autoinducción

Siéntese en una posición cómoda con cuidado de no cruzar las piernas. Lo primero que necesita es algo en que fijar su atención visual. Puede utilizar una vela, un cuadro, una grieta del techo, el fuego de la chimenea, etc. Mientras esté mirando el objeto que haya elegido, sugeriéndose con que los ojos le pesan cada vez más, o que le están empezando a escocer, o a picar, o que están comenzando a parpadear demasiado (la palabra que prefiera). Haga unas cuantas respiraciones profundas, dejando salir el aire con un suspiro. En voz baja diga «Mientras miro la vela, siento los párpados más y más pesados. Siento como si pequeños pesos intentaran hundirlos. Pesan tanto que casi no puedo mantenerlos abiertos. Me pesan más y más. Dentro de poco, estaré tan relajado y soñoliento que se cerrarán».

Tenga pensada una palabra o frase clave para pronunciar en el momento en que se le cierren los ojos. LeCron sugiere una frase del tipo «Ahora estoy relajado». Puede utilizar también su color favorito o un lugar bonito que tenga un significado especial para usted. Sea lo que sea lo que haya elegido, repítalo lentamente cuando sus ojos se vayan cerrando. Con bastante práctica, esta palabra o frase por sí sola será suficiente para inducir la hipnosis.

Cierre los ojos y empiece la relajación de todos los músculos. Comience por los antebrazos y por los bíceps. Contráigalos primero y luego déjelos completamente relajados. Luego haga lo mismo con la cara, el cuello y los hombros. Relaje el pecho respirando profundamente hacia el abdomen. Contraiga y relaje simultáneamente el estómago y la columna lumbar. Haga lo mismo con las nalgas, los muslos y las pantorrillas. Mueva los dedos de los pies. Observe cómo todos sus músculos se relajan y los siente como si fueran de madera.

Sugeriéndose con que está descendiendo cada vez a mayor profundidad. Imagínese que está en una escalera automática y que va a bajar hasta el siguiente piso de unos grandes almacenes. Fíjese en todo lo que hay alrededor de la escalera mientras está descendiendo

y mientras cuenta hacia atrás de diez a cero. Al llegar al cero imagínese que ha arribado a la planta siguiente. Descienda dos pisos más, contando de diez a cero cada vez. Con el tiempo, sólo necesitará bajar un nivel para inducir la hipnosis.

Cuando desee volver al estado de alerta, despiértese pensando «Ahora voy a despertarme», despacio y contando lentamente hasta tres. Casi sin ninguna duda, se despertará sintiéndose más fresco y relajado y habiéndose liberado de la fatiga. A continuación se indican las reglas básicas que deben seguirse para conseguir el éxito en la autoinducción:

1. Dedique por lo menos 20 minutos para entrar y profundizar en el estado hipnótico.
2. No se preocupe de los resultados ni de si lo está haciendo bien o mal; la hipnosis le resultará más fácil con la práctica.
3. Asigne siempre un tiempo dado a relajar los músculos y a hacer las respiraciones profundas.
4. Utilice expresiones rotundas («Estoy sintiendo una pesadez cada vez mayor en los brazos»).
5. Durante la autoinducción, utilice adjetivos del tipo «soñoliento, tranquilo, cómodo».
6. Repítalo todo varias veces hasta que empiece a notar que se está produciendo la sugestión.
7. Para inducir sensaciones, cree imágenes que resulten representativas; para inducir pesadez, imagínese unos pesos que cuelgan de sus brazos o de sus pestañas. Para inducir ligereza, imagínese que unos globos le levantan los brazos hacia arriba, etc.
8. Haga coincidir la palabra clave, exactamente con el momento en que se le cierran los ojos.

La inducción a través de su propia voz

Grabe el siguiente texto en una cinta y escúchela en las sesiones iniciales de inducción. Más tarde, puede variarlo y adaptarlo a sus propias necesidades y a su propio estilo.

«Ponte cómodo y escucha mi voz. Relájate. Mira la vela que tienes enfrente y, mientras tanto, sentirás un peso sobre los párpados, como si los tuvieras de cemento o como si unos pesos estuvieran tirando de tus pestañas. Enseguida te costará mucho esfuerzo mantenerlos abiertos. En el momento en que tus ojos se cierren, di para ti mismo (*aquí pronuncia la palabra o frase clave que hayas elegido*). Ahora haz algunas respiraciones profundas y déjate apoderar por un estado de sopor. Contrae y relaja los brazos. Haz lo mismo con los músculos de la cara, allí donde tan a menudo se acumula la tensión. Contrae y relaja el cuello y los hombros. Respira profundamente hacia el abdomen. Contrae y relaja el estómago y la columna lumbar. Al mismo tiempo, haz lo mismo con las nalgas, los muslos y las pantorrillas. Deja que la sensación de relajación se extienda por todo tu cuerpo, más y más profundamente, más y más apacible y cómodamente. Deja que la pesadez y la relajación invadan tu cuerpo, a tiempo que te imaginas en el punto más alto de una escalera automática. Rápidamente cójete de la barandilla y empieza a bajar. Los escalones comienzan a moverse delante de ti. En el momento de poner el pie, empieza a contar lentamente hacia atrás, desde diez hasta cero. Cuenta conmigo: diez, nueve, ocho..., bajando más y más..., siete, seis, cinco..., más abajo con cada respiración..., cuatro, tres, dos, uno, cero..., respirando lenta y profundamente. (*Repite el descenso por la escalera automática dos pisos más.*)

»Dentro de un rato empezarás a notar que tu brazo derecho (*el izquierdo si eres zurdo*) comienza a perder la sensación de pesadez que tenía. Se vuelve cada vez más ligero, tal como si le fueran atando más y más globos que tiran de él hacia arriba. Más y más ligero, pronto sentirás que empieza a elevarse, al principio de forma imperceptible pero, poco a poco, la mano comenzará a flotar, el brazo empezará a flotar, empujados por los globos. También puedes imaginarte que un poderoso imán atrae tu brazo hacia arriba. En este momento es tan ligero que está siendo arrastrado por la corriente de aire de la habitación. Lo levanta cada vez más alto, hasta tocarte la cara. Muy pronto los dedos de la mano podrán tocarte el rostro. Si no se eleva por sí mismo, puedes ayudarle un poco levantándolo algunos centímetros hasta que sea captado por la co-

rriente de la habitación y sea arrastrado por ella. Cuanto más alto suba el brazo, mayor será la profundidad a la que descenderás. En el momento en que la mano te toque la cara, habrás entrado en la hipnosis.

»Ahora desciende un poco más mientras imaginas cómo la llama de la vela parpadea, se alarga y disminuye. Sugestiónate con que dentro de un momento, cuando te despiertes, te vas a sentir alerta, fresco y en armonía con lo que has hecho. Cuando ya estés preparado para despertarte di para ti "Ahora voy a despertarme", y cuenta hasta tres.»

Cuando grabe el texto para la inducción, tenga presente que debe dar a su voz un tono normal, pero con cuidado de no variar el ritmo. Pronuncie una palabra detrás de otra manteniendo la regularidad del ritmo. Entre frase y frase haga largas pausas. A la décima vez, aproximadamente, de haber practicado esta forma de inducción, seguramente ya será capaz de entrar en un estado hipnótico cuya profundidad sea la que usted necesita.

Hipnosis profunda

Levitación del brazo. Se ha descrito ya en el texto anterior. En el momento en que piense «Mi brazo derecho se está volviendo más y más ligero» y el brazo empiece a elevarse lentamente, estará aumentando la profundidad del trance hipnótico. Sugestionese de manera que cuando su mano le toque la cara sepa que ha llegado a un nivel medio de hipnosis.

Párpados pegados. Sugestionese de que sus párpados están pegados (cosidos, cerrados con candado, etc.). Imagínese cómo se extiende la cola por ellos, o cómo se cierran los candados. Cuando la imagen ya sea clara, sugestionese con que al contar hasta tres será incapaz de abrir los ojos. LeCron utiliza la siguiente sugestión paradójica: «Cuanta más fuerza haga para abrirlos, más pegados permanecerán». Escriba un pequeño texto que repetirá en la cuenta hasta tres: «Uno, hay unos duendecillos que están extendiendo cola por mis párpados».

dos... Dos, mis ojos están fuertemente cerrados, necesitaría unos alicates para abrirlos... Tres, ahora están cerrados con llave, no puedo abrirlos». Cuando esté del todo seguro de que es sumamente difícil abrir los ojos y aunque se concentre en abrirlos no lo logra, habrá llegado al nivel medio de hipnosis.

Fusión de las manos. Junte las manos y póngalas a la altura del pecho, tal como si fuera a rezar y manténgalas unidas con fuerza. Cuando las tenga en esta posición, utilice las mismas sugerencias que usó para los párpados, en el ejercicio anterior. Debe llegar a experimentar verdadera dificultad para separar ambas manos.

Anestesia. Sugeriéndose con que siente el brazo muerto, como si hubiera dormido sobre él. Imagínesse que en este momento la piel es gruesa e insensible. Tal vez sienta una ligera sensación de hormigueo. Toque ligeramente la piel del brazo y observe cómo hay en él una pequeña parálisis. Recuerde que debe sugestionarse también con que, cuando se despierte, esta sensación desaparecerá.

La inducción de anestesia puede utilizarse, asimismo, para reforzar otras sugerencias realizadas durante la hipnosis. Dígase a sí mismo «Mi brazo continuará muerto un minuto después de que me haya despertado. Cuando sienta su entumecimiento, sabré que mi subconsciente está aceptando las sugerencias que le presento». Al despertarse tóquese el brazo para comprobar el efecto pasajero de la anestesia.

Inducciones abreviadas

Las técnicas que se presentan a continuación son formas abreviadas que permiten la hipnosis en sólo 30 segundos o bien en dos minutos como máximo.

Caída del péndulo. Coja el péndulo con la mano que utiliza normalmente para escribir. Pida permiso a su subconsciente para entrar en

hipnosis durante dos minutos. Si el péndulo contesta que sí, entonces cierre los ojos e imagine la llama de una vela. Haga varias respiraciones profundas y déjese descender más y más. Sugeriéndose con que, cuando haya entrado en hipnosis, su mano se relajará soltando el péndulo. Cuente lentamente hacia atrás, desde diez hasta cero.

Caída del lápiz. Es igual que el ejercicio anterior, pero en lugar de sostener un péndulo, ha de aguantar en equilibrio un lápiz sobre la mesa y sujetar la punta con los dedos pulgar e índice.

Repetición del «sí». Piense en la palabra «sí» una y otra vez mientras concentra su imaginación en la llama de la vela. Descienda por la escalera automática que ya le es familiar, mientras continúa pensando en la palabra.

Caída de la moneda. Coloque una moneda en la palma de la mano. Sugeriéndose con que la mano empezará a girar lentamente. Deje que la mano vaya girando justo hasta el instante en que oiga caer la moneda. En este momento, cierre los ojos y entre en hipnosis.

Fijación de los ojos. Fije la mirada un poco por encima de lo que es su línea normal de visión. Deje los ojos fijos, estrechando todo lo que pueda su campo visual. Permita que se le cierren los ojos y acompañelo de sensación de soñolencia. Para aumentar esta sensación, haga girar los ojos dos o tres veces hacia la frente. Palabra o frase clave. Respire lenta y profundamente, repitiendo su palabra o frase clave. Al pronunciarla, cierre los ojos y entre en hipnosis.

Los métodos abreviados resultan útiles incluso cuando ya se dispone de una cierta habilidad en la autohipnosis. Recuerde siempre, al sugestionarse, que debe despertarse fresco y con sensación de bienestar. Las sugerencias para tratar problemas tales como el insomnio, la fatiga, etc., deben escribirse antes de inducir el estado de hipnosis. Una vez escritas, hay que resumirlas en una frase clave, que deberá recordar durante el trance.

Ejercicio de los cinco dedos de la mano

El siguiente ejercicio ha sido utilizado con mucho éxito para inducir la relajación. Una vez que haya memorizado los puntos que se exponen a continuación, podrá entrar ya en hipnosis.

- Toque el dedo índice con el pulgar. Mientras, recuerde alguna situación de su pasado en que todo su cuerpo haya sentido una profunda fatiga (mientras jugaba al tenis, hacía *footing*, etc.).
- Toque el dedo corazón con el pulgar. Mientras, retroceda a un momento en que haya tenido alguna experiencia afectiva. Puede ser sexual, puede ser un simple abrazo o incluso una conversación íntima.
- Toque el dedo anular con el pulgar. Mientras, piense en el mejor cumplido que haya recibido nunca. Intente aceptarlo sinceramente. Al hacerlo, está demostrando una gran estima hacia la persona de quien lo recibió, es decir, usted; a su vez, le está haciendo un cumplido a ella.
- Toque el dedo meñique con el pulgar. Al hacerlo, piense en el lugar más hermoso en el que haya estado. Deténgase en él por unos momentos.

Este ejercicio con los cinco dedos de la mano lleva menos de diez minutos realizarlo y a cambio proporciona una mayor vitalidad, una paz interior y el crecimiento de la autoestima. Puede llevarlo a cabo cada vez que se sienta en tensión.

Reglas para las sugerencias hipnóticas

- Las sugerencias deben ser directas.
- Las autosugerencias han de ser afirmativas. Evite formularlas incluyendo la palabra «no»; ej.: «No me sentiré cansado esta noche».

- Las sugerencias facultativas presentan menos resistencia: «Puedo sentirme relajado y fresco esta noche» en lugar de «Me sentiré relajado y fresco». Tenga en cuenta, sin embargo, que hay personas que responden mejor a las órdenes. Debe averiguar cuál es la forma idónea para usted.
- Formule sugerencias para un futuro inmediato, no para el presente: «Pronto me va a embargar una sensación de sopor».
- Repita todas las sugerencias por lo menos tres veces.
- Otorgue siempre a las sugerencias una imagen visual. Si por ejemplo se siente exhausto, imagínesse que va andando sobre muelles, botando, y que se le ve con un aire atlético y feliz.
- Igualmente asigne a las sugerencias una emoción. Por ejemplo, si está intentando dejar de fumar, recuerde lo mal que le supo el primer cigarrillo que probó; imagínesse sus pulmones y lo desagradable que le resulta pensar en cómo se queman, etc. Si está tratando de aumentar su confianza en sí mismo con vistas a una primera cita, piense en el sentimiento de proximidad y de pertenencia que busca.
- No utilice nunca la palabra «intento» en una sugerencia. Esta palabra implica duda y por tanto posibilidad de fracaso.
- Cuando esté trabajando en el control de emociones desagradables o de dolores físicos, inicialmente piense que la emoción o el síntoma están aumentando de intensidad. Dígase, por ejemplo, «El dolor se está haciendo cada vez más grande, siento la sangre latir dentro de las venas, tengo calor, los músculos están tensos». Exagérelo al máximo. Del mismo modo que ha empeorado el síntoma, puede también mejorarlo, para lo cual debe suggestionarse con que está disminuyendo: «Mi humor está mejorando, el corazón me empieza a latir con normalidad, el rubor que sentía en el rostro está desapareciendo, no siento los músculos entumecidos y noto que empiezan a relajarse». Cuando una emoción o un síntoma llegan a un punto máximo, lo

único que pueden hacer es retroceder a partir de él, es decir, mejorar. La sugestión puede acelerar el proceso de recuperación. Cuando usted sea capaz de poner en marcha y de detener los síntomas mediante la hipnosis, habrá alcanzado un notable grado de control sobre su vida.

- Escriba las sugerencias por anticipado, reduciéndolas a una especie de eslogan, de lema o simplemente de frase que pueda recordar con facilidad durante el estado hipnótico.

Entrenamiento para expresar las sugerencias hipnóticas por escrito

Una vez que se encuentre hipnotizado y relajado, su subconsciente es capaz de creer todo cuanto usted le diga. Muchos de los síntomas que le preocupan y la mayoría de sus habituales respuestas al estrés fueron aprendidos por sugestión; por tanto, pueden «desaprenderse» por el mismo sistema. Por ejemplo, si usted vio a su padre resoplar siempre que estaba obligado a esperar, o bien se enfadó con usted la primera vez que se retrasó, es muy posible que haya aprendido, por sugestión, a reaccionar del mismo modo. Puede utilizar la hipnosis para adquirir el conocimiento de nuevas formas de afrontar la espera; así, sugerencias del tipo «Esperar puede ser una buena oportunidad para relajarse» y «Puedo liberarme de las prisas», pueden llegar a hacer desaparecer los antiguos hábitos aprendidos.

Para coger el aire de cómo deben escribirse las sugerencias, escriba las que utilizaría en las siguientes situaciones:

1. Miedo a entrar en casa a oscuras por la noche.
2. Tener una fecha límite fijada pero sentirse demasiado ansioso para ponerse a trabajar o a estudiar.
3. Insomnio.
4. Fatiga crónica.

5. Pensamientos obsesivos y excesivamente temerosos sobre la muerte.
6. Miedo a la enfermedad.
7. Dolor crónico en la cabeza o en la espalda, de poca intensidad.
8. Sentimientos de inferioridad.
9. Ansiedad por el resultado de un examen o de una evaluación.
10. Mal humor crónico, sentimiento crónico de culpa.
11. Preocupación por posibles rechazos sociales.
12. Tensión crónica en alguna parte del cuerpo.

Ahora que ya ha escrito las sugerencias que usted utilizaría, revise las que le sugerimos a continuación, para cada uno de los problemas mencionados anteriormente:

1. Esta noche puedo entrar en casa sintiéndome contento y relajado.
2. Puedo trabajar con calma y constancia. Cuanto más relajado me sienta, mayor será la concentración que logre en el trabajo.
3. Poco a poco voy a irme sintiendo más y más soñoliento. Dentro de pocos minutos me quedaré del todo dormido y descansaré tranquilamente toda la noche.
4. Puedo despertarme fresco y descansado y disfrutar de la mañana que empieza.
5. Me siento lleno de vida. Voy a disfrutar del día de hoy. Dentro de poco podré liberarme de estos pensamientos (imagíne una pizarra en la que se halle escrita la fecha).
6. Siento el cuerpo más fuerte, en mejor estado, etc. Cada vez que logro relajarme, me siento más sano.
7. Pronto voy a sentir menos calor y tensión en la cabeza. Poco a poco sentiré que los músculos de la espalda se relajan. Den-

- tro de una hora estarán completamente relajados. Siempre que tales síntomas aparezcan de nuevo, sólo tendré que girar mi anillo hacia la derecha para que desaparezcan.
8. La próxima vez que me encuentre con _____, me sentiré seguro de mí mismo. Puedo sentirme seguro y bien porque tengo motivos para ello.
 9. Cada vez que me sienta nervioso, puedo repetirme para mí... [coloque su palabra o frase clave]... y relajarme.
 10. Puedo hacer desaparecer el mal humor y los sentimientos de culpa porque yo soy el que hace que aparezcan. Puedo relajarme y respirar profundamente.
 11. Cuando entrelace los dedos de las manos, sentiré como si de todo mi cuerpo emanara confianza y seguridad.
 12. Cada hora pensaré en mi _____ y la/lo relajaré.

La hipnosis, por sí misma, es un gran relajante. No es necesario inducir sugerencias determinadas para obtener y sentir sus efectos reductores del estrés; sin embargo, las sugerencias hechas a la medida de sus necesidades verán aumentadas su efectividad.

Le aconsejamos que utilice la hipnosis cuando sienta una emoción o un síntoma doloroso. Describa el síntoma, intensifíquelo y luego sugeriéndose con que va a empezar a debilitarse. En el momento en que logre aprender a hacerlo aparecer y desaparecer, se verá libre del poder que ejerce sobre usted. Cuando esté bajo hipnosis, pida a su subconsciente que recuerde cuándo fue la primera vez que sintió tal síntoma. Pregúntele «¿Qué fue lo que favoreció la aparición de este síntoma?». Si no lo recuerda, puede valerse del péndulo para situar mejor el incidente en el tiempo. Ponerse en contacto con el origen de un mal hábito es una buena forma de empezar a perderlo.

Lecturas recomendadas

- CHEEK, D. B. y LECRON, Leslie. *Clinical Hypnotherapy*. Nueva York: Grune and Stratton, 1968.
- HALEY, Jay. *Erickson*. Nueva York: Grune and Stratton, 1967.
- HALEY, Jay. «Uncommon Therapy». *The Psychiatric Techniques of Milton Erickson*. Nueva York: Norton, 1973.
- LECRON, Leslie (ed.). *Experimental Hypnosis*. Nueva York: MacMillan, 1952.
- LECRON, Leslie (ed.). *Techniques of Hypnotherapy*. Nueva York: Julian Press, 1961.
- LECRON, Leslie. *Self-Hypnosis*. Nueva York: New American Library, 1970.
- MORRIS, Freda. *Self-Hypnosis in Two Days*. Berkeley: Intergalactic, 1974.

CAPÍTULO 8

El entrenamiento autógeno

El entrenamiento autógeno (EA) es un programa sistemático para enseñar al cuerpo y a la mente a responder de una forma rápida y efectiva a las órdenes verbales de relajación y vuelta a un estado normal de equilibrio. Es uno de los métodos más amplios y efectivos de reducción del estrés crónico.

En los centros holísticos de salud y de reducción del estrés, el EA se usa cada vez más con biorretroalimentación. Otros profesionales de la salud lo utilizan como tratamiento de elección en el adiestramiento de la autorregulación del sistema nervioso autónomo.

Cuando no podemos recuperarnos de los acontecimientos estresantes, ni física ni mentalmente, el proceso bioquímico del organismo se desequilibra y se traduce en un humor trastornado. En casos extremos, se puede llegar a desarrollar tensión arterial alta, endurecimiento de las arterias, úlceras pépticas, migraña y artritis reumatoide. Por otro lado, las sensaciones de ansiedad y depresión acompañan con frecuencia a las enfermedades psicósomáticas. En casos menos extremos se puede sentir el desequilibrio del organismo en la forma de tensión muscular, dolor cervical y de la espalda, indigestión y frialdad de manos y pies. La finalidad del EA es devolver a la normalidad los procesos físicos, mentales y emocionales que se hallan distorsionados por el estrés.

Esta técnica tiene sus orígenes en la investigación sobre hipnosis realizada por el famoso psicólogo Oskar Vogt, el cual trabajó en el

Instituto de Berlín en la última década del siglo XIX. Vogt utilizó algunos de los sujetos expertos en hipnosis para que por sí mismos entraran en un trance con efecto reductor de la fatiga, de la tensión y del dolor de cabeza, entre otros, lo que, además, parecía ayudarles en la resolución de sus problemas cotidianos. Estos sujetos, en general, refirieron que al desaparecer la fatiga y la tensión tenían sensación de calor y pesadez.

Johannes H. Schultz, un psiquiatra berlinés, se interesó por los trabajos de Vogt y descubrió que se puede crear un estado muy parecido al trance hipnótico tan sólo pensando en la sensación de pesadez y de calor a nivel de las extremidades. Básicamente, lo único que hay que hacer es relajarse, no distraerse, ponerse cómodo y concentrarse de manera pasiva en fórmulas verbales que sugieran calor y pesadez en los miembros. Schultz combinó algunas de las sugerencias creadas por Vogt con otras técnicas del yoga y, en 1932, en el libro titulado *Entrenamiento autógeno*, publicó su nuevo sistema.

En su forma actual, el EA no sólo proporciona los efectos recuperadores de la hipnosis tradicional, sino que además tiene la ventaja de que no precisa de hipnotizador alguno, ya que uno mismo puede aprender a inducir, cuando lo desee, la sensación de calor y de pesadez típica de esta técnica.

Las fórmulas verbales de Schultz corresponden a tres clases principales de ejercicios: los ejercicios estándar, que se refieren al cuerpo; los ejercicios de meditación, que se refieren a la mente, y los ejercicios especiales, dirigidos a normalizar los problemas específicos. Este capítulo introductorio abarcará sólo los ejercicios estándar que tratan la relajación general y la normalización del cuerpo.

Estos ejercicios están dirigidos a contrarrestar la respuesta de «lucha o huida» o estado de alarma que aparece ante el estrés físico o emocional. El primer ejercicio incluye el aspecto de la sensación de pesadez y proporciona la relajación de los músculos estriados del cuerpo, es decir, los músculos voluntarios que utilizamos para mo-

ver los brazos y las piernas. El segundo ejercicio trata el tema de la vasodilatación periférica; así, al decir «Mi mano derecha está caliente», los músculos de fibra lisa que controlan el calibre de los vasos sanguíneos de la mano se relajan, con lo que permiten que acuda mayor cantidad de sangre a esta zona. Este proceso contrarresta la llegada masiva de sangre al tronco y a la cabeza que se produce de forma típica en la reacción de «lucha o huida» originada ante el estrés.

El tercer ejercicio está dedicado a la normalización de la actividad cardíaca y consiste simplemente en: «Mis latidos cardíacos son correctos». El cuarto ejercicio de este grupo regula el aparato respiratorio. La fórmula verbal para ello es: «Me siento respirar». El quinto ejercicio estándar relaja y calienta la región del abdomen: «Mi plexo solar está caliente». El último ejercicio sirve para reducir el flujo de sangre que acude a la cabeza y lo consigue con la sugestión: «Mi frente está fría».

Síntomas sobre los que actúa

El EA ha resultado efectivo en el tratamiento de varios trastornos del aparato respiratorio (hiperventilación y asma), del aparato digestivo (estreñimiento, diarrea, gastritis, úlceras y espasmos), del aparato circulatorio (taquicardia, arritmia, hipertensión, frialdad en las extremidades y dolores de cabeza vasculares) y del sistema endocrino (problemas de tiroides). Es igualmente útil en la reducción de la ansiedad generalizada, de la irritabilidad y de la fatiga. Puede utilizarse también para modificar las reacciones al dolor, para aumentar la resistencia al estrés y para reducir o eliminar los trastornos del sueño.

Contraindicaciones

No se recomienda a los niños menores de cinco años, a los individuos con trastornos mentales o afectivos severos ni a aquellos que carezcan de motivación. Se recomienda que antes de empezar estos ejercicios se someta a una revisión médica y a una charla con el doctor para determinar los efectos fisiológicos de esta técnica que más le convienen. Las personas con afecciones importantes como la diabetes, la hipoglucemia o enfermedades cardiovasculares, han de estar bajo control médico mientras realicen este entrenamiento. Considérese que algunos individuos experimentan un aumento de la tensión sanguínea y otra minoría sufre un descenso súbito de la tensión. Aquellas personas que tengan la tensión alta o baja deben estar en contacto con el médico para asegurarse de que el EA está regulando este parámetro. Igualmente, si se siente muy ansioso e inquieto durante o después de los ejercicios, o nota efectos colaterales recurrentes inquietantes, ha de buscar la ayuda de un instructor profesional.

Tiempo de entrenamiento

Los especialistas en entrenamiento autógeno recomiendan moverse de forma lenta pero segura a la hora de aprender los ejercicios, empleando de cuatro a diez meses para dominar los seis.

Empiece con sesiones de un minuto y medio, de cinco a ocho veces al día. Si no encuentra tiempo para esta distribución, haga las sesiones de 30 segundos por lo menos tres veces al día. A medida que se vaya sintiendo más cómodo en la realización de los ejercicios, puede aumentar gradualmente la duración de las sesiones a 30 o 40 minutos dos veces al día.

Instrucciones

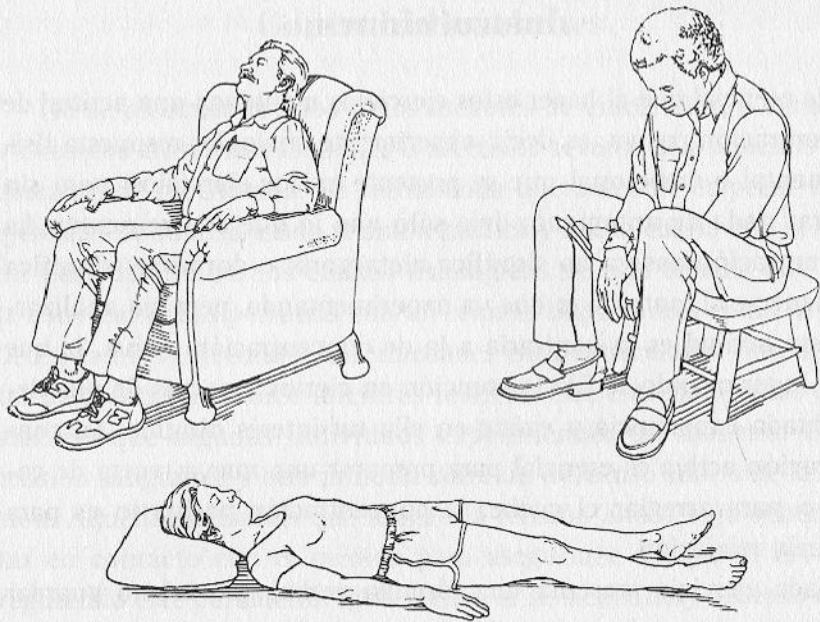
Es esencial que al hacer estos ejercicios mantenga una actitud de concentración pasiva, es decir, experimente cualquier respuesta física, mental o emocional que se presente en los ejercicios, pero sin esperar nada de antemano; deje sólo que lo que ocurre ocurra. La concentración pasiva no significa aletargarse o dormirse; significa mantenerse al tanto de lo que va experimentando, pero sin analizarlo. Esta actitud es la contraria a la de concentración activa, la que tiene lugar cuando se fija la atención en ciertos aspectos de una determinada experiencia y existe en ella un interés dirigido. La concentración activa es esencial para preparar una nueva receta de cocina o para arreglar el coche; la concentración pasiva lo es para lograr la relajación.

Cada ejercicio presenta una fórmula verbal que deberá guardar constantemente en la mente mientras que de forma pasiva se concentra en una parte determinada del cuerpo. Repita esta fórmula, para sí, una y otra vez, creando una corriente verbal estable y silenciosa.

Es muy importante reducir al máximo los estímulos externos. Para conseguirlo, elija una habitación silenciosa donde no le molesten. Mantenga la temperatura de la habitación a un nivel agradable, baje la iluminación de la sala, póngase ropa suelta y deje que su cuerpo se relaje y los ojos se le cierren. Ahora puede empezar los ejercicios.

Hay tres posturas básicas recomendadas en el EA:

1. Siéntese en un sillón donde pueda tener la cabeza, la espalda y las extremidades cómodamente apoyadas y relájese tanto como pueda, o bien,
2. Siéntese en un taburete, encorve ligeramente la espalda, deje que los brazos descansen sobre sus piernas y que las manos cuelguen entre las rodillas, o bien,



3. Tiéndase con la cabeza apoyada, las piernas separadas unos veinte centímetros, las puntas de los pies dirigidas ligeramente hacia fuera y los brazos descansando cómodamente a los lados del cuerpo, sin tocarlo.

Explórese el cuerpo en busca de áreas de tensión para asegurarse de que la posición que ha elegido le permite permanecer relajado; fijese sobre todo en que no haya ninguna extremidad hiperextendida, es decir, sin apoyar; vigile igualmente la posición de la cabeza, de la columna y de las articulaciones.

Se presentan seis temas de ejercicio, cada uno de ellos con una fórmula verbal particular. A continuación le sugerimos un programa para aprenderlos. Es posible que necesite más o menos tiempo del que se recomienda para el aprendizaje; por tanto, ajuste el programa a su propio ritmo. El error más común de todas las personas que em-

piezan es el de la impaciencia, pasando con demasiada rapidez de un tema a otro sin haber aprendido el anterior a fondo. Por otro lado, cuando el organismo le indique que está realizando un ejercicio determinado de forma correcta y efectiva, puede pasar al siguiente. Si se queda atascado en algún ejercicio o empieza a sentir efectos que no le resultan agradables, pase al siguiente y deje para el final el ejercicio que le presenta dificultades. Es posible que el diez por ciento de los practicantes no llegue a experimentar nunca las sensaciones básicas de pesadez y de calor. No importa. Esta fórmula se utiliza sólo para producir en el organismo un cambio funcional que usted puede o no puede sentir; debe concentrarse tan sólo en hacer el ejercicio correctamente.

Al principio no le será posible mantener una concentración pasiva perfecta, su mente empezará a desviarse, a vagar. No importa, cuando esto ocurra vuelva de nuevo al modelo cuanto antes. Es posible también que sienta lo que se ha llamado «descargas autógenas», que son normales pero que le distraerán. Se trata de síntomas tales como un cambio en el peso o en la temperatura, un hormigueo, sensación del paso de una corriente eléctrica, movimientos involuntarios, rigidez, ligero dolor, ansiedad, ganas de llorar, irritabilidad, dolores de cabeza, náuseas y alucinaciones. Tanto si las descargas autógenas le resultan agradables como desagradables, tenga presente que son transitorias, que no son la finalidad del entrenamiento y que desaparecerán a medida que continúe con el programa.

Cuando esté listo para poner fin a una sensación, dígame a sí mismo «Cuando abra los ojos me sentiré fresco y despierto». Luego abra los ojos, haga unas cuantas respiraciones profundas mientras extiende y flexiona los brazos. Asegúrese de que no se encuentra todavía en un estado parecido al trance cuando prosiga con sus actividades cotidianas.

Ejercicios estándar

Programa de 12 semanas

Tema: la sensación de pesadez

Semana 1

Repita los siguientes modelos verbales durante un minuto y medio, de cinco a ocho sesiones al día. Cada vez que diga una frase hágalo lentamente, tardando unos cinco segundos, y, luego, haga una pausa de unos tres segundos. Repita cada modelo unas cuatro veces. Empiece siempre con el brazo que utiliza normalmente para escribir. Repita «Mi brazo derecho está pesado» cuatro veces; pase luego a la siguiente frase «Mi brazo izquierdo está pesado» y repítalo otras cuatro veces, etc.

Mi brazo derecho está pesado

Mi brazo izquierdo está pesado

Mis dos brazos están pesados

Semana 2

Repita las siguientes fórmulas verbales durante tres minutos, de cuatro a siete veces al día:

Mi brazo derecho está pesado

Mi brazo izquierdo está pesado

Mis dos brazos están pesados

Mi pierna derecha está pesada

Mi pierna izquierda está pesada

Mis dos piernas están pesadas

Mis brazos y piernas están pesados

Semana 3

Repita las siguientes frases durante cuatro minutos, de cuatro a siete veces al día:

Mi brazo derecho está pesado

Mis dos brazos están pesados

Mis dos piernas están pesadas

Mis brazos y piernas están pesados

Nota: si le cuesta inducir la sensación de pesadez sólo con la sugestión verbal, puede ayudarse de imágenes mentales. Por ejemplo, puede imaginarse que tiene pesos atados en los brazos y en las piernas, que tiran de ambos hacia abajo. O bien, puede pensar que tiene los brazos y las piernas hechos de plomo. Piense en la pesadez como en una sensación que a partir de los hombros se va extendiendo por el brazo hasta llegar a la punta de los dedos.

Tema: la sensación de calor

Semana 4

Repita las siguientes frases durante cinco minutos, de cuatro a siete veces al día:

Mi brazo derecho está pesado

Mis brazos y piernas están pesados

Mi brazo derecho está caliente

Mi brazo izquierdo está caliente

Mis brazos están calientes

Semana 5

Repita las siguientes frases durante ocho minutos, de tres a seis veces al día:

- Mi brazo derecho está pesado
- Mis brazos y piernas están pesados
- Mi brazo derecho está caliente
- Mi brazo izquierdo está caliente
- Mi pierna derecha está caliente
- Mi pierna izquierda está caliente
- Mis dos piernas están calientes
- Mis brazos y piernas están calientes

Semana 6

Repita las siguientes frases, de diez a quince minutos, entre tres y seis veces al día:

- Mi brazo derecho está pesado
- Mis brazos y piernas están pesados
- Mis dos piernas están calientes
- Mis dos brazos están calientes
- Mis brazos y piernas están calientes
- Mis brazos y piernas están pesados y calientes

Semana 7

Repita las siguientes frases, de diez a veinte minutos, entre tres y seis veces al día:

- Mi brazo derecho está pesado

Mis brazos y piernas están pesados

Mis brazos y piernas están calientes

Mis brazos y piernas están pesados y calientes

Nota: si le cuesta trabajo inducir la sensación de pesadez sólo con la sugestión verbal, puede ayudarse de imágenes mentales. Imagínesse, por ejemplo, que apoya el brazo sobre una esterilla eléctrica. Intente sentir cómo el calor va extendiéndose por el brazo hasta la mano. O bien, imagínesse que está en el baño o tomando una ducha caliente y trate de sentir cómo le va envolviendo el calor del agua. Imagine que tiene la mano sumergida en un recipiente con agua caliente, o que está sentado tomando el sol y que éste le está calentando los brazos y las piernas. Piense que tiene entre las manos un tazón con algo caliente. Piense en cómo la sangre va irrigando sus dedos, los de las manos y los de los pies.

Practique los demás ejercicios de diez a cuarenta minutos, de una a seis veces al día. Recuerde que debe ir a su propio ritmo.

Semana 8

Tema: los latidos del corazón. Si le resulta difícil darse cuenta de sus latidos, tiéndase de espalda y apoye la mano derecha sobre el corazón. Si se siente incómodo o nota algún tipo de angustia mientras realiza este ejercicio, pase a los siguientes y deje éste para la semana 11.

Mi brazo derecho está pesado

Mis brazos y piernas están pesados

Mis latidos cardíacos son normales

Semana 9

Tema: la respiración. Este ejercicio potencia los anteriores para lograr una respiración más lenta y profunda.

Mi brazo derecho está pesado y caliente
Mis brazos y piernas están pesados y calientes
Mis latidos cardíacos son normales

Semana 10

Tema: el plexo solar. Sátese este ejercicio si padece diabetes, úlcera de estómago o duodeno u otra enfermedad gastrointestinal que implique la posibilidad de que sus órganos abdominales puedan sangrar.

Mi brazo derecho está pesado y caliente
Mis brazos y piernas están pesados y calientes
Mis latidos cardíacos son normales
Me siento respirar
Mi plexo solar está caliente

Semana 11

Tema: la frente. Es mejor realizar este ejercicio tendiéndose de espalda porque puede producirle algún mareo.

Mi brazo derecho está pesado y caliente
Mis brazos y piernas están pesados y calientes
Mis latidos cardíacos son normales
Me siento respirar
Mi plexo solar está caliente
Mi frente está fresca

Temas especiales

Semana 12

Para tratar los problemas específicos puede llevar a la práctica la modificación autógena realizando lo que Schultz denominó «fórmulas específicas para determinados órganos». Así, por ejemplo, cada vez que note la aparición de rubor en el rostro, piense en el modelo «Mis pies están calientes» o «Mis hombros están calientes». Con ello, de forma pasiva, está concentrando su atención en algo distinto del problema, al mismo tiempo que desvía hacia otras áreas parte de la sangre que, al dirigirse hacia la cabeza, contribuía a la aparición del rubor. Puede utilizar también una fórmula directa de sugestión: «Mi frente está fría».

Cuando tenga una crisis de tos, puede utilizar la fórmula «Mi garganta está fría, mi pecho está caliente». Para combatir una crisis de asma, utilice la misma fórmula y añada: «Respiro, respiro tranquila y regularmente».

Al final de un EA, cuando se halle bien relajado, será altamente sugestionable, por lo que es el momento oportuno de utilizar lo que Schultz llamó «fórmulas intencionales» para llevar a cabo aquellas cosas que desea hacer pero cuya realización le ofrece dificultades. Por ejemplo, si usted desea dejar de fumar, dígame una y otra vez algo parecido a «Fumar es una mala costumbre. No puedo continuar con ella». Si desea comer menos, dígame «Yo controlo lo que como. Puedo comer menos y llegar a resultar más atractivo». Las frases para este tipo de sugestión han de ser creíbles, persuasivas y breves.

Estas fórmulas adicionales pueden intercalarse con los temas de los ejercicios estándar o bien aplicarse al finalizarlos.

Me siento tranquilo

Todo mi cuerpo está tranquilo, pesado, cómodo y relajado

Mi mente está tranquila

Aíslo los pensamientos de mi alrededor y me siento sereno y tranquilo

Mis pensamientos están dirigiéndose hacia dentro y me siento relajado

Profundizo en mi mente y me veo y siento relajado, cómodo y tranquilo

Siento una especie de paz interior

Ejercicios de meditación

Estos ejercicios actúan sobre las funciones mentales. Están dirigidos a aumentar los efectos de los ejercicios estándar. Schultz reservó los ejercicios de meditación para aquellas personas que hubieran aprendido los ejercicios estándar en un período de seis a doce meses y que pudieran prolongar el estado autógeno durante 40 minutos sin sucumbir a las distracciones.

Los ejercicios de meditación creados por Schultz son parecidos a los métodos de psicosisíntesis, programa desarrollado casi al mismo tiempo por el psiquiatra italiano Roberto Assagioli. Estos dos médicos occidentales buscaron reproducir los beneficios físicos y emocionales de la meditación oriental, prescindiendo de sus elementos místicos o religiosos.

Los ejercicios de meditación estimulan los procesos creativos y agilizan los recursos tanto del cuerpo como de la mente para lograr mayor autoconciencia, mejor resolución de los problemas y una mayor salud física y mental. Resultan efectivos por el hecho de que la mente afecta al cuerpo y a las emociones. Si, por ejemplo, usted logra alejar su atención del dolor o de los problemas, es seguro que se sentirá mejor física y emocionalmente.

Practique las primeras etapas de los ejercicios dos veces al día, durante 20 minutos. Cuando empiece con la parte más compleja con

toda probabilidad necesitará emplear una hora aproximadamente. Destine una semana a los ejercicios de colores y movimientos, y dos a los demás. Vaya a su propio ritmo.

Color y movimiento

Empiece cada ejercicio poniéndose en su postura autógena preferida y repasando rápidamente los temas de los ejercicios estándar. Luego, con los ojos cerrados, suba los globos oculares hacia arriba e imagine que está mirando al interior de su frente.

Imagine que un color determinado, uniforme, ocupa su mente. Pruebe con el azul, el verde, el amarillo, el rojo, el naranja, etc., así hasta que encuentre un color que le sea fácil de retener en la imaginación.

Imagine en el color zonas más claras y zonas más oscuras y confiera movimiento a la imagen dejando que estas zonas de luz y de oscuridad se paseen como si fueran nubes o sombras.

Añada ahora una figura geométrica de otro color. Por ejemplo, si ha pensado en el azul, imagínese un triángulo verde superpuesto al fondo azul. Añada, poco a poco, otras formas y colores (un cuadrado amarillo, un círculo naranja, etc.). Después intente variar el color del fondo.

Introduzca movimiento en la imagen, haciendo que las figuras se muevan hacia arriba, hacia abajo, hacia los lados, y en profundidad, imaginándolas más grandes y más pequeñas. Imagine que los triángulos son conos; los cuadrados, cubos, y los círculos, balones; apílelos y hágalos girar alrededor.

Este ejercicio le permite adquirir práctica en formar, controlar y mantener imágenes mentales vivas.

Objetos

Imagine y guarde en la mente un objeto específico e inmóvil tal como una cara, una máscara o una estatua. Imagínese de un color

claro y sobre un fondo oscuro. Elija un objeto que le resulte fácil de traer a la mente. Concéntrese en sus detalles.

Si tiene dificultad para formar una imagen clara o mantenerla en la mente, prolongue las sesiones a una hora. Con sesiones de esta duración quizá necesite descansar a la mitad, o bien tenga que interrumpir alguna imagen perturbadora. Use las siguientes frases para cualquiera de las dos situaciones: «Las imágenes retroceden poco a poco... Se están volviendo cada vez menos claras... Han desaparecido completamente... Mis piernas están ligeras... Mis brazos están ligeros... Mi corazón y mi respiración son normales... La temperatura de mi frente es normal». Estire los brazos, respire profundamente y abra los ojos. Tómese un descanso de unos pocos minutos y luego empiece de nuevo el ejercicio desde el principio.

Conceptos

Tome un concepto abstracto, como la felicidad por ejemplo. Vea, mentalmente, la palabra escrita en una hoja. Imagínesse que está escuchando una voz que dice «felicidad» en voz alta. Confiera al concepto un color y una forma. Piense en algún personaje feliz de un cuento o de una leyenda, cuéntese la historia o véala representada como en una película o una obra de teatro. Deje que acudan a su mente, de forma espontánea, imágenes, analogías y asociaciones relacionadas con la felicidad.

Otros conceptos posibles son la libertad, la paz, la justicia, la bondad, etc.

Escenas fantásticas

Sitúese en una escena fantástica: en la cumbre de una montaña, en la luna, viendo un amanecer, volando sobre las nubes, oteando el océano, en un palacio, o en cualquier otro lugar. Concéntrese en los detalles de la visión, en su apariencia, sonido, tacto, temperatura y

movimiento. Fijese en si aparece alguien más. ¿Qué dicen o hacen? Piense en la escena como en una película en la que usted fuera un actor y participante activo.

Puede encontrarse con figuras arquetípicas, temas religiosos, melodramas o bien fantasías sexuales. Acepte y observe todo lo que aparezca; si le resultase distorsionante, use las frases antes indicadas para romper la imagen.

Personas reales

Piense en gente real. Empiece con el dependiente de una tienda o con el cartero. Es más fácil mantener la imagen de alguien a quien no se conoce muy bien que la de alguien querido, la cual seguramente le costará de ver con claridad. Lo siguiente en orden de facilidad es pensar en alguien que se conoce y que nos desagrada.

Llegado a este punto, la persona que está viendo debe decir o hacer algo, o bien puede que le surjan algunas ideas espontáneas sobre el sujeto en cuestión. Manténgase despierto a los mensajes de su subconsciente, como ya sabe, fuente de información valiosa, interesante y sorprendente. Lo que puede obtener de la interrogación del subconsciente es totalmente impredecible. Es posible que algunas veces aparezcan imágenes que le resulten alarmantes; en este caso, utilice las frases de supresión para terminar la sesión.

Lecturas recomendadas

- ASSAGIOLI, Roberto. *Psychosynthesis*. Hobbs and Dunn, 1965.
- LUTHE, Wolfgang. «Autogenic Training: Method, Research and Application in Medicine.» *American Journal of Psychotherapy*. 1963, vol. 17, 174-195.
- LUTHE, Wolfgang (ed.). *Autogenic Therapy*. 6 vols. Nueva York: Grune and Stratton, 1969.
- PELLETIER, Kenneth R. *Mind as Healer, Minds as Slayer*. Nueva York: Delta, 1977.

CAPÍTULO 9

Detención del pensamiento

Lograr detener los pensamientos puede ayudarle a vencer las dudas y preocupaciones constantes que pueden interferir en la relajación. La técnica de detención del pensamiento fue presentada por primera vez en 1928 por Bain, en su libro *El control del pensamiento en la vida cotidiana*. Más tarde, a finales de los cincuenta, fue adaptada por Joseph Wolpe junto con otros terapeutas de la conducta, para el tratamiento de los pensamientos obsesivos y fóbicos. Las obsesiones son una serie de pensamientos repetitivos y extraños que no se adaptan a la realidad, que son improductivos y que generalmente producen ansiedad. Un hipocondríaco es un ejemplo de persona obsesiva. Las obsesiones pueden tomar la forma de una duda referida a uno mismo: «Jamás seré capaz de hacer este trabajo bien» o «Soy demasiado vulgar para encontrar novia/o». Pueden tomar también la forma de miedo: «Me parece que a mi corazón le pasa algo» o «Si aumentan el alquiler, tendré que dejar el piso». Las fobias son reacciones de miedo ante cosas o situaciones tan intensas que el individuo las evita con todas sus fuerzas. Los pensamientos fóbicos también son generadores de ansiedad y pueden preocupar al sujeto afectado.

La detención del pensamiento incluye concentrarse en los pensamientos no deseados y, después de un corto período de tiempo, detener y vaciar la mente. Por lo general, se utiliza la orden de «stop» o bien algún ruido fuerte, para interrumpir los pensamientos desagra-

dables. Se pueden dar tres explicaciones para el éxito de esta técnica: 1) La orden de «stop» sirve de castigo y la conducta que es sistemáticamente castigada acaba por desaparecer; 2) La orden de «stop» sirve de distracción, haciendo que el imperativo autoordenado resulte incompatible con los pensamientos obsesivos o fóbicos; 3) La detención del pensamiento es una respuesta positiva y puede seguirse de pensamientos sustitutivos de tranquilización o bien de afirmaciones de autoaceptación. Por ejemplo, puede decir «Estos Boeings 747 son terriblemente seguros» en lugar de decir «Mira las sacudidas del viento; apuesto lo que quieras a que va a caer de un momento a otro».

Se ha comprobado que los pensamientos negativos y de miedo preceden invariablemente a emociones del mismo tipo. Si se pueden controlar los pensamientos, los niveles de estrés, en general, pueden reducirse de forma importante.

Síntomas sobre los que actúa

Esta técnica ha demostrado ser efectiva en el tratamiento de una amplia variedad de procesos obsesivos y fóbicos: nombramiento repetitivo de un color, preocupaciones de tipo sexual, hipocondriasis, pensamientos obsesivos de error, insuficiencia sexual, recuerdos obsesivos y episodios repetidos de miedo precipitantes de tensión crónica y de crisis de ansiedad. Mientras que la técnica de detención del pensamiento resulta efectiva en sólo el 20% de los casos que presentan conducta ritual compulsiva, es eficaz en el 70% de las fobias a las serpientes, a conducir, a la oscuridad, a los ascensores, a los ladrones nocturnos, a la enfermedad, etc. Esta técnica está recomendada cuando el problema de conducta radica a nivel del pensamiento y está indicada cuando los pensamientos e imágenes son experimentados de forma desagradable y conducen a estados emocionales no deseables.

Tiempo de entrenamiento

Para adquirir un buen dominio de la técnica, debe practicarse durante todo el día, tres días durante una semana.

Instrucciones

1. Haga una lista con sus pensamientos estresores

Utilice el siguiente test para evaluar mejor cuáles son los pensamientos que se repiten de forma habitual que le resultan más desagradables y molestos.

Descripción de pensamientos estresores

Ponga una cruz en cada uno de los ítems que le afecte. Después, de acuerdo con los siguientes criterios, puntúe cada uno del 1 al 5 y escriba el resultado en la columna A.

1. **Razonable.** Pienso que es algo completamente sensato y razonable.
2. **Costumbre.** Es sólo una costumbre. Lo pienso de forma inconsciente, sin preocuparme realmente por ello.
3. **No es necesario.** Muchas veces pienso que no es necesario realmente, pero no hago nada para detenerlo.
4. **Intento detenerlo.** Sé que este pensamiento no es en absoluto necesario. Me preocupa y trato de detenerlo.
5. **Intento detenerlo por todos los medios.** Este pensamiento me preocupa muchísimo e intento detenerlo por todos los medios.

Del mismo modo, y de acuerdo con los criterios que se dan a continuación, puntúe los ítems del 1 al 4 y escriba el resultado en la columna B.

1. **No hay ninguna interferencia.** Este pensamiento no interfiere en mis otras actividades.
2. **Interfiere un poco.** Este pensamiento interfiere un poco en mis otras actividades y ocupa un poco de mi tiempo.
3. **Interfiere moderadamente.** Este pensamiento interfiere en mis otras actividades o roba parte de mi tiempo.
4. **Interfiere de forma importante.** Este pensamiento me impide hacer muchas cosas y ocupa cada día una parte importante de mi tiempo.

	A	B
	Puntúe de 1 a 5 si su respuesta ha sido afirmativa	Puntúe de 1 a 4
¿Le preocupa ser puntual?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Le preocupa olvidarse de apagar las luces y el gas, y de cerrar la puerta con llave? ..	<input type="checkbox"/>	_____
¿Se preocupa por sus efectos personales?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Le preocupa no tener siempre la casa limpia y ordenada?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Se preocupa de tener siempre cada cosa en su sitio?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Le preocupa su salud?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Se preocupa de hacer las cosas a su debido tiempo?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Tiene, a veces, que contar las cosas varias veces o que repasar mentalmente cantidades?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Es una persona que sienta remordimientos de conciencia por las cosas ordinarias?	<input type="checkbox"/>	_____

	A	B
	Puntúe de 1 a 5 si su respuesta ha sido afirmativa	Puntúe de 1 a 4
¿Le vienen una y otra vez a la mente pensamientos o palabras desagradables o alarmantes?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Se ha visto asaltado alguna vez por determinados pensamientos de daño físico hacia usted o los suyos (pesamientos que llegan y desaparecen sin razón alguna)? . . .	<input type="checkbox"/>	_____
¿Le preocupa que las cosas frágiles que hay en su casa puedan caerse y romperse?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Ha tenido alguna vez la idea persistente de que alguien que conoce ha sufrido un accidente o le ha ocurrido algo malo?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Teme ser atacada o violada?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Piensa en las cosas que ya ha hecho, preguntándose cómo podría haberlas hecho mejor?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Le preocupan los microbios?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Tiene que darles vueltas a las cosas una y otra vez, antes de decidir qué hacer?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Se cuestiona muchas de las cosas que hace, o tiene dudas sobre ellas?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Hay algunas cosas determinadas que intente evitar porque sabe que hacerlas va a suponerle un trastorno?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Se preocupa mucho por el dinero?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Piensa, a menudo, que las cosas no van a arreglarse y que, en cambio, si pueden empeorar?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Se pone irritado o de mal humor cuando alguien no hace las cosas con cuidado o correctamente?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Piensa mucho en los detalles de las cosas? . . .	<input type="checkbox"/>	_____
¿Le vuelven a la memoria una y otra vez recuerdos impregnados de culpabilidad? . . .	<input type="checkbox"/>	_____

	A	B
Ponga una cruz si su respuesta es afirmativa	Puntúe de 1 a 5 si su respuesta ha sido afirmativa	Puntúe de 1 a 4
¿Tiene sentimientos repetidos de celos o de miedo a que le abandonen?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Se siente preocupado por el peso?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Se siente a menudo preocupado por el deseo de las cosas que no tiene?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Le preocupan los accidentes de circulación? ..	<input type="checkbox"/>	_____
¿Se encuentra pensando de nuevo en sus antiguos errores?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Le preocupa envejecer?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Se pone nervioso cuando piensa en que puede encontrarse solo?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Le preocupa la suciedad y/o las cosas sucias? ..	<input type="checkbox"/>	_____
¿Se ha sentido alguna vez preocupado por los cuchillos, martillos, hachas o demás armas peligrosas?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Tiende a preocuparse poco por su aseo y arreglo personal?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Le preocupa, algunas veces, tener una apariencia física negativa?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Le preocupa el hecho de poderse ver atrapado en una multitud, en un ascensor, etc.?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Piensa alguna vez en que su casa se está quemando?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Piensa a menudo en determinadas cosas que le avergüenzan?	<input type="checkbox"/>	_____
¿Está preocupado por un posible fracaso en las relaciones sexuales?	<input type="checkbox"/>	_____

(Adaptación del Test de Leyton)

Hágase las siguientes preguntas en cada uno de los pensamientos que haya señalado:

Este pensamiento, ¿es real o no? ¿Es productivo o contraproducente? ¿Resulta fácil o difícil de controlar?

La detención del pensamiento requiere de una fuerte motivación para alcanzar el éxito. Debe decidir ahora mismo si realmente desea eliminar cualquiera de los pensamientos estresores que han aparecido en la lista. Elija uno que le parezca factible de extinguir. En la columna A se mide el grado de *molestia* que le produce cada pensamiento, mientras que en la columna B se mide la *interferencia* que presenta en sus otras actividades, a partir del grado de trastorno que produce en su vida. Cualquier pensamiento que signifique un grado de molestia por encima de tres o bien una interferencia por encima de dos, justifica la aplicación de esta técnica.

2. Imaginación del pensamiento

Cierre los ojos e intente imaginar una situación en la que es fácil que aparezca el pensamiento obsesivo, determinado. Trate de incluir tanto pensamientos normales como obsesivos, de modo que al detener los pensamientos estresores pueda seguir disfrutando de un flujo continuo de pensamientos saludables.

3. Interrupción del pensamiento

Puede realizar inicialmente la interrupción del pensamiento, utilizando las siguientes técnicas:

Ponga el despertador para que suene dentro de tres minutos. Cierre los ojos, y proceda como se describe en el punto dos. Cuando oiga la alarma del despertador, grite «¡Stop!». También puede levantar la mano, hacer ruido con los dedos o levantarse. Luego, vacíe la mente de todo lo que no sean pensamientos neutros. Fíjese, después del «stop», un tiempo de unos 30 segundos durante el cual dejar la men-

te completamente en blanco. Si durante este tiempo reapareciera el pensamiento obsesivo, grite de nuevo «¡Stop!».

Grabe su voz pronunciando a intervalos intermitentes de tiempo la palabra «¡Stop!» en voz alta (por ejemplo, tres minutos, dos minutos, tres minutos, un minuto). Puede resultarle útil hacerlo de la siguiente forma: repita las órdenes de «stop» varias veces, a intervalos de cinco segundos entre una y otra. Después, proceda igual que con el despertador. Este procedimiento de grabar las órdenes en una cinta aumenta y fortalece su control sobre el pensamiento.

4. Otra forma de interrupción del pensamiento sin ayuda

Ahora ha de intentar el control de su pensamiento sin la ayuda del despertador ni de la cinta. Cuando aparezca el pensamiento no deseado, grite «¡Stop!».

Cuando ya logre detener los pensamientos de este modo, intente hacer lo mismo pero sin gritar, es decir, pronunciando la palabra «stop» en un tono de voz normal.

Cuando logre el control de sus pensamientos pronunciando la orden en su tono de voz habitual, empiece a decir la palabra «stop» en voz muy baja, como en un susurro.

El siguiente paso es vocalizar la orden y después, cada vez que quiera detener un pensamiento, ha de imaginarse que oye la palabra «stop» en su mente. Tense las cuerdas vocales y mueva la lengua como si fuera a pronunciar la palabra en voz alta. Una vez que consiga el éxito en este punto, significará que ya puede detener sus pensamientos tanto si está solo como si se encuentra en público, ya que no precisa emitir ningún sonido para ello.

5. Sustitución del pensamiento

Ésta es la última fase de la técnica. En el lugar del pensamiento obsesivo debe colocar una afirmación positiva que resulte adecuada a la situación. Por ejemplo, si tiene miedo a volar, dígame a sí mismo «Se ve una vista fantástica desde aquí arriba». Tenga preparadas varias frases alternativas porque cada una va perdiendo efecto, a fuerza de repetirse.

Ejemplo de técnica de detención del pensamiento

Un ejecutivo que se hallaba obligado a viajar con gran frecuencia desarrolló miedo a dormir fuera de casa. Era consciente de que esta preocupación obsesiva por tener que pasar la noche fuera había empezado por la época de su divorcio. La sucesión de pensamientos era la siguiente: cuando se encontraba en la habitación del hotel preparándose para irse a la cama, comenzaba a pensar que mientras estuviera durmiendo alguien entraría en la habitación, haciendo girar la llave de la puerta. Este pensamiento le obsesionaba tanto que cuando estaba en casa preparando el siguiente viaje ya se empezaba a poner nervioso, pensando en la ansiedad que sentiría cuando se encontrara en la habitación del hotel.

Por medio de las técnicas de detención del pensamiento, comenzó a imaginarse en la habitación de un hotel, deshaciendo las maletas y haciendo planes para el día siguiente, antes de meterse en la cama. Se imaginó a sí mismo estirado en medio de la oscuridad de la habitación y con la sensación de que la puerta iba a ser abierta poco a poco. En medio de estos pensamientos, sonó el despertador y él gritó «¡Stop!», a la vez que hacía sonar los dedos. Si el pensamiento regresaba antes de 30 segundos, gritaba de nuevo «¡Stop!».

Después de lograr detener los pensamientos con el grito de «¡Stop!», empezó a decir la palabra en un tono de voz normal y luego a susurrarla. Finalmente, aprendió a gritar «¡Stop!» mentalmente. Tuvo que repetir cada fase de cinco a diez veces antes de poder pasar a la próxima. Durante los tres días siguientes gritó de forma no audible la palabra «¡Stop!» nada más comenzar los pensamientos fóbicos. De vez en cuando reforzaba la orden haciendo sonar una goma elástica que llevaba en la muñeca. Los pensamientos fueron disminuyendo en frecuencia y cuando aparecían duraban muy poco. El estrés menguó de forma importante en el próximo viaje. Se llevó la grabadora y grabó la palabra «stop» a intervalos de cinco, diez, tres y ocho minutos a fin de escucharla mientras se preparaba para irse a la cama. Al final del viaje se dio cuenta de que ya no estaba pensando en los terrores de dormir en un lugar extraño sino que se hallaba mucho más concentrado en las exigencias de su trabajo.

Consideraciones especiales

1. Si falla en el primer intento de detener un pensamiento, es posible que haya elegido uno que sea, en verdad, muy difícil de extinguir. En este caso, elija otro pensamiento no deseado que le resulte menos angustiante o alarmante que el primero. Es útil dominar la técnica antes de meterse con los pensamientos más estresantes o fóbicos.
2. Si la vocalización interior del «stop» no surte efecto y le resulta embarazoso pronunciar la palabra en voz alta en público, puede utilizar una de las siguientes técnicas: póngase una goma elástica en la muñeca, de forma que no le apriete, y cuando aparezca el pensamiento obsesivo tire de ella y suéltela haciendo un ruido característico. También puede pellizcarse cada vez que aparezcan los pensamientos no deseados. Fi-

nalmente, puede intentar detenerlo clavando las uñas de los dedos en la palma de la mano cada vez que surjan.

3. Se dará cuenta de que detener un pensamiento lleva su tiempo. Aquél aparecerá de nuevo y, de nuevo, tendrá que interrumpirlo. Lo más difícil es abortarlo justo cuando empieza y luego concentrarse en otra cosa. En la mayoría de los casos, cada vez irá apareciendo con menor frecuencia y, poco a poco, dejará de significar un problema.

Lecturas recomendadas

- LAZARUS, A. A. *Behavior Therapy and Beyond*. Nueva York: McGraw Hill, 1971.
RIMM, D. C. y MASTERS, J. C. *Behavior Therapy: Techniques and Empirical Findings*. Nueva York: Academic Press, 1974.
WOLPE, J. *The Practice of Behavior Therapy*. Oxford: Pergamon Press, 1969.

CAPÍTULO 10

Rechazo de ideas irracionales

*«El hombre no se ve distorsionado por los acontecimientos,
sino por la visión que tiene de ellos.»*

EPICTETO

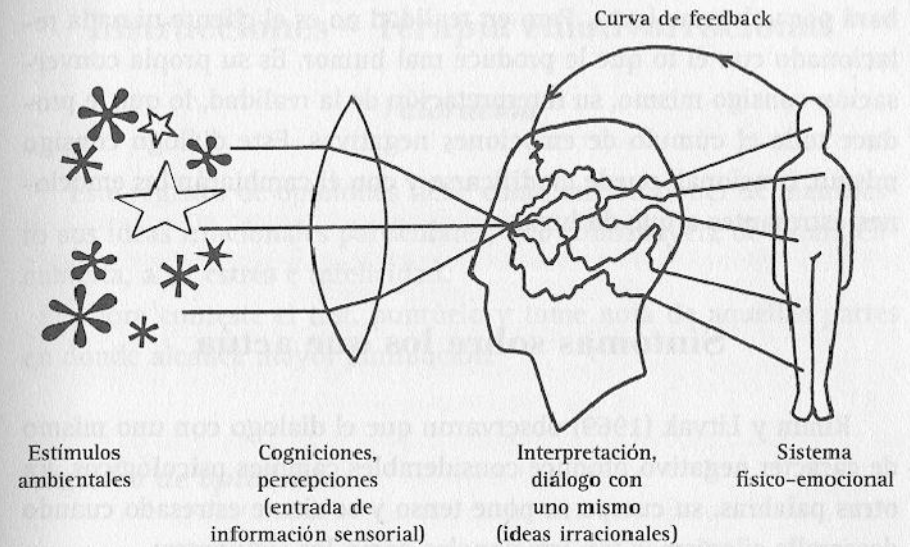
En casi todos los momentos de nuestra vida consciente estamos en conversación con nosotros mismos; es nuestro lenguaje interno del pensamiento y da lugar a las frases con que describimos e interpretamos el mundo. Si este lenguaje y diálogo con nosotros mismos es preciso y se ajusta a la realidad, no es fuente de problemas; si es absurdo y no es exacto con respecto a lo real, puede producir estrés y otros trastornos emocionales. La frase siguiente es un ejemplo de charla irracional con uno mismo: «No puedo soportar estar solo». Ninguna persona físicamente sana ha muerto nunca por el mero hecho de estar sola. Estar solo puede resultar incómodo, no deseable y frustrante, pero puede soportarse y debe sobrellevarse.

Más charla irracional: «No debería ser nunca cruel con mi esposa. Si lo soy, seré una persona corrompida». Las palabras «No debería nunca» no permiten posibilidad de fallo o error. Cuando la inevitable pelea ocurra, usted se acusará a sí mismo de ser corrompido (y todo por un sencillo incidente).

A veces las ideas absurdas pueden estar basadas en percepciones del todo equivocadas («Esta persona probablemente no me gustará», «Cuando las alas del avión empiecen a moverse, querrá decir que va

a caer»), o bien pueden corresponder a deberes y obligaciones de tipo perfeccionista («Debe estar callado y no molestar a nadie»). Si tomamos, por ejemplo, la siguiente afirmación: «Necesito amor», vemos que emocionalmente es mucho más estresora y a la larga peligrosa que la siguiente, más ajustada a la realidad: «Deseo amor intensamente, pero no es en absoluto imprescindible para vivir, es más, puedo ser razonablemente feliz sin él». «¡Qué terrible es sentirse rechazado!» Esta afirmación resulta alarmante si la comparamos con la siguiente: «Pienso que es muy desagradable y me siento momentáneamente incómodo cuando soy rechazado». Los imperativos del tipo «Tengo que dedicarme más a la casa» pueden transformarse en otros más racionales: «Probablemente habría más paz y todo resultaría más compatible si distribuyera mejor el trabajo».

Albert Ellis desarrolló un sistema para atacar las ideas o creencias absurdas y sustituirlas por afirmaciones más de acuerdo con la realidad del mundo. Llamó a su sistema terapia emotivorracional y fue presentado por primera vez en un libro titulado *Guía para una vida racional* en colaboración con Harper, en el año 1961. La teoría principal de Ellis es que las emociones no tienen nada que ver con los acontecimientos reales. Entre el hecho y la emoción que se desarrolla media la real o irreal apreciación mental del mismo. Sus propios pensamientos, dirigidos y controlados por usted, son los que crean ansiedad, mal humor y depresión. El cuadro de la página siguiente le mostrará cómo funciona el proceso.



Ejemplo

A. Hechos y acontecimientos

Un mecánico de coches cambia el depósito de gasolina porque cree, honestamente, que no funciona bien, pero el rendimiento del vehículo no mejora con ello. El cliente está muy enfadado y exige que vuelva a poner el depósito antiguo.

B. Diálogo interior del mecánico

«Es sólo un cascarrabias, no hay nada que le parezca bien.»

«¿Por qué demonios me tienen que tocar a mí los trabajos más duros?»

«Ya tendría que habérmelo figurado.»

«No soy un buen mecánico.»

C. Emociones

Mal humor y resentimiento.

Depresión.

Más tarde, el mecánico puede decirse a sí mismo «Este tipo aca-

bará por volverme loco». Pero en realidad no es el cliente ni nada relacionado con él lo que le produce mal humor. Es su propia conversación consigo mismo, su interpretación de la realidad, lo que le produce todo el cúmulo de emociones negativas. Este diálogo consigo mismo, irracional, puede modificarse y con él cambiarán las emociones estresantes a que da lugar.

Síntomas sobre los que actúa

Rimm y Litvak (1969) observaron que el diálogo con uno mismo de carácter negativo produce considerables cambios psicológicos. En otras palabras, su cuerpo se pone tenso y se siente estresado cuando desarrolla silogismos tan irracionales como los siguientes:

La gente parece ignorarme en las fiestas

Está claro que les resulto aburrida o poco atractiva

¡Qué horrible!

Los resultados emocionales del proceso son ansiedad, depresión, rabia, sentimiento de culpabilidad y desprecio por uno mismo. La terapia emotiva racional ha demostrado su efectividad en disminuir la frecuencia e intensidad de estas emociones.

Tiempo de entrenamiento

La valoración de los pensamientos irracionales, más trabajar lo suficiente para rechazar uno de estos pensamientos, puede precisar aproximadamente de 20 minutos al día durante dos semanas. La imaginación emotivorracional, proceso a través del cual trabajará directamente en el cambio de sus emociones, le llevará también unas dos semanas si practica unos diez minutos al día.

Instrucciones – Terapia emotivorracional

Valoración

Este registro de opiniones tiene como misión poner de manifiesto sus ideas irracionales particulares, que contribuyen, de forma encubierta, a su estrés e infelicidad.

Ahora conteste el test, puntúelo y tome nota de aquellas partes en donde alcance mayor puntuación.

Registro de opiniones

No es necesario que piense mucho rato en cada ítem. Escriba rápidamente la respuesta y pase al siguiente.

Asegúrese de que contesta lo que usted realmente piensa, no lo que cree que debería pensar.

No estoy de acuerdo	Estoy de acuerdo	Puntuación	
• <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—	1. Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.
• <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—	2. Odio equivocarme en algo.
• <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—	3. La gente que se equivoca logra lo que se merece.
•• <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—	4. Generalmente, acepto los acontecimientos con filosofía.
•• <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—	5. Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.
• <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	—	6. Temo las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación.

- | No estoy de
acuerdo | Estoy de acuerdo | Puntuación | |
|-----------------------------|--------------------------|------------|--|
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 7. Normalmente, aplazo las decisiones importantes. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 8. Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 9. «Una cebra no puede cambiar sus rayas». |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 10. Prefiero, sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 11. Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo por qué manifestar respeto a nadie. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 12. Evito las cosas que no puedo hacer bien. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 13. Hay demasiadas personas malas que escapan del castigo del infierno. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 14. Las frustraciones no me distorsionan. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 15. A la gente no le trastornan los acontecimientos sino la imagen que tiene de ellos. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 16. Me producen poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 17. Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlos cuanto antes. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 18. En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 19. Es casi imposible superar la influencia del pasado. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 20. Me gusta disponer de muchos recursos. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 21. Quiero agradar a todo el mundo. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 22. No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 23. Aquellos que se equivocan merecen cargar con la culpa. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 24. Las cosas deberían ser distintas a como son. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 25. Yo provoqué mi propio mal humor. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 26. A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza. |

- | No estoy de
acuerdo | Estoy de acuerdo | Puntuación | |
|-----------------------------|--------------------------|------------|--|
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 27. Evito enfrentarme a los problemas. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 28. Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 29. Sólo porque una vez algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 30. Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 31. Puedo gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 32. Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 33. La inmoralidad debería castigarse severamente. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 34. A menudo me siento trastornado por situaciones que no me agradan. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 35. Las personas desgraciadas, normalmente, se deben este estado a sí mismas. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 36. No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 37. Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 38. Hay determinadas personas de las que dependo mucho. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 39. La gente sobrevalora la influencia del pasado. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 40. Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 41. Si no gusto a los demás es su problema, no el mío. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 42. Para mí es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 43. Yo pocas veces culpo a la gente de sus errores. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 44. Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten. |

- | No estoy de
acuerdo | Estoy de acuerdo | Puntuación | |
|-----------------------------|--------------------------|------------|---|
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 45. Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 46. No puedo soportar correr riesgos. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 47. La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 48. Me gusta valerme por mí mismo. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 49. Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me agradecería ser. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 50. Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 51. Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 52. Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 53. El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 54. Si las cosas me desagradan, opto por ignorarlas. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 55. Cuantos más problemas tiene una persona, menos feliz es. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 56. Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 57. Raramente aplazo las cosas. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 58. Yo soy el único que en realidad puede entender y solucionar mis problemas. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 59. Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 60. Tener demasiado tiempo libre resulta aburrido. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 61. Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo necesidad real de ello. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 62. Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 63. Todo el mundo es, esencialmente, bueno. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 64. Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme. |

- | No estoy de
acuerdo | Estoy de acuerdo | Puntuación | |
|-----------------------------|--------------------------|------------|---|
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 65. Nada es intrínsecamente perturbador; si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 66. Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 67. Me resulta difícil hacer las tareas desagradables. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 68. No me gusta que los demás tomen decisiones por mí. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 69. Somos esclavos de nuestro pasado. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 70. A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada más. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 71. A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 72. Me trastorna cometer errores. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 73. No es equitativo que «llueva igual sobre el justo que sobre el injusto». |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 74. Yo disfruto honradamente de la vida. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 75. Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 76. Algunas veces me resulta imposible apartar de mí mismo el miedo a algo. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 77. Una vida fácil muy pocas veces resulta compensadora. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 78. Pienso que es fácil buscar ayuda. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 79. Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 80. Me encanta estar tumbado. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 81. Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 82. Muchas veces me enfado enormemente por cosas sin importancia. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 83. Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 84. La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver. |

- | No estoy de acuerdo | Estoy de acuerdo | Puntuación | |
|-----------------------------|--------------------------|------------|---|
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 85. Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 86. Raramente pienso en cosas como la muerte o la guerra nuclear. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 87. No me gustan las responsabilidades. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 88. No me agrada depender de los demás. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 89. La gente nunca cambia, básicamente. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 90. La mayoría de las personas trabaja demasiado y no toma el suficiente descanso. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 91. Ser criticado es algo fastidioso pero no perturbador. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 92. No me asusta realizar aquellas cosas que no hago del todo bien. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 93. Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 94. Raramente me importunan los errores de los demás. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 95. El hombre construye su propio infierno interior. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 96. Muchas veces me sorprendo planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 97. Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 98. He aprendido a no estar pendiente de nada que no se relacione con mi bienestar. |
| •• <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 99. No miro atrás con resentimiento. |
| • <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | — | 100. No me siento realmente contento hasta que estoy relajado y sin hacer nada. |

Puntuación del registro de creencias

A. Ítems con un solo punto:

Si el ítem tiene un solo punto (.) y ha contestado «Estoy de acuerdo», anótese un punto en el espacio indicado para la puntuación.

B. Ítems con dos puntos:

Si el ítem tiene dos puntos (..) y ha contestado «No estoy de acuerdo», anótese un punto en el espacio indicado para la puntuación.

C. Cuento los puntos obtenidos en los ítems:

1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81 y 91 y escriba el total aquí:

Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que: *Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos.*

2, 12, 22, 32, 42, 52, 62, 72, 82 y 92 y escriba el total aquí:

Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que: *Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende.*

3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73, 83 y 93 y escriba el total aquí:

Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que: *Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas.*

4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84 y 94 y escriba el total aquí:

Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que: *Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran.*

5, 15, 25, 35, 45, 55, 65, 75, 85 y 95 y escriba el total aquí:

Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que: *Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden en sus emociones.*

6, 16, 26, 36, 46, 56, 66, 76, 86 y 96 y escriba el total aquí:

Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que: *Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.*

7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87 y 97 y escriba el total aquí:

Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que: *Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.*

8, 18, 28, 38, 48, 58, 68, 78, 88 y 98 y escriba el total aquí:

Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que: *Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.*

9, 19, 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89 y 99 y escriba el total aquí:

Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que: *El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente.*

10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 y 100 y escriba el total aquí:

Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que: *La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.*

Ideas irracionales

En la raíz de todo pensamiento irracional se encuentra la suposición de que las cosas se hacen para uno: «Esto realmente me deprime... Esta chica me pone nervioso... Los sitios como ése me dan miedo... Estar tumbado me hace poner colorado». Nada se hace para

usted. Las cosas en el mundo simplemente pasan; usted experimenta esos acontecimientos (A), inicia el diálogo consigo mismo (B), y luego experimenta una emoción (C) resultado de este diálogo interior. A no es la causa de C, B sí es la causa de C. Si el diálogo consigo mismo no se ajusta a la realidad y es irracional, creará emociones desagradables.

Dos formas corrientes de charla interior irracional son las que originan las frases que «horrorizan» y las que «absolutizan». Usted mismo se horroriza, haciendo interpretaciones catastróficas de sus experiencias: un dolor momentáneo en el pecho es un ataque de corazón; su malhumorado jefe intenta encolerizarlo; su cónyuge tiene que trabajar de noche y la idea de estar solo es increíblemente terrible. Las emociones que resultan de un diálogo horrorizante tienden, a su vez, a ser horribles: está respondiendo a su propia descripción del mundo.

Las afirmaciones irracionales que «absolutizan» normalmente incluyen palabras como «debería, tendría que, siempre, nunca». La idea que se encuentra en la base de este tipo de afirmaciones es que las cosas deben ser de una forma determinada o bien que uno mismo ha de ajustarse a un modelo concreto de comportamiento. Cualquier desviación de la norma es mala. La gente que no vive de acuerdo con el patrón es mala. En realidad, es la norma lo que está mal, ya que es irracional.

Albert Ellis ha propuesto diez ideas irracionales básicas, que se enumeran a continuación. A estas diez hemos añadido algunas más, altamente frecuentes y que se apartan totalmente de la realidad. A partir de las puntuaciones obtenidas en el registro de creencias, y de las situaciones en que sabe que de forma característica experimenta estrés, elija las afirmaciones que crea que pueden aplicarse a usted:

- 1. Para un adulto, existe una necesidad absoluta de cariño y aprobación de sus semejantes, familia y amigos.

Es realmente imposible gustar a todas las personas que nos rodean. Incluso aquellas personas a las que gustamos básicamente y nos aprueban, discreparán en algunas de nuestras conductas y cualidades. Esta creencia irracional es probablemente la mayor causa única de infelicidad.

- 2. Hay que ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que se emprende.

Los resultados de la creencia de que uno ha de ser perfecto son: los autorreproches ante el fallo inevitable, disminución de la autoestima, aplicación de patrones perfeccionistas al cónyuge y a los amigos y paralización y miedo a intentar cualquier cosa.

- 3. Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas.

Una posición más real es la de pensar que tales personas se comportan de modo antisocial e inapropiado. Quizá se debe a que son tontas, ignorantes o neuróticas, y lo que deberían hacer es intentar cambiar su conducta.

- 4. Es horrible cuando las personas y las cosas no son como uno quisiera que fueran.

Esto puede describirse como el síndrome del niño mimado. Tan pronto como el globo se deshinch, empieza el diálogo: «¿Por qué me pasa esto a mí? ¡Demonio!, no puedo soportarlo. Es horrible, todo es un asco». Cualquier inconveniente, problema o fallo que aparezca en su camino se interpreta de este modo. El resultado es una profunda irritación e intenso estrés.

- 5. Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden en sus emociones.

Una deducción lógica, a partir de esta creencia, es pensar que para lograr la felicidad o evitar la tristeza hay que

controlar los acontecimientos externos. Dado que ese control es limitado y que no podemos manipular los deseos de los demás, el resultado es la sensación de infelicidad y una ansiedad crónica. Atribuir la falta de felicidad a los acontecimientos es una forma de evitar enfrentarse con la realidad. Las propias interpretaciones de los hechos son las que causan la infelicidad. Mientras que poseemos un control limitado sobre las acciones de los demás, disponemos de un gran control de nuestras emociones.

- 6. Hay que sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.

Esto a veces se expresa de la siguiente forma: «Sólo con que suene un timbre, ya empiezo a preocuparme». Y muchas personas comienzan a enumerar los escenarios de la catástrofe. Desarrollar miedo o ansiedad ante lo incierto hace la extinción más difícil y aumenta el estrés; por el contrario, reservar las respuestas de miedo al peligro real permite disfrutar de lo incierto como una experiencia nueva y excitante.

- 7. Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.

Hay muchas formas de eludir las responsabilidades: «Debería decirle que ya no me interesa, pero no esta noche... Tendría que encontrar otro trabajo, pero estoy demasiado cansado para ponerme a buscarlo en los ratos libres... Un grifo que gotea no hace daño a nadie... Podría ir de compras hoy, pero el coche hace una especie de ruido raro».

Si usted ha contestado que está de acuerdo con esta idea, escriba en el espacio que se indica a continuación sus excusas habituales para evitar las responsabilidades:

Área de responsabilidad	Medio de evitarla
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

- 8. Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.

Esta creencia se convierte en una trampa psicológica en la que sus opiniones y conocimientos de sus necesidades particulares quedan atrapados por la dependencia desarrollada hacia una autoridad superior.

- 9. El pasado tiene mucho que ver en la determinación del presente.

Sólo porque una vez algo le afectó de forma importante no significa que deba continuar con las conductas que desarrolló en esta situación primera. Esas formas y modelos de conducta son sólo decisiones tomadas tantas veces que se han hecho casi automáticas. Debe averiguar cuáles son y empezar a cambiarlas *ahora mismo*. Hay que aprender de las experiencias pasadas, pero no debemos permanecer atados a ellas indefinidamente.

- 10. La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.

Esto es el llamado «síndrome de los Campos Eliseos». Existen más formas de felicidad que la relajación absoluta.

Otras ideas irracionales

- 11. Se halla desamparado y no tiene control sobre lo que experimenta o siente.

Esta creencia es la razón de muchas depresiones y ansiedades. La verdad es que no sólo ejercemos un considerable control sobre nuestras situaciones interpersonales, sino que controlamos también la forma de interpretar y responder emocionalmente a cada uno de los acontecimientos de nuestra vida.

- 12. Las personas somos frágiles y nunca deberíamos sufrir daño alguno. (Farquhar y Lowe.)

Esta creencia irracional lleva a una falta de comunicación abierta de sentimientos importantes y a un sacrificio autoimpuesto de no disfrutar de lo bueno y agradable. Dado que todo lo que necesita o desea parece dañar o privar a alguien de alguna cosa, se siente frustrado, desamparado y deprimido. Las relaciones se llenan de espacios muertos en los que los conflictos se van desarrollando y no se hace nada para solucionarlos.

- 13. Las buenas relaciones están basadas en el sacrificio mutuo y en la idea de dar.

Esta creencia se basa en la suposición de que es mejor dar que recibir. Se manifiesta en repulsión a pedir nada y a que las necesidades ocultas se adivinen y satisfagan. Desgraciadamente, la abnegación constante sólo aboca a la amargura y a la depresión.

- 14. Si no te esfuerzas mucho por agradar a los demás, éstos te abandonarán y rechazarán.

Esta creencia es consecuencia de una baja autoestima. Generalmente se corre menos riesgo de rechazo si uno se muestra a los demás tal como es; pueden tomarlo o dejarlo, pero si te aceptan, ya no tienes que preocuparte de bajar la guardia ni de que te rechacen más tarde.

- 15. Cuando la gente desapruueba lo que haces, significa invariablemente que estás equivocado o que no eres bueno. (Farquhar y Lowe.)

Esta creencia provoca ansiedad crónica en la mayoría de las relaciones interpersonales. La irracionalidad del pensamiento radica en la generalización de un fallo específico o de un rasgo que no es atractivo a la totalidad de uno mismo.

- 16. La felicidad, el bienestar y la satisfacción sólo pueden alcanzarse en compañía de los demás y estar solo es algo horrible. (Farquhar y Lowe.)

Placer, autovalía y satisfacción pueden sentirse tanto estando solo como acompañado. Estar solo es productivo y, a veces, deseable.

- 17. El amor es perfecto y la relación ideal existe realmente. Los que suscriben esta teoría normalmente se resienten de sucesivas relaciones porque ninguna les satisface del todo, ya que están esperando siempre al compañero ideal. No suele llegar nunca.

- 18. No tendríamos que sentir dolor, tenemos derecho a una buena vida.

La postura realista al respecto es que el dolor es una parte inevitable de la vida del hombre. Frecuentemente acompaña a las decisiones difíciles y saludables y a los procesos de crecimiento. La vida no es una fiesta y muchas veces hay que sufrir sin que se pueda evitar.

- 19. Su valor como persona depende de cuanto consiga y realice. (Farquhar y Lowe, 1974.)

Una evaluación mucho más real de su valor como persona es la de pensar que éste depende de cosas como la capacidad de estar vivo, sabiendo todo lo que significa el ser humano.

- 20. El enfado es automáticamente malo y destructivo. (Farquhar y Lowe.)

El enfado tiene muchas veces un efecto desintoxicante. Puede ser una forma honesta de comunicación de senti-

mientos, sin atentar contra la estima y la seguridad de los demás.

- 21. Está mal o es un error ser egoísta.

La verdad es que nadie conoce sus propias necesidades mejor que uno mismo, y nadie tiene mayor interés en que sean satisfechas. Su felicidad es responsabilidad suya. Ser egoísta significa aceptar esta responsabilidad.

Probablemente podrá añadir a esta lista otras ideas irracionales. Hágalo, por favor. La mejor manera de descubrir sus propias ideas es pensando en situaciones en las que experimente ansiedad, depresión, mal humor, furia o sensación de tener poco valor. Detrás de cada una de estas emociones, especialmente si las siente de forma crónica, hay un diálogo irracional consigo mismo.

Otras ideas irracionales que experimente: _____

Gran parte de la dificultad que hay en descubrir el diálogo con uno mismo se debe a la velocidad e invisibilidad de los pensamientos. Éstos pueden hacerse conscientes sólo por breves segundos. Es raro que tenga consciencia de una afirmación irracional de forma tan clara y explícita como se ha formulado en los ejemplos anteriores. Debido a que el diálogo interior tiene un carácter reflexivo y automático, es fácil tener la ilusión de que los sentimientos emergen directamente de los acontecimientos; sin embargo, una vez que los pensamientos se van poniendo en orden, como si pasara una película a cámara lenta, quedan al descubierto sus influencias malévolas. Los pensamientos que crean sus emociones aparecen frecuentemente de forma taquigráfica: «No bueno... loco... sintiéndome enfermo... estúpido», etc. Esta taquigrafía tiene que traducirla en la frase completa a la que pertenece. La afirmación completa puede ya cambiarse con los métodos que serán explicados en la sección de rechazo de ideas absurdas.

Reglas para suscitar el pensamiento racional

Evalúe sus opiniones comparándolas con las seis reglas o guías para un pensamiento racional que se exponen a continuación (*Bienestar emocional mediante el aprendizaje de una conducta racional*, de David Goodman).

■ No me afecta.

Las situaciones de la vida no me hacen sentir ansiedad ni miedo. Soy yo quien hablándome a mí mismo dice cosas que me producen estas sensaciones.

■ Todo es exactamente como debería ser.

Las circunstancias necesarias para que las cosas o las personas sean distintas a como son, no se dan. Decir que las cosas deberían ser de otro modo es creer que la sucesión de acontecimientos que las conforman se ve influenciada por algún elemento mágico. Cosas y personas son como son por una serie de hechos causales, entre los que se hallan: las interpretaciones personales, las respuestas individuales al lenguaje interior irracional, etc. Decir que deberían ser distintas es apartarse del principio de causalidad que rige el mundo.

■ Todo ser humano se equivoca.

Esto es algo inevitable. Si no se fijan unos márgenes de error razonables para uno mismo y para los demás es muy probable que se caiga en la decepción y en la infelicidad con extrema facilidad. Por otro lado, es muy fácil culparse a uno mismo y a los otros de no valer suficiente, de no ser buenos, etc.

■ Una discusión es cosa de dos.

Antes de iniciar una acusación o una disputa cualquiera, tenga en cuenta la regla del treinta por ciento. Esta regla dice que en cual-

quier riña cada una de las partes interviene por lo menos en un treinta por ciento en hacer que la discusión continúe.

■ La razón inicial se halla inmersa en el pasado.

Es una pérdida de tiempo intentar descubrir quién empezó primero. Por ejemplo, intentar buscar la causa inicial de las emociones crónicas desagradables es algo sumamente difícil; es mucho más útil decidir cambiar de conducta *ya*.

■ Nos sentimos en función de cómo pensamos.

Efectivamente, esta afirmación es la que continúa con la primera que aparece al principio de la lista. Viene a reforzar la idea de que no son los acontecimientos los que nos causan las emociones, sino nuestra interpretación de ellos.

Rechazo de ideas irracionales

Hay cinco pasos (desde A hasta E) para discutir y eliminar las ideas irracionales. Empiece por elegir una situación que genere en usted, de forma continuada, emociones estresantes.

A. Escriba **cómo fue la realidad** de los acontecimientos en el momento en que le resultaron motivo de distorsión. Asegúrese de que describe sólo los hechos objetivos, sin incluir conjeturas, impresiones subjetivas ni juicios de valor.

B. Escriba su **lenguaje interior** respecto al acontecimiento. Anote todos sus juicios subjetivos, sus suposiciones, creencias, predicciones y preocupaciones. Después observe cuántas de estas afirmaciones coinciden con las que se han descrito previamente como ideas irracionales.

C. Concéntrese en su respuesta emocional. Elija una o dos palabras claras a modo de etiqueta: mal humor, deprimido, sentimiento de autodesprecio, miedo, etc.

D. Discuta y varíe el lenguaje interior que ha descrito en el punto B. A continuación le mostramos cómo debe hacerse, de acuerdo con Ellis:

1. Elija la idea irracional que desea discutir. A modo de ejemplo, utilizaremos la siguiente idea: «No hay derecho a que tenga que sufrir por este problema».

2. ¿Existe algún soporte racional a esta idea? Dado que, debido a una larga sucesión de relaciones causa-efecto, todo es como debe ser, la respuesta es «no». El problema debe soportarse y resolverse ya que ha ocurrido, y ha ocurrido porque se han dado todas las condiciones necesarias para que tuviera lugar.

3. ¿De qué evidencias disponemos de la falsedad de esta idea?

a. No hay leyes en el universo que digan que no deben existir el dolor ni los problemas. Tengo un problema cuando se dan las condiciones necesarias para que aparezca.

b. La vida no es una fiesta. La vida es tan sólo una sucesión de acontecimientos, algunos de los cuales son agradables y otros son incómodos y dolorosos.

c. Cuando los problemas aparecen, es asunto mío resolverlos.

d. Intentar que un problema no aparezca es adaptativo, pero resentirse y no afrontarlo una vez que ya ha surgido es algo contraproducente.

e. No hay nadie especial. Algunas personas pasan por la vida con menos problemas que yo, pero ¿es que esto no puede deberse a que, a veces, yo contribuyo a que se den las condiciones para que surjan los problemas?

f. Sólo por el hecho de tener un problema no significa que tenga que sufrir. Incluso puede ser una buena oportunidad para aumentar mi autoestima intentando encontrar la solución adecuada de la que pueda sentirme orgulloso.

4. ¿Existe alguna evidencia de la certeza de esta idea?

No; mis sufrimientos se deben a mi lenguaje interior a través del cual he interpretado este acontecimiento. Me he convencido a mí mismo de que debo sentirme mal.

5. ¿Qué es lo peor que puede ocurrirme si lo que quiero que ocurra no ocurre o si, al contrario, lo que temo que suceda sucede?

a. Podría verme privado de varios placeres mientras tengo que solucionar el problema.

b. Podría sentirme incómodo.

c. Podría no llegar a solucionar nunca el problema y sentirme inútil en ese aspecto.

d. Tendría que aceptar las consecuencias del fracaso.

e. Podría ser que los demás no aprobaran mi conducta y me rechazaran.

f. Podría sentir más estrés, más tensión o una sensación desagradable.

6. ¿Qué cosas buenas podrían ocurrirme si lo que quiero que ocurra no ocurre o si, al contrario, lo que temo que suceda sucede?

a. Podría aprender a tolerar mejor la frustración.

b. Podría mejorar mi capacidad de afrontamiento.

c. Podría hacerme más responsable.

E. Sustituya el lenguaje interior por otro, ahora que ha examinado detenidamente la idea irracional que ha originado y ha podido compararla con lo que sería una forma de pensamiento racional.

1. No hay nada especial en mí. Puedo aceptar las situaciones dolorosas siempre que surjan.

2. Afrontar los problemas es más adaptativo que resentirse o huir de ellos.
3. Me siento de acuerdo con mi forma de pensar. Si no tengo pensamientos negativos, no tengo emociones estresoras. Como mucho, me sentiré molesto, arrepentido o enfadado, no ansioso, deprimido ni furioso.

Deberes de clase

Para ganar la batalla contra las ideas irracionales, debe comprometerse a realizar diariamente el ejercicio que se describe a continuación, como si se tratara de los deberes de clase. Utilice como guía el modelo que le mostramos abajo. Rellene una de estas hojas por lo menos una vez al día.

El ejemplo siguiente corresponde a una mujer que no había podido tener una cita con un amigo:

A. Acontecimiento desencadenante:

Un amigo ha cancelado su cita conmigo.

B. Ideas racionales:

Sé que en estos momentos se encuentra muy ocupado... Haré algo sola.

Ideas irracionales:

Me sentiré terriblemente sola esta noche... La sensación de vacío empieza a envolverme... Realmente no se preocupa de mí... En realidad nadie quiere estar conmigo... Me siento como si me cayera a pedazos.

C. Consecuencias de las ideas irracionales:

Depresión... Ansiedad moderada.

D. Discusión y cambio de las ideas irracionales:

1. Elija la idea irracional:

Me sentiré terriblemente sola esta noche... Me siento como si me cayera a pedazos.

2. ¿Existe algún soporte racional a esta idea?

No.

3. ¿Qué evidencias existen de la falsedad de la idea?

Estar sola no resulta agradable cuando se tenía una cita, pero puedo encontrar algo que hacer y sentirme a gusto con ello.

Generalmente disfruto de estar sola y es lo que voy a hacer en cuanto acepte la desilusión que he sufrido.

Me estoy equivocando al llamar a la decepción y a la desilusión «caerse a pedazos».

4. ¿Existe alguna evidencia de la certeza de la idea?

No, lo único evidente es que me he estado hablando a mí misma bajo los efectos de la depresión.

5. ¿Qué es lo peor que puede ocurrirme?

Podría sentirme decepcionada durante toda la noche y no encontrar nada realmente agradable que hacer.

6. ¿Qué cosas buenas podrían ocurrirme?

Podría sentir más seguridad en mí misma y darme cuenta de que dispongo de recursos propios.

E. Pensamientos alternativos:

Estoy bien. Esta noche leeré mi novela de detectives y me premiaré con una cena china. Estaré bien sola.

Emociones alternativas:

Estoy tranquila, un poco desilusionada, pero me las prometo felices con una buena comida y un buen libro.

Use este formato para cada uno de los acontecimientos estresores que experimente. Dedique por lo menos 20 minutos cada día a realizar esta tarea. Siempre que le sea posible, haga el ejercicio justo después de que el acontecimiento estresor haya ocurrido. Utilice una hoja para cada uno y guárdelas como registro de sus progresos.

Modelo de hoja de registro

A. Acontecimiento desencadenante:

B. Ideas racionales:

Ideas irracionales:

C. Consecuencias de las ideas irracionales:

D. Discusión y cambio de ideas irracionales:

1. Elija la idea irracional:

2. ¿Existe algún soporte racional a esta idea?

3. ¿Qué evidencias existen de la falsedad de esta idea?

4. ¿Existe alguna evidencia de la certeza de la idea?

5. ¿Qué es lo peor que puede ocurrirme?

6. ¿Qué cosas buenas podrían ocurrirme?

E. Pensamientos alternativos:

Emociones alternativas:

Consideraciones especiales

Si tiene dificultades en sus progresos con la terapia emotivorracional, es posible que esté interfiriendo alguno de los siguientes factores:

1. Todavía no se ha convencido de que son los pensamientos los que provocan las emociones. Si es éste su caso, límitese de momento a trabajar la técnica que se describe a continuación de las imágenes emotivorracionales; si con ello se convence de que los cambios en su lenguaje interior pueden ayudarle a disminuir sus emociones estresoras, la teoría de que los pensamientos provocan las emociones le resultará más creíble.
2. Sus ideas irracionales y su lenguaje interior son tan veloces que le resulta difícil retenerlos. Necesita llevar un registro de emociones intensas que anotará a medida que las sienta. Escriba cualquier cosa que aparezca por su mente: escenas, imágenes, palabras sueltas, pensamientos vagos a medio formar, nombres, sonidos, frases, etc.

3. Usted tiene dificultad en recordar sus pensamientos. Si es éste su caso, no espere hasta el final, utilice un registro donde debe escribirlo todo justo cuando ocurra.

Imágenes emotivorracionales

El doctor Maxie Maultsby, en un artículo titulado «La escritura sistemática como tarea en psicoterapia», presentó su técnica de imágenes emotivorracionales. Esta técnica le ayudará a desarrollar estrategias para cambiar sus emociones estresoras. Funciona como sigue:

1. Imagínesse un acontecimiento estresante que se acompaña generalmente de emociones desagradables. Fijese en todos los detalles de la situación: las imágenes, el olor, el sonido, cómo va vestido, qué dice, etc.
2. Cuando ya pueda ver el acontecimiento de modo claro, piense que se siente incómodo. Deje que le invada la sensación de mal humor, de ansiedad, de depresión, de autodesprecio o de vergüenza. No intente evitarla; experimente esta sensación de malestar.
3. Después de experimentar una de las sensaciones estresantes, *oblíquese* a cambiarla. Puede variar esta emoción esencialmente, de modo que la ansiedad, la depresión, la rabia y el sentimiento de culpa sean reemplazados por una profunda inquietud, por desilusión, decepción o arrepentimiento. Si cree que no es capaz de hacerlo, se engaña a sí mismo. Todo el mundo puede obligarse a cambiar una emoción aunque sea por pocos momentos.
4. Después de haber tomado contacto con la sensación estresora y haberla transformado, aunque haya sido por breves momentos, en otra más adecuada, debe pasar a examinar cómo lo ha hecho. ¿Qué ha ocurrido en su mente que ha hecho que

podiera modificar la depresión, la ansiedad, la rabia, etc.? Se dará cuenta de que, en cierto modo, ha modificado también su sistema de creencias.

5. En lugar de decir «No puedo soportar esto... Va a volverme loco», ahora podría decir «Ya he salido con éxito de situaciones como ésta otras veces». Con ello habrá cambiado sus creencias, sus interpretaciones de las experiencias.

Una vez que haya aprendido a cambiar las emociones estresoras por otras más adecuadas, puede utilizar las creencias nuevas y adaptativas en cualquier momento que lo necesite. Observe cómo estas nuevas creencias hacen que poco a poco se libere del estrés y le producen emociones que resultan más soportables que las antiguas.

Ejemplo

La técnica de las imágenes emotivorracionales fue practicada por un ama de casa que se deprimía cada vez que su marido encendía la televisión por la noche. Durante el día evocaba la situación: su marido limpiándose con la servilleta, levantándose de la mesa, llevando los platos a la cocina y saliendo del comedor. Unos minutos después se oiría el sonido de la televisión, el cambio de canal hasta oír el programa preferido del marido. Cuando se repetía la secuencia, se sentía invadida por el desánimo y el descorazonamiento.

Después de entrar en contacto con la emoción estresora de forma continuada, esta mujer se obligó a cambiarla por el sentimiento de disgusto y de irritación. Era como intentar mover una roca inmensa y tardó 15 minutos de esfuerzo continuado en poder tomar contacto, aunque momentáneo, con las emociones más apropiadas. Practicando a intervalos de una hora, pronto logró transformar la depresión en irritación o en disgusto y sentirlo durante varios minutos.

1. Conocimiento de la existencia del problema y de algunos de los acontecimientos que pueden haberlo causado.
2. Ver con claridad que las ideas irracionales que adquirió en épocas tempranas de la vida son las que crean el clima emocional en el que vive en la actualidad y que, de modo consciente o inconsciente, usted está colaborando a que se perpetúen.
3. El convencimiento profundo de que después de descubrir los dos niveles anteriores no encontrará otra forma de eliminar el problema más que trabajando de modo enérgico, constante y persistente en modificar sus ideas irracionales.

Sin un acuerdo con este último nivel, le resultará muy difícil modificar sus respuestas emocionales habituales.

Consideraciones especiales

Si piensa que esta técnica que acabamos de describir puede resultarle útil pero se siente incapaz de aprenderla, consulte con un terapeuta o centro especializado en el tema.

Lecturas recomendadas

- BECK, A. T. *Depression: Clinical, Experimental and Theoretical Aspects*. Nueva York: Hoeber, 1967.
- BECK, A. T. «Cognitive Therapy: Nature and Relation to Behavior Therapy.» *Behavior Therapy*. 1970, 1, 184-200.
- ELLIS, A. «Emotional Disturbance and its Treatment in a Nutshell.» *Canadian Counselor*. 1971, 5 (3), 168-171.
- ELLIS, A. *Growth Through Reason*. Palo Alto: Science and Behavior Books, 1971.
- ELLIS, A. *A New Guide to Rational Living*. North Hollywood, California: Wilshire Books, 1975.
- ELLIS, A. y HARPER, R. *A Guide to Rational Living*. North Hollywood, California: Wilshire Books, 1961.

- FARQUHAR, W. y LOWE, J. «A List of Irrational Ideas», recopilado por Tosy, D. J. en *Youth Toward Personal Growth, a Rational Emotive Approach*. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill, 1974.
- GOODMAN, D. S. *Emotional Well-Being Through Rational Behavior Training*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas, 1974.
- LAZARUS, A. A. *Behavior Therapy and Beyond*. Nueva York: McGraw Hill, 1971.
- MAULTSBY, M. «Rational Emotive Imagery.» *Rational Living*. 6, 1971, 16-23.
- RIMM, D. C. y LITVAK, S. B. «Self-verbalization and Emotional Arousal.» *Journal of Abnormal Psychology*, 74, 1969, 181-187.

CAPÍTULO 11

Desarrollo de técnicas de afrontamiento

El desarrollo de técnicas de afrontamiento permite aprender a relajar la ansiedad y las reacciones ante el estrés. Proporciona una mayor capacidad de autocontrol en las situaciones particulares que habitualmente provocan estrés. Los procedimientos básicos de estas técnicas fueron formulados por Marvin Goldfried en 1973 y por Suinn y Richardson en 1971, como resultado del trabajo de Wolpe en la relajación muscular profunda y la desensibilización sistemática. Más tarde las técnicas fueron extendidas por Meichenbaum y Cameron en 1974, en un programa terapéutico al que llamaron «Inoculación contra el estrés».

El hecho de hallarse ante una situación estresante no significa, por necesidad, sentirse nervioso y distorsionado; lo que ocurre, simplemente, es que hemos *aprendido* a reaccionar de este modo. Las técnicas de afrontamiento permiten aprender otra respuesta: relajarse usando la relajación muscular progresiva de manera que en todo momento y lugar en que se experimente estrés se pueda liberar la tensión. El primer paso para ello es confeccionar una lista personal de situaciones estresantes, escribiéndolas verticalmente por orden de menor a mayor ansiedad provocada. Con un poco de memoria y de imaginación podrá reproducir cada una de estas situaciones y aprender a relajar toda sensación de estrés que sienta. El segundo paso es la creación de todo un arsenal privado de comentarios de afrontamiento al estrés que serán utilizados para vencer aquellas situaciones

que le provoquen pensamientos tales como «No puedo hacerlo... No soy lo suficientemente fuerte... Todos parecen más listos que yo», etc.

El desarrollo de técnicas de afrontamiento permite la representación mental de aquellos hechos de la vida real que resultan distorsionantes para cada uno. De este modo, uno aprende a relajarse en las escenas imaginadas y se prepara de esta forma para la posterior relajación ante situaciones reales tales como enfrentarse a las críticas de los demás, resolver un problema o afrontar el vencimiento de un plazo de tiempo. Poco a poco, los procesos de autorrelajación y los pensamientos de afrontamiento aparecen de forma automática en cualquier situación estresante.

Síntomas sobre los que actúa

Las técnicas de afrontamiento han demostrado ser efectivas en la reducción de la ansiedad generalizada y en la que aparece en situaciones tales como entrevistas, discursos y exámenes. También parece ser útil en el tratamiento de las fobias, particularmente en el del miedo a las alturas. Por otro lado, el control de la ansiedad específica y generalizada tiene efectos de larga duración, como se demostró en un seguimiento de dos años realizado a hipertensos, antiguos enfermos cardíacos. Se observó que un 89% de estos enfermos todavía era capaz de desarrollar relajación general utilizando las técnicas de afrontamiento; un 79% por lo general podía todavía controlar su tensión y el mismo porcentaje lograba dormirse con mayor facilidad que antes del entrenamiento y lo hacía más profundamente.

Tiempo de entrenamiento

Considerando que la relajación progresiva ya ha sido aprendida (lo cual lleva unas dos semanas), el aprendizaje de las técnicas de

afrontamiento puede desarrollarse, aproximadamente, en una semana. Una vez que se es capaz de relajar la tensión ante situaciones evocadas en la imaginación, es el momento de trabajar sobre los acontecimientos actuales estresantes. *El hábito* del afrontamiento de estos acontecimientos lleva tiempo y práctica y la cantidad de tiempo total requerido depende directamente de la cantidad de práctica y dedicación.

Instrucciones

Desarrollo de una relajación efectiva

La piedra de toque del desarrollo de las técnicas de afrontamiento es saber relajarse. En primer lugar, se necesita haber aprendido la relajación progresiva (véase capítulo 3) suficientemente como para lograr la relajación muscular profunda en un minuto o dos. Este procedimiento puede llegar a aprenderse de modo que se aplique de forma casi automática, de inmediato. Cuando esto ocurre, las secuencias de contraer y relajar los músculos se realizan de la misma manera inconsciente como se conduce un coche o se atan los zapatos.

El segundo componente de la relajación es la respiración profunda, también llamada a veces «respiración ventral». Para realizar una respiración profunda, coloque ambas manos sobre el vientre, justo encima del pubis. Inspire de modo que el aire expanda el vientre y mueva sus manos. Dirija todo el aire hacia abajo, en dirección al abdomen de manera que sus manos se desplacen tanto como pueda sin que le resulte doloroso. Haga cada respiración profunda y con el ritmo que usted desee, permitiendo que desplace suavemente sus manos. Espire con un suspiro e imagine que la tensión fluye fuera de su cuerpo cada vez que emite una respiración. Si desea una explicación más detallada, consulte el capítulo que trata sobre la respiración.

Realización de una jerarquía de sucesos estresantes

Ahora ya se halla en condiciones de confeccionar una lista de todas aquellas situaciones de su vida que le provocan ansiedad. Incluya en ella cualquier acontecimiento que vaya a ocurrir en un futuro próximo. Describa las situaciones con detalle, incluyendo lugares y personas. Escriba unos 20 ítems aproximadamente y ordénelos de mayor a menor trastorno producido, con lo que los acontecimientos quedarán jerarquizados según su mayor o menor capacidad de provocar ansiedad. Cada ítem de la lista debe representar un aumento de estrés sobre el ítem anterior y tales aumentos han de ser, aproximadamente, del mismo grado. Para llevar a cabo este procedimiento, Wolpe ha creado un sistema de puntuación mediante lo que llama *unidades subjetivas de ansiedad (suds)* del inglés *Subjective Units of Distress*). La relajación total vale cero suds, mientras que la situación más estresante vale 100 suds. Todos los demás ítems caen dentro de estos dos valores y se les asigna una puntuación u otra dependiendo de la impresión personal subjetiva de estar más cerca del estado de relajación o del estrés máximo. Por ejemplo, si el ítem más estresante de su lista es «entablar conversación con miembros del sexo opuesto que sean atractivos» estará puntuado con 100 suds, «trabajar hasta una fecha tope» podría puntuarse con 65 suds y «hablar en público en una reunión» estaría sobre los 35 suds. Usted es quien mejor conoce sus reacciones ante cada situación y por tanto es quien debe decidir dónde ha de situarse cada acontecimiento estresante con respecto a los demás. Aconsejamos que en una lista de 20 ítems separe unos de otros por incrementos de cinco suds; de este modo irán aumentando gradualmente de 1 hasta 20. El ejemplo que presentamos a continuación corresponde a una maestra de escuela:

Posición	Ítem	Suds (Unidades subjetivas de ansiedad)
1	Correr a la reunión de boy scouts de los viernes por la tarde.	5
2	Apresurarme para llegar pronto a la clase de violín.	10
3	La cita con el médico, etc.	15
4	La revisión del ginecólogo.	20
5	Vigilar a los niños en el recreo cuando hace frío.	25
6	Poner las tareas de la casa, las facturas y las correcciones al día, el sábado.	30
7	Sentirme cansada al final del día y tener todavía que comprar y cocinar.	35
8	Disputa con mi marido por los gastos en ropa, las facturas, etc.	40
9	Fecha límite para presentar la evaluación escrita de los alumnos, de los problemas de un niño, etc.	45
10	Tener que preparar la casa para un acto social.	50
11	Deber trabajar hasta tarde en la escuela y llegar a casa después que ha oscurecido.	55
12	Tener asignado trabajo extra en la escuela cuando estoy cansada: una exposición, un informe para el psicólogo, etc.	60
13	Preparación de la clase para una inspección del director.	65
14	Tener que quedarme sola por la noche cuando mi marido trabaja hasta tarde.	70
15	Reuniones con la asamblea de padres.	75
16	Críticas negativas del director de algo en lo que había invertido mucho esfuerzo.	80
17	Quejas de los padres de los alumnos.	85
18	Mi marido anuncia un viaje de negocios.	90
19	Acceso de preocupaciones a causa de intensos síntomas relacionados con la menstruación.	95
20	Pensar que mi hijo asmático está solo en casa mientras estoy trabajando.	100

Una jerarquía de situaciones bien hecha es un compendio de distintos temas de preocupación; su interés no se centra en un solo aspecto de la vida. Las situaciones descritas son sucintas pero lo bastante claras como para permitir reconstruir la escena mentalmente.

Aplicación de las técnicas de relajación a la jerarquía de situaciones formada

Puede utilizar su lista jerarquizada de acontecimientos para aprender a relajarse cuando experimente estrés. Empiece con la primera escena (la que tiene la puntuación más baja en suds) y forme una representación mental clara de la situación. Mantenga la imagen estresante de 30 a 40 segundos. Observe si empieza a aparecer cualquier síntoma de tensión o la mínima sensación de ansiedad. Utilice la sensación de tensión como señal para iniciar la relajación muscular profunda y la respiración profunda. La tensión de su cuerpo es como un primer sistema de aviso de lo que luego será malestar emocional real. Puede relajar esta tensión incluso cuando esté imaginando las situaciones.

Cuando haya imaginado dos veces una escena determinada sin haber sentido ansiedad o tensión y habiendo mantenido cada vez una imagen clara de la misma durante 20 segundos, puede pasar al segundo ítem de la lista. En los días siguientes recorra la lista entera de acontecimientos utilizando el mismo procedimiento y pasando de lo más fácil a lo más difícil. Al final, alcanzará un conocimiento más profundo de cómo y dónde asienta la tensión en su cuerpo y recibirá los primeros signos de tensión como la señal para empezar a relajarse. El dominio de aquellos ítems que poseen las puntuaciones más altas proporciona un alto grado de confianza en que la reducción del estrés es posible incluso en las situaciones más difíciles.

Aprender a relajarse ante el miedo requiere que cada escena le re-

sulte viva y real. Tiene que ser capaz de evocar los sonidos, los olores, las imágenes y estructura de la situación. Las primeras veces puede que no se sienta del todo inmerso en la situación; sin embargo, cuanto más practique dejando que la escena se meta en cada uno de sus sentidos, más fácil le resultará sentirse como si se encontrara de verdad en ella. Si tiene problemas en evocarla, puede grabarla en una cinta magnetofónica describiéndola de forma viva y completa. Escúchela con los ojos cerrados, dejando que las palabras produzcan en sus sentidos las impresiones de la situación problema. Incluya en la cinta todos los diálogos y afirmaciones de los demás que le resulten molestos, describiendo también los movimientos de su cuerpo. Tan pronto como sea capaz de visualizar la escena, observe cualquier signo de tensión física que aparezca y empiece entonces la respuesta de relajación. En lugar de ser un signo de ansiedad, la tensión física ha pasado a ser ahora la señal para relajarse.

El primer día que comience a practicar la relajación siguiendo su lista de situaciones, no rebaje más de tres o cuatro escenas. Deténgase antes de sentirse cansado o aburrido por el procedimiento. Después de cuatro días ha de haber practicado con cada una de las situaciones de su lista y después de haberse relajado en ellas dos o tres veces, ya puede esperar una mayor sensación de confianza cuando tenga que enfrentarse a las mismas situaciones en la vida real.

Pensamientos de afrontamiento del estrés

Una vez desarrollada la relajación utilizando la lista jerarquizada de acontecimientos estresantes, se encuentra ya en disposición de crear una lista de pensamientos para afrontar el estrés. Estos pensamientos pueden llegar a interrumpir el circuito formado por las emociones dolorosas. Para entender bien cómo funcionan, es preciso tener en cuenta los cuatro componentes de toda respuesta emocional, que enumeramos a continuación:

1. **Situación que actúa de estímulo:** su jefe se acaba de enfadar con usted por haber olvidado una cita.
2. **Respuesta física:** su sistema nervioso autónomo origina síntomas tales como temblor de manos, tensión en el estómago, sudor, palpitaciones, ligero dolor de cabeza, etc.
3. **Respuesta conductual:** usted intenta afrontar la situación disculpándose y marchándose lo antes posible.
4. **Pensamientos originados:** sus interpretaciones de la situación, predicciones y autoevaluaciones son las que crean las emociones. Si en este momento usted se dice a sí mismo «No puedo soportar esto... Es demasiado para mí... Me siento como si me fuera a caer a pedazos», la respuesta emocional que originará será de miedo. Si sus afirmaciones son «Me ha estado tiranizando todo el tiempo... Es realmente un sádico», entonces su respuesta emocional será más bien de enfado.

Su propia interpretación del incidente, la influencia que piensa que va a tener en el futuro y sus comentarios interiores sobre su valía personal son los elementos que determinan e intensifican las emociones que sentirá.

Si usted se dice a sí mismo «No lo voy a hacer bien (predicción). Soy demasiado nervioso y desorganizado para este trabajo (autoevaluación). Sé que quieren deshacerse de mí (interpretación)», probablemente su respuesta fisiológica a tales pensamientos consistirá en sudor, temblor y la sensación de un nudo en el estómago. Al notar estas reacciones de su organismo, es posible que piense «Estoy aterrorizado. No puedo hacer esto nunca más. Tengo que irme a casa». Estas afirmaciones interiores, a su vez, aumentan la sintomatología física y la tendencia a tomar decisiones poco acertadas. De este modo, se forma un círculo constituido por los pensamientos que inciden sobre las respuestas físicas y conductuales, las cuales generan más pensamientos negativos, cerrándose con ello el círculo que puede permanecer ininterrumpido conduciendo a un estado de estrés crónico.

Sus pensamientos no tienen por qué aumentar su miedo; al contrario, pueden actuar como tranquilizante ante un estado de tensión, calmándole y haciendo que desaparezca la sensación de pánico. El círculo formado por pensamientos y respuestas que acabamos de describir puede actuar tanto en su contra como a favor. Los pensamientos de afrontamiento del estrés informan a su organismo de que no hay ningún motivo de alarma; puede permanecer relajado. En medio de cualquier situación estresante puede formularse interiormente una serie de razonamientos que le sirvan para vencer el miedo. Por ejemplo: «Debes estar tranquilo... Ya te has encontrado con esto otras veces... Ahora relájate... Realmente no puede hacerme daño (él/ella)».

Cuanta más atención preste a su monólogo de afrontamiento, antes se liberará de su tempestad fisiológica de síntomas y de lo que se describe en el capítulo primero como reacción de «lucha o huida».

Haga su propia lista de pensamientos de afrontamiento y apréndaselos de memoria. Meichenbaum y Cameron, en su programa de «Inoculación contra el estrés», sugirieron las siguientes categorías para la formulación de frases de afrontamiento:

1. Preparación

- No hay de que preocuparse.
- Estaré bien.
- Ya he hecho esto bien otras veces.
- ¿Qué es exactamente lo que debo hacer?
- Sé que puedo hacer cada una de estas cosas.
- Es más fácil una vez que se ha empezado.
- Lo superaré y estaré bien.
- Mañana ya lo habré pasado.
- No dejes que te invadan pensamientos negativos.

2. Confrontamiento de la situación estresante

- Organízate.
- Hazlo paso por paso, no corras.

Puedo hacerlo, lo estoy haciendo.

Sólo tengo que hacerlo lo mejor posible.

A la mínima tensión que sienta, tengo que aplicar mis ejercicios de afrontamiento.

Puedo pedir ayuda si la necesito.

Si no pienso en el miedo no lo sentiré.

Si siento un poco de tensión, haré una pausa y me relajaré.

No hay nada malo en cometer errores.

3. Afrontamiento del miedo

¡Ahora, relájate!

Respira profundamente.

Más tarde o más pronto esto se acabará.

Presta atención ahora a lo que tienes entre manos.

Puedo mantener este asunto dentro de unos límites que yo puedo controlar.

En cualquier momento puedo llamar a _____ .

Estoy asustado porque he decidido estarlo, también puedo decidir lo contrario.

He sobrevivido otras veces a esto y a cosas peores.

Permaneciendo activo disminuiré el miedo.

4. Reforzamiento del éxito

¡Lo conseguí!

Hice bien. Lo hice bien.

La próxima vez no tendré que preocuparme tanto.

Puedo relajar la tensión.

Tengo que contarle esto a _____ .

Es posible no estar asustado; todo lo que hay que hacer es dejar de pensar que uno lo está.

Adaptado de «La posibilidad clínica de modificación del lenguaje interior», de D. Meichenbaum y R. Cameron. En la obra de M. J. Mahoney y C. E. Thoresen, *Autocontrol: el poder del individuo*. © 1974 por Wadsworth, Inc. (Reproducido con permiso del autor.)

Es posible que algunos de los pensamientos de afrontamiento que le hemos mostrado le sean de utilidad, pero probablemente los que más le sirvan sean los que escriba usted mismo. Memorice unos cuantos de cada una de las categorías del proceso de afrontamiento: preparación para el estrés, enfrentamiento con el problema, sensación de miedo y autofelicitación. Haga las frases de modo que le resulten significativas y cámbielas cuando empiecen a perder efecto. Tenga la lista a mano: pegue algunos de los pensamientos que le sean más útiles en la mesita de noche, en el fregadero de la cocina, en un bolsillo interior de su cartera, etc. También puede introducirlos en el envoltorio de celofán de su paquete de cigarrillos.

Aviso: algunas personas tienen miedo de tentar a la suerte si se felicitan a sí mismas por un progreso. Estas personas abrigan la superstición de que la autorrecompensa *causa* el desastre. Lo que ocurre es que están atribuyendo al destino o a la suerte parte de la responsabilidad de sus éxitos. Atribuirse el afrontamiento de los problemas significa aceptar la responsabilidad de que el funcionamiento de las cosas depende de *uno mismo*, así como el poder para limitar las emociones dolorosas.

Afrontamiento «in vivo»

El punto final en el aprendizaje del afrontamiento es la aplicación de las técnicas a las situaciones de la vida real. Al encontrarse frente al estrés, la tensión del organismo es utilizada como señal para empezar la relajación. En este mismo momento, los pensamientos de afrontamiento fluyen como una corriente constante que servirá para prepararse y enfrentarse con la situación, limitar el miedo y autorrecompensarse por haber salido al encuentro del estímulo aversivo.

Es de suponer que la utilización de las técnicas de afrontamiento en la vida real será más difícil de lograr que la relajación en las escenas evocadas con la imaginación, pero estos acontecimientos son

inevitables. Sin embargo, con la práctica, la relajación y los pensamientos de afrontamiento se convertirán en algo tan natural que aparecerán de forma automática ante el primer signo de tensión.

Ejemplo

Un contratista de obras dedicado a la remodelación de cocinas que se sentía excesivamente preocupado por su trabajo confeccionó la siguiente lista jerarquizada de situaciones estresantes:

Posición	Ítem	Suds (Unidades subjetivas de ansiedad)
1	Tener que calcular el importe de las facturas.	5
2	Tener que pagar una reparación o el mantenimiento del coche.	10
3	Leer una noticia sobre caída del mercado de la construcción y la escasez de fondos. Preocupación por un posible descenso del trabajo.	15
4	Ir de camping solo.	20
5	Despertarme el sábado por la mañana sin tener absolutamente ningún plan para el fin de semana.	25
6	Comprobar que las medidas que había tomado no son exactas.	30
7	Visitar al dentista.	35
8	Tener a comer en casa a un pequeño núcleo de amigos del grupo de solteros.	40
9	No haber podido quedarme dormido después de las 2 de la madrugada.	45
10	Demora en la entrega de un pedido de materiales para la construcción; retraso en el trabajo.	50
11	Ir a comer con mi novia, su hermana y una ex compañera de habitación del colegio. Extraños.	55

Posición	Ítem	Suds (Unidades subjetivas de ansiedad)
12	Crisis de preocupación en los períodos sin trabajo entre dos encargos.	60
13	Entablar conversación en una fiesta para solteros.	65
14	Salir por primera vez con mi novia actual. Comer, bailar.	70
15	Petición, por parte de un posible cliente, de distintos proyectos para la remodelación de una cocina.	75
16	Primeras proposiciones sexuales a mi novia actual.	80
17	Rechazar fríamente una cita.	85
18	Descontento por parte de un cliente por los armarios de la cocina, la mano de obra, etc.	90
19	Visita a mi padre, cuya enfermedad cardíaca cada vez más grave le hace visiblemente más frágil.	95
20	El coste final de un trabajo excede el presupuesto original del mismo.	100

Después del desarrollo de los procedimientos de relajación y de la construcción de la jerarquía de acontecimientos, se intentó evocar mentalmente la primera de las situaciones estresantes (5 suds). Hubo problemas en la visualización de la escena. Este individuo hacía de manera normal las facturas en un pequeño cuarto amueblado con una mesa y una silla giratoria. Se dirigió hacia este lugar y escribió en un papel todas las impresiones sensoriales que recibía del mismo: «La ventana que da a la farola de la calle, el libro de registros de color verde que está en el escritorio, el zumbido de la luz del fluorescente, el chirrido de la silla, el ruido que hacen los papeles al cambiarlos de sitio, el regusto que queda en la boca después de haber pasado la lengua por los sellos y los sobres». Todos los elementos de la escena fueron grabados en una cinta magnetofónica y escuchada.

Repitió el pase de la cinta hasta que logró construir mentalmente una imagen viva del lugar. El esfuerzo que tuvo que invertir en estimular la imaginación para esta primera evocación fue recompensado al lograr imaginar las escenas restantes con mayor facilidad.

Por medio de la lista de situaciones estresantes esta persona aprendió a esperar los primeros signos de tensión (normalmente en el diafragma y parte superior del abdomen). Estos signos se convirtieron en la señal para relajarse. Empezó por conservar la imagen de una escena de 30 a 40 segundos, «escuchando» mientras tanto a su cuerpo y concentrando su atención en la respiración profunda y la relajación progresiva. Después de visualizar una escena dos veces durante, al menos, 20 segundos cada vez, sin sentir tensión ni ansiedad, pasaba al siguiente ítem de la lista. En ocasiones, tenía que visualizar una situación seis o siete veces hasta lograr mantener la imagen sin sentir ansiedad.

Se programó practicar por las mañanas y por las tardes a razón de 15 minutos cada vez. Avanzó a razón de cuatro o cinco escenas por día y en cinco días completó toda la lista de situaciones, repitiéndola luego en otra ocasión, desde el principio hasta el final.

Simultáneamente, confeccionó una lista de pensamientos de afrontamiento, que fueron los siguientes:

1. Preparación

Ya he hecho esto otras veces.

Es una buena ocasión de hacer un plan definitivo.

Olvida la preocupación y haz algo.

Concéntrate en lo que tienes que hacer.

No puedo arruinarme por esto, cosas peores me han pasado.

Apurarme sólo sirve para perder mi propia estima.

2. Afrontamiento

Ningún pensamiento de miedo.

No importa lo que piensen los demás; hazlo.

Puedo cuidar de mí mismo.

Sólo va a durar un rato.

Me sentiré muy bien cuando esto marche bien.

Tengo un proyecto particular para solucionar este problema.

3. Afrontamiento del miedo

¿Es mucha la cantidad de miedo que siento? Mira cómo disminuye en cuanto me relajo.

La respiración funciona; da realmente buen resultado.

Concéntrate en la respiración.

Puedo mantener el estómago sin tensión ninguna.

Será agradable la velada que más tarde pasaré en casa.

Si pienso qué es lo que tengo que hacer, puedo eliminar los pensamientos de miedo.

4. Reforzamiento del éxito

Fue divertido relajarme.

Lo resolví y me sentí más cómodo que de costumbre.

Me estoy poniendo cada vez más sano.

Ahora realmente puedo relajarme.

Es más fácil eliminar las preocupaciones que antes.

Los problemas no tienen que desbordarme nunca más.

Escribió a máquina en una ficha la siguiente frase: «Olvida la preocupación y haz algo» y la pegó en la parte interior de la puerta principal de la casa. Otros lugares utilizados fueron: el espejo que utilizaba cada mañana al afeitarse, el parabrisas del camión, etc. En cada situación estresante de la vida real empezó a aplicar las técnicas de relajación y a elegir los pensamientos de afrontamiento del estrés apropiados. Las primeras dos semanas se vio afectado por el problema de no recordar bien el proceso y algunas veces se vio desbordado por la magnitud de la situación. Pero después de transcurrido algún tiempo, adquirió ya la capacidad de reconocer la aparición de

estrés y de liberarse de cualquier tensión física que pudiera aparecer. El proceso de «consultar» a su cuerpo y empezar las técnicas de afrontamiento se convirtió en automático.

Lecturas recomendadas

GOLDFRIED, M. R. «Reduction of Generalized Anxiety Through a Variant of Systematic Desensitization», en *Behavior Change Through Self-Control* por Goldfried, M. R. y Merbaum, M. (eds.). Nueva York: Holt, Rinehart and Winston, 1973.

MEICHENBAUM, D. «Self Instructional Methods», en *Helping People Change* por Kanfer, F. K. y Goldstein, A. P. (eds.). Nueva York: Pergamon Press, 1974.

MEICHENBAUM, D. y CAMERON, R. «Modifying What Clients Say to Themselves», en *Self-Control: Power to the Person* por Mahoney, M. J. y Thoreses, C. E. Monterrey, California: Brooks/Cole, 1974.

SUINN, R. M. y RICHARDSON, F. «Anxiety Management Training: A NonSpecific Behavior Therapy Program for Anxiety Control». *Behavior Therapy*. 1971, 2, 498-510.

CAPÍTULO 12

Entrenamiento asertivo

La forma de interaccionar con los demás puede convertirse en una fuente considerable de estrés en la vida. El entrenamiento asertivo permite reducir ese estrés, enseñando a defender los legítimos derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido.

Antes de continuar leyendo, le será de utilidad escribir cuál sería, con mayor probabilidad, su respuesta en las siguientes situaciones problema:

1. Usted va a comprar su bebida favorita y al salir de la tienda se da cuenta de que en el cambio faltan 50 pesetas.
Haría lo siguiente: _____

2. Usted pide un bistec poco hecho y el que le traen le complace sólo a medias.
Haría lo siguiente: _____

3. Usted va a buscar a un amigo para llevarlo en su coche a una reunión. El amigo se entretiene media hora haciendo cosas sin importancia, con lo cual llegan tarde.

Haría lo siguiente: _____

4. Usted pide en la gasolinera que le pongan 1.000 pesetas de gasolina. El empleado le llena el depósito y a la hora de cobrar le pide 1.900 pesetas.

Haría lo siguiente: _____

5. Usted está descansando mientras lee el periódico después de un largo día de trabajo. Su esposa irrumpe en la habitación, lista de la compra en mano, y dice «No habría dicho nunca que estuvieras aquí. ¡Corre, tráeme esto de la tienda!».

Haría lo siguiente: _____

6. Mientras espera en la tienda que el dependiente acabe con el cliente que tiene delante de usted, entra otro cliente y el empleado le atiende antes.

Haría lo siguiente: _____

Esto es muy importante. Una vez haya escrito sus respuestas ante las situaciones que le hemos planteado, déjelas aparte. Muy pronto las utilizará.

La asertividad fue descrita inicialmente en 1949 por Andrew Salter como un rasgo de personalidad. Se pensó que algunas personas lo

poseían y otras no, exactamente igual que ocurre con la extroversión o la tacañería. Sin embargo, más tarde fue definida por Wolpe (1958) y Lazarus (1966) como «la expresión de los derechos y sentimientos personales», y hallaron que casi todo el mundo podía ser asertivo en algunas situaciones y totalmente ineficaz en otras. Por tanto, de lo que se trata es de aumentar el número y diversidad de situaciones en las que se pueda desarrollar una conducta asertiva y disminuir al máximo aquellas que provoquen decaimiento u hostilidad.

Investigadores tales como Jakubowski-Spector (1973) y Alberti y Emmons (1970) descubrieron que las personas que mostraban una conducta relativamente poco asertiva creían que no tenían derecho a sus sentimientos, creencias y opiniones. En el fondo, estas personas no estaban de acuerdo con la idea de que todos hemos sido creados de igual forma y que por tanto hemos de tratarnos como iguales. Como resultado, es lógico que tales personas no encuentren argumentos en contra de la explotación o de los malos tratos. Se tiene una conducta asertiva cuando se defienden los derechos propios de modo que no queden violados los ajenos. Además, se pueden expresar los gustos e intereses de forma espontánea, se puede hablar de uno mismo sin sentirse cohibido, se pueden aceptar los cumplidos sin sentirse incómodo, se puede discrepar con la gente abiertamente, se pueden pedir aclaraciones de las cosas y se puede decir «no». En definitiva, cuando se es una persona asertiva hay una mayor relajación en las relaciones interpersonales.

Algunos piensan que el entrenamiento asertivo vuelve a personas agradables en irascibles y quejicas o frías y calculadoras. Esto no es cierto. Es derecho de cada uno protegerse ante situaciones que le parezcan injustas o desmedidas; igualmente, cada uno conoce mejor que nadie lo que le molesta y lo que necesita.

A continuación exponemos una lista de suposiciones tradicionales que pueden haberse aprendido en la infancia y que le impiden convertirse en un adulto asertivo. Cada una de estas suposiciones falsas viola uno de sus derechos legítimos como individuo:

Suposiciones tradicionales erróneas	Legítimos derechos
1. Es ser egoísta anteponer las necesidades propias a las de los demás.	Algunas veces, usted tiene derecho a ser el primero.
2. Es vergonzoso cometer errores. Hay que tener una respuesta adecuada para cada ocasión.	Usted tiene derecho a cometer errores.
3. Si uno no puede convencer a los demás de que sus sentimientos son razonables, debe ser que está equivocado o bien que se está volviendo loco.	Usted tiene derecho a ser el juez último de sus sentimientos y aceptarlos como válidos.
4. Hay que respetar los puntos de vista de los demás, especialmente si desempeñan algún cargo de autoridad. Guardarse las diferencias de opinión para uno mismo; escuchar y aprender.	Usted tiene derecho a tener sus propias opiniones y convencimientos.
5. Hay que intentar ser siempre lógico y consecuente.	Usted tiene derecho a cambiar de idea o de línea de acción.
6. Hay que ser flexible y adaptarse. Cada uno tiene sus motivos para hacer las cosas y no es de buena educación interrogar a la gente.	Usted tiene derecho a la crítica y a protestar por un trato injusto.
7. No hay que interrumpir nunca a la gente. Hacer preguntas denota estupidez.	Usted tiene derecho a interrumpir para pedir una aclaración.
8. Las cosas podrían ser aún peores de lo que son. No se debe tentar a la suerte.	Usted tiene perfecto derecho a intentar un cambio.
9. No hay que hacer perder a los demás su valioso tiempo con los problemas de uno.	Usted tiene derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.
10. A la gente no le gusta escuchar que uno se encuentra mal, así que es mejor guardárselo para sí.	Usted tiene derecho a sentir y expresar el dolor.

Suposiciones tradicionales erróneas	Legítimos derechos
11. Cuando alguien se molesta en dar un consejo, es mejor tomarlo seriamente en cuenta, porque suele tener razón.	Usted tiene derecho a ignorar los consejos de los demás.
12. La satisfacción de saber que se ha hecho algo bien es la mejor recompensa. A la gente no le gustan los alardes; la gente que triunfa, en el fondo, cae mal y es envidiada. Hay que ser humilde ante los halagos.	Usted tiene derecho a recibir el reconocimiento formal por un trabajo bien hecho.
13. Hay que intentar adaptarse siempre a los demás, de lo contrario no se encuentran cuando se necesitan.	Usted tiene derecho a decir «no».
14. No hay que ser antisocial. Si dices que prefieres estar solo, los demás pensarán que no te gustan.	Usted tiene derecho a estar solo aun cuando los demás deseen su compañía.
15. Hay que tener siempre una buena razón para todo lo que se siente y se hace.	Usted tiene derecho a no justificarse ante los demás.
16. Cuando alguien tiene un problema, hay que ayudarlo.	Usted tiene derecho a no responsabilizarse de los problemas de los demás.
17. Hay que ser sensible a las necesidades y los deseos de los demás, aun cuando éstos sean incapaces de demostrarlos.	Usted tiene derecho a no anticiparse a las necesidades y los deseos de los demás.
18. Es una buena política intentar ver siempre el lado bueno de la gente.	Usted tiene derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.
19. No está bien quitarse a la gente de encima; si alguien hace una pregunta, hay que darle siempre una respuesta.	Usted tiene derecho a responder o a no hacerlo.

Síntomas sobre los que actúa

El entrenamiento asertivo ha demostrado ser efectivo en el tratamiento de la depresión, el resentimiento y la ansiedad derivada de las relaciones interpersonales, especialmente cuando tales síntomas han sido provocados por situaciones injustas. A medida que vaya volviéndose más asertivo empezará a reclamar el derecho a sentirse relajado y a ser capaz de dedicar tiempo sólo para usted.

Tiempo de entrenamiento

Para algunas personas son suficientes unas pocas semanas de práctica de las técnicas para experimentar alivio en sus síntomas; sin embargo, otras necesitan de un trabajo continuado, paso por paso, para conseguir un cambio significativo.

Instrucciones

El primer paso en el entrenamiento de técnicas asertivas es identificar los tres estilos básicos posibles en toda conducta interpersonal:

Estilo agresivo. Son ejemplos típicos de este tipo de conducta la pelea, la acusación y la amenaza, y en general todas aquellas actitudes que signifiquen agredir a los demás sin tener de ningún modo en cuenta sus sentimientos. La ventaja de esta clase de conducta es que la gente no pisa a la persona agresiva; la desventaja es que no quieren tenerla cerca.

Estilo pasivo. Se dice que una persona tiene una conducta pasiva cuando permite que los demás la pisen, cuando no defiende sus

intereses y cuando hace todo lo que le dicen sin importar lo que piense o sienta al respecto. La ventaja de ser una persona pasiva es que raramente se recibe un rechazo directo por parte de los demás; la desventaja es que los demás se aprovechan de uno y se acaba por acumular una pesada carga de resentimiento y de irritación.

Estilo asertivo. Una persona tiene una conducta asertiva cuando defiende sus propios intereses, expresa sus opiniones libremente y no permite que los demás se aprovechen de ella. Al mismo tiempo, es considerada con la forma de pensar y de sentir de los demás. La ventaja de ser asertivo es que puede obtenerse lo que se desea sin ocasionar trastornos a los demás. Siendo asertivo se puede actuar a favor de los propios intereses sin sentirse culpable o equivocado por ello; igualmente dejan de ser necesarios la docilidad extrema o la retracción, el ataque verbal o el reproche, y estas formas de actuación pasan a verse como lo que son: formas inadecuadas de evitación que crean más dolor y estrés del que son capaces de evitar. Antes de empezar a desarrollar una conducta asertiva hay que tener bien claro el hecho de que tanto el estilo de conducta agresivo como el pasivo generalmente no sirven para lograr lo que se desea.

A continuación se ilustra con un ejemplo cada uno de los estilos de conducta descritos. El ejemplo trata de una mujer que quiere que la ayuden a lavar los platos.

Estilo agresivo

Ann: *Oye, tengo otra vez que ajustarte las cuentas. Es sobre el asunto de lavar y secar los platos. ¡O me echas una mano y me ayudas, o me declaro en huelga!*

Dan: *Déjame ahora, estoy viendo la televisión.*

Ann: *¿Quién te hizo de criada la semana pasada? Mientras la televisión funciona, no te importa nada de lo que ocurre a tu alrededor.*

Dan: *¡No empieces otra vez!*

Ann: *Todo lo que deseas es mirar la pantalla y aumentar tus michelines.*

Dan: *¡Cállate, bocazas!*

Observe que la línea general es de ataque y que Ann repite la cólera de anteriores enfados. Tales escenas no tienen nunca un ganador porque la conducta agresiva sólo va dirigida a agredir al otro, creando resentimientos e impidiendo la mejora de la situación.

Estilo pasivo

Ann: *Perdona, ¿te molestaría mucho secarme los platos?*

Dan: *Estoy viendo la televisión.*

Ann: *Ah, bien, de acuerdo.*

Observe que al decir «Ah, bien, de acuerdo», está recompensando a Dan por desentenderse del asunto. Actuando de esta forma pasiva, Ann no sólo no consigue lo que quiere sino que pierde un poco de su respeto por sí misma. Se va convirtiendo en una mártir callada que puede que más tarde intente vengarse de Dan dejando, por ejemplo, que la comida se le queme un poco.

Estilo asertivo

Ann: *Quisiera que fueras secando los platos mientras yo los lavo.*

Dan: *Estoy viendo la televisión.*

Ann: *Me sentiría mucho mejor si compartiéramos la responsabilidad de las tareas de la casa. Puedes volver a ver la televisión en cuanto hayamos terminado.*

Dan: *Es que están a punto de coger a los malos.*

Ann: *Bien, puedo esperarme un poco. ¿Me ayudarás cuando termine la película?*

Dan: *Eso es cosa hecha.*

Observe que la conducta asertiva no necesita insultar para solucionar un problema entre dos personas. La petición asertiva incluye un plan determinado que seguir y la posibilidad de negociar de mutuo acuerdo la mejor solución al problema.

Con objeto de probar su habilidad personal para distinguir los distintos estilos de conducta interpersonal, califique, por favor, la conducta de la persona A, en las escenas que describimos a continuación, de agresiva, pasiva o asertiva.

Escena 1

A: *¿Es eso que veo otra abolladura en el coche?*

B: *¡Mira, acabo de llegar a casa, he tenido un día horrible y no quiero volver a hablar más del asunto por hoy!*

A: *¡A mí me importa hablar de ello y vamos a hacerlo ahora mismo!*

B: *¡Ten un poco de consideración!*

A: *¡Vamos a decidir ahora quién va a pagar los gastos del arreglo, cuándo y dónde!*

B: *¡Ya me encargaré yo, pero ahora déjame solo, por amor del cielo!*

La conducta de A es Agresiva Pasiva Asertiva

Escena 2

A: *Dejaste que me las arreglara solo en la fiesta... Me sentí completamente abandonado.*

B: *Fuiste el último mono de la fiesta.*

A: *No conocía a nadie; lo menos que podrías haber hecho es presentarme a tus amigos.*

B: *Oye, eres mayorcito y puedes cuidarte solo. Estoy cansado de que siempre tengan que cuidar de ti.*

A: *Y yo estoy cansado de tu falta de consideración.*

B: *Está bien, la próxima vez me pegaré a ti como si fuera cola.*

La conducta de A es Agresiva Pasiva Asertiva

Escena 3

A: *¿Podrías ayudarme con este fichero?*

B: *Estoy muy ocupado con este informe. Dímelo más tarde.*

A: *Bueno, realmente siento molestarte pero es importante.*

B: *Mira, tengo que acabarlo para las cuatro en punto.*

A: *Ya. Entiendo; ya sé que molesta mucho que te interrumpan.*

La conducta de A es Agresiva Pasiva Asertiva

Escena 4

A: *Esta mañana he recibido una carta de mamá. Quiere venir a pasar dos semanas con nosotros. Realmente me gustaría verla.*

B: *¡Oh, no, tu madre no! Y justo pisándole los talones a tu hermana. ¿Cuándo vamos a tener un poco de tiempo para nosotros?*

A: *Bueno, yo quiero que venga pero entiendo que ya tengas ganas de estar sin familia política bajo tus faldas. A mí me gustaría tenerla un mes conmigo en lugar de dos semanas, pero creo que invitarla a que pase una semana será suficiente. ¿Qué dices a eso?*

B: *Que me das un gran alivio.*

La conducta de A es Agresiva Pasiva Asertiva

Escena 5

A: *¡Vaya, hoy tienes un aspecto formidable!*

B: *¿De quién te estás burlando? Tengo el pelo horrible y el vestido parece que me lo hayan dado.*

A: *Tómatelo como quieras.*

B: *Y me siento tan horrible como lo es mi aspecto.*

A: *Bien, ya tengo que marcharme.*

La conducta de A es Agresiva Pasiva Asertiva

Escena 6

(En el transcurso de una fiesta, A está contando a sus amigos lo mucho que disfruta con que su novio la lleve a buenos restaurantes y al teatro. Sus amigos la critican por estar poco liberada.)

A: *No es así. Yo no gano tanto en mi puesto de secretaria como él de abogado. Yo no podría hacer que asistiéramos a los lugares tan bonitos a los que vamos, ni siquiera pagar mi parte en todos. Dada la realidad económica, algunas tradiciones realmente tienen razón de ser.*

La conducta de A es Agresiva Pasiva Asertiva

Ahora que ya ha calificado las respuestas de la persona A en las diferentes escenas que le hemos descrito, compare sus respuestas con las nuestras; puede que le sea útil:

Escena 1: A es agresiva. La afirmación inicial de A, hostil, produce resentimiento y retracción.

Escena 2: A es agresivo. El tono que utiliza es acusador y de reproche, con ello B se pone inmediatamente a la defensiva y no hay ganador posible.

Escena 3: A es pasiva. La línea de acción tímida de A produce un fracaso completo en su deseo, con lo que el problema que tenía con el fichero habrá de resolverlo sola.

Escena 4: A es asertiva. La petición es específica, no es hostil y está abierta a la negociación y por tanto al éxito.

Escena 5: A es pasivo. A permite que B le rechace el cumplido y se rinde ante su acometida de negativismo.

Escena 6: A es asertiva. Se defiende ante la opinión mayoritaria del grupo y muestra una explicación clara y en absoluto amenazante del porqué de su postura.

Cuestionario de asertividad

(Adaptado del cuestionario de Sharon y Gordon Bowers

Conviértase a sí mismo en asertivo)

El segundo paso en el entrenamiento asertivo es identificar aquellas situaciones en las que desea aumentar su efectividad. Después de haber visto claros los tres estilos interpersonales, examine cuáles hubieran sido sus respuestas ante las seis situaciones problema descritas al principio de este capítulo. Califíquelas de, más o menos, agresiva, pasiva o asertiva. Éste es un paso en el análisis objetivo de su propia conducta y en averiguar dónde puede ayudarle más un entrenamiento asertivo.

Para precisar mejor su valoración de las situaciones en las que debe aumentar su asertividad, conteste el cuestionario que le presentamos a continuación. Ponga una cruz en la columna «A» en aquellos ítems que le afecten y luego puntúelos en la columna «B», de acuerdo con la siguiente gradación:

1. Incómodo
2. Ligeramente incómodo
3. Moderadamente incómodo
4. Muy incómodo
5. Insoportablemente intimidado

(Observe que los distintos grados de incomodidad pueden expresarse tanto si sus reacciones son hostiles como si son pasivas.)

A	B
Ponga una cruz aquí si el ítem le afecta	Puntúe de 1 a 5 según el grado de incomodidad producida

¿CUÁNDO no se comporta de forma asertiva?

- | | | |
|-------|-------|---|
| _____ | _____ | cuando ha de pedir ayuda a alguien |
| _____ | _____ | cuando tiene que manifestar una opinión distinta a la de su interlocutor |
| _____ | _____ | cuando tiene que recibir y expresar sentimientos negativos |
| _____ | _____ | cuando tiene que recibir y expresar sentimientos positivos |
| _____ | _____ | cuando tiene que enfrentarse con alguien que no quiere colaborar |
| _____ | _____ | cuando tiene que hablar y hay mucha gente pendiente de usted |
| _____ | _____ | cuando tiene que responder a una crítica que no merece |
| _____ | _____ | cuando tiene que negociar para obtener algo que desea |
| _____ | _____ | cuando tiene que encargarse de algo |
| _____ | _____ | cuando tiene que pedir la colaboración de los demás |
| _____ | _____ | cuando tiene que proponer una idea |
| _____ | _____ | cuando se hace cargo de algo |
| _____ | _____ | cuando tiene que preguntar |
| _____ | _____ | cuando tiene que enfrentarse con algo o alguien que intenta hacerle sentir culpable |

A	B
_____	_____ cuando tiene que solicitar un servicio de los demás
_____	_____ cuando tiene que pedir una cita
_____	_____ cuando tiene que pedir un favor
_____	_____ otros _____
¿QUIÉNES son las personas con las que no se comporta de forma asertiva?	
_____	_____ padres
_____	_____ compañeros de trabajo, de clase
_____	_____ extraños
_____	_____ antiguos amigos
_____	_____ esposa/o o compañera/o
_____	_____ el dueño de su empresa
_____	_____ parientes
_____	_____ hijos
_____	_____ conocidos
_____	_____ empleados de las tiendas, dependientes, peluquera
_____	_____ un grupo en el que haya más de dos o tres personas
_____	_____ otros _____
¿QUÉ desea conseguir de aquello en lo que ha fracasado con las conductas no asertivas?	
_____	_____ recibir la aprobación de los demás por aquellas cosas que ha hecho bien
_____	_____ obtener ayuda en determinados trabajos
_____	_____ más atención o tiempo compartido con su cónyuge
_____	_____ ser escuchado y comprendido

A	B
_____	_____ hacer más satisfactorias las situaciones aburridas o frustrantes
_____	_____ no tener que ser siempre encantador
_____	_____ confianza para intervenir cuando algo le interesa
_____	_____ sentirse más cómodo con los extraños, los dependientes de las tiendas, el mecánico, etc.
_____	_____ confianza para contactar con las personas que le resultan interesantes
_____	_____ buscar otro trabajo, pedir entrevistas, aumentos de sueldo, etc.
_____	_____ sentirse cómodo con la gente que supervisa su trabajo o trabaja bajo sus órdenes
_____	_____ no sentirse por mucho tiempo triste y amargado
_____	_____ vencer un sentimiento de desesperanza y la sensación de que en realidad nunca va a cambiar nada
_____	_____ iniciar unas experiencias sexuales satisfactorias
_____	_____ hacer algo totalmente nuevo y distinto
_____	_____ disponer de tiempo para sí mismo
_____	_____ hacer aquellas cosas que le divierten o le relajan
_____	_____ otros _____

Evaluación de las respuestas

Examine la pauta de respuestas dada y analícela para obtener una visión global de las situaciones y de las personas que le resultan distorsionantes. ¿De qué modo contribuye la conducta no asertiva en los ítems específicos que ha señalado en el apartado del «Qué»? Aconsejamos que, al realizar su programa particular para aplicación

de las técnicas, se concentre en primer lugar en aquellos ítems que hayan recibido una puntuación de entre 2 y 3. Éstos corresponden a aquellas situaciones que le resultarán más fáciles de modificar; los ítems que corresponden a situaciones muy incómodas e intimidadoras pueden abordarse más tarde.

El tercer paso en el entrenamiento asertivo, de acuerdo con Sharon y Gordon Bower, es describir las escenas problema. Elija, inspirándose en los ítems del cuestionario de asertividad, una situación que le resulte de ligera a moderadamente incómoda. Haga una descripción escrita de la escena, asegurándose de incluir *quién* es la persona implicada, *cuándo* tiene lugar la escena (momento y lugar), *qué* es lo que le preocupa de la situación, *cómo* la afronta, *qué teme* que ocurra en caso de mostrar una conducta asertiva, y *cuál* es su *objetivo*. Sobre todo procure ser explícito; las generalizaciones le dificultarán la posterior realización de un guión escrito para intentar la asertividad en tal situación. A continuación le presentamos un ejemplo de descripción insuficiente:

Tengo grandes problemas en persuadir a algunos de mis amigos de que, para variar, me escuchen ellos a mí. No paran de hablar y nunca puedo meter baza; me gustaría poder participar más en la conversación. Me siento como si me atropellaran.

Observe que la descripción no especifica *quién* es el amigo implicado, *cuándo* es más probable que se desarrolle la situación descrita, *cómo* actúa la persona asertiva, *qué teme* que ocurra en caso de serlo y *cuál* es su *objetivo* al querer aumentar la participación en la conversación. La misma escena podría escribirse, de nuevo, del siguiente modo:

Mi amiga Joan (*quién*), cuando nos encontramos después del trabajo para tomar una copa juntos (*cuándo*) generalmente no

para de hablar de sus problemas en el matrimonio (*qué*). Todo lo que hago yo es estar sentado a su lado e intentar interesarme por el tema (*cómo*). Si la interrumpo, temo que piense que no me preocupo (*temor*). Me gustaría poder cambiar el tema de la conversación y hablar a veces de mis cosas (*objetivo*).

Segundo ejemplo de escena pobremente descrita:

Muchas veces quiero iniciar conversación con otros, pero tengo miedo de que no deseen ser molestados. A menudo me fijo en gente que me parece interesante, pero entonces no se me ocurre cómo atraer su atención.

Igual que antes, hay una falta de detalles. No se especifica *quiénes* son las personas implicadas, *cuándo* ocurre tal experiencia, *cómo* se comporta la persona no asertiva, ni *cuál* es su *objetivo*. La misma escena resultaría de mayor utilidad si se describiera como sigue:

Hay una chica muy atractiva que siempre trae la comida en bolsa (*quién*), que se sienta muchas veces en mi mesa en la cafetería (*cuándo*). Me gustaría entablar conversación con ella, preguntarle por su jefe, que es famoso por tener un carácter muy difícil (*qué*), pero parece siempre tan interesada en su libro que me da miedo que se enfade si la molesto (*cómo, temor*). Me gustaría iniciar una conversación con ella mañana (*objetivo*).

Escriba tres o cuatro escenas problema e intente revivir cada una con los pensamientos y sensaciones que experimenta cada vez que tal escena tiene lugar. Por ejemplo, en tales situaciones suele bombardearse con pensamientos negativos («No puedo hacerlo», «Estoy perdiendo otra oportunidad», «Chico, pareces tonto», etc.), o sentir tensión a nivel del estómago o parecer que le falta el aire. Las estrategias descritas en otros capítulos de este libro le ayudarán a afron-

tar los pensamientos y las reacciones físicas que habitualmente aparecen cuando actúa de modo asertivo y que le hacen sentirse incómodo. Estas estrategias pueden ser: las técnicas de afrontamiento, la relajación muscular profunda y los ejercicios respiratorios; todas pueden servirle. Sin embargo, llegados a este punto, hemos de entrar ya en la modificación de la conducta, cambiando la forma habitual de afrontar las situaciones problema.

El cuarto paso en el entrenamiento asertivo es pasar a escribir un guión que seguir para lograr el cambio de conducta. El guión consiste en un plan escrito con objeto de afrontar la situación problema de forma asertiva. Distinguimos en él seis elementos:

Expresar cuidadosamente cuáles son sus derechos, qué es lo que desea, lo que necesita y cuáles son sus sentimientos respecto a la situación. Liberar los reproches, el deseo de herir y la autocompasión. Definir su objetivo y tenerlo presente cuando esté tratando el cambio.

Señalar el momento y un lugar para discutir el problema que le concierne a usted y a la(s) otra(s) persona(s). Puede excluirse este punto cuando lo que intente afrontar de forma asertiva sean situaciones espontáneas tales como que alguien intente pasarle delante en una cola.

Caracterizar la situación problema de la forma más detallada posible.

Adaptar la definición de sus sentimientos a los llamados «mensajes en primera persona». Estos mensajes expresan los sentimientos sin evaluar o reprochar la conducta de los demás. Así, en lugar de decir «Eres desconsiderado» o «Me haces daño», un mensaje en primera persona diría «Me siento herido». Lo que hacen es unir la afirmación

que describe el sentimiento a la conducta de la(s) otra(s) persona(s) que la provoca(n). Por ejemplo, «Me sentí herido cuando te marchaste y no me dijiste adiós». Compare la claridad de esta frase con el siguiente reproche: «Me sentí herido porque fuiste desconsiderado conmigo».

Limitar mediante una o dos frases claras cuál es su objetivo. ¡Sea concreto y firme!

Acentuar la posibilidad de obtener lo que desea, si cuenta con la cooperación de la otra persona a fin de que se den las circunstancias necesarias para ello. Si es preciso, exprese las consecuencias negativas que traerá su falta de cooperación.

Las iniciales de cada uno de los elementos forman la palabra «ESCALA», lo cual puede servirle como regla mnemotécnica para recordar cada uno de los pasos que seguir a fin de desarrollar una conducta asertiva. El guión que acabamos de describir puede servirle para poner por escrito sus situaciones problema de modo que pueda ver de forma clara y reafirmar lo que desea conseguir. Inicialmente, el guión debe escribirse y practicarse bien, con anterioridad al desarrollo de la situación para la que se ha creado; de esta manera se crea la obligación de clarificar las necesidades y de aumentar la confianza en lograr su satisfacción.

A continuación le mostramos un ejemplo de guión en el que una mujer (Jean) desea disponer cada día de una hora y media de calma y tranquilidad ininterrumpidas para realizar sus ejercicios de relajación. Su esposo (Frank) la interrumpe siempre con preguntas o solicitando su atención. El guión de Jean es el siguiente:

Expresar: *Es responsabilidad mía asegurarme de que Frank respete mis necesidades y realmente tengo derecho a disponer de un poco de tiempo para mí.*

Señalar: *Le preguntaré si quiere hablar del problema esta noche cuando llegue a casa. Si no quiere, fijaré yo el momento para mañana o pasado.*

Caracterizar: *Cuando estoy haciendo los ejercicios de relajación, por lo menos una vez y normalmente más de una, me interrumpe por algún motivo; incluso en ocasiones me ha abierto la puerta para preguntarme la hora. Con ello me desconcentra y luego es mucho más difícil lograr relajarme.*

Adaptar: *Me pongo de mal humor cuando me interrumpen en el tiempo que dedico a estar sola y me siento frustrada cuando, luego, los ejercicios me cuestan más de hacer.*

Limitar: *Me gustaría que, cuando tengo la puerta cerrada, no me interrumpieran a no ser en un caso de verdadera emergencia. Tiene que asumir la idea de que mientras esté cerrada la puerta quiere decir que estoy haciendo todavía los ejercicios y que quiero estar sola. Debo decirle:*

Acentuar: *Si no me interrumpes, cuando termine podré ir a charlar un rato contigo. Si me interrumpes, tardaré más en hacer los ejercicios.*

En el siguiente ejemplo, Harold siente una gran aversión a acercarse a su jefe a fin de averiguar por qué le han rechazado para un nuevo puesto en la empresa. No ha recibido ningún tipo de explicación sobre los motivos de la decisión y en este momento Harold experimenta un sentimiento negativo hacia la empresa y su jefe en particular. El guión de Harold es el siguiente:

Expresar: *El resentimiento no arreglará esta situación. Necesito reafirmar mi derecho a recibir una explicación razonable de mi jefe.*

Señalar: *Mañana voy a enviarle un memorándum solicitándole hora para hablar del problema.*

Caracterizar: *No he recibido ninguna explicación sobre el ascenso. El puesto que solicité ha sido ocupado por otro y esto es todo lo que sé.*

Adaptar: *Me sentí muy incómodo por no saber por qué no fui aceptado y cómo se tomó la decisión.*

Limitar: *De modo que me gustaría recibir alguna explicación de usted, sobre cómo ven mi trabajo y sobre qué elementos jugaron a la hora de tomar la decisión.*

Acentuar: *Creo que su explicación me ayudará a hacer mejor mi trabajo.*

Estos guiones, igual que las situaciones problema que los han originado, son específicos y detallados. La exposición del problema es clara y pertinente y no reprocha ni acusa a nadie y tampoco es pasiva. Los sentimientos se expresan como «mensajes en primera persona» y se asocian a los acontecimientos o conductas específicas que los provocan, sin evaluar, por ejemplo, al marido de Jean ni al jefe de Harold. Los «mensajes en primera persona» proporcionan una gran carga de seguridad al individuo asertivo, ya que normalmente evitan que la otra persona se moleste o se ponga a la defensiva. Con esta forma de expresión de los sentimientos, no se acusa a nadie de ser una mala persona; simplemente se manifiesta lo que se desea conseguir o aquello a lo que se cree tener derecho.

Un guión que se haya realizado de forma correcta debe cumplir los siguientes requisitos:

1. Establecer, cuando sea conveniente, un momento y lugar que resulte adecuado para ambas partes, a fin de asegurar las necesidades propias.
2. Describir la conducta de forma objetiva, sin juzgar o evaluar.
3. Describir de forma clara, utilizando referencias específicas al momento, lugar y frecuencia de la situación.
4. Expresar los sentimientos de forma tranquila y directa.
5. Limitar el motivo del sentimiento reactivo exclusivamente a la conducta problema, no a la totalidad de la persona emisora de dicha conducta.
6. Evitar expresar las debilidades disfrazándolas de «sentimientos honestos».
7. Pedir cambios que sean razonables y lo suficientemente pequeños como para no provocar una gran resistencia.
8. No pedir más de uno o dos cambios muy específicos cada vez.
9. Hacer los reforzamientos de forma explícita, ofreciendo a la otra persona algo realmente deseable.
10. Evitar los castigos que sean demasiado grandes para resultar una amenaza real.
11. Prestar atención a los derechos y objetivos de la conducta asertiva.

Teniendo en cuenta estas reglas, podemos distinguir entre un guión bien hecho y uno mal hecho. Por ejemplo, durante varios semestres seguidos, Julie ha querido asistir a una clase nocturna de cerámica. Cada vez que lo ha intentado, su marido ha puesto una excusa u otra para no quedarse con los niños mientras dura la clase. El guión de Julie es el siguiente:

- E** *Tengo miedo de que me estén marginando.*
- S** *Así que voy a decírselo esta noche.*
- C** *Un año es demasiado tiempo para esperar.*
- A** *Él es demasiado egoísta para ayudarme.*
- L** *Pero va a tener que fastidiarse cada miércoles por la noche.*
- A** *Y si no le gusta, ya puede despedirse de su matrimonio.*

Julie ha violado las reglas número:

1. Por no quedar de acuerdo en un día y lugar para discutir el asunto.
2. Por utilizar frases no específicas y acusadoras como «me están marginando».
3. Por no detallar exactamente en qué consiste el problema.
5. Por describir a su marido como un egoísta, en lugar de expresar sus propios sentimientos ante la conducta de éste.
8. Por no especificar el número de semestres.
9. Por no ofrecer ninguna recompensa a cambio de la modificación de conducta.
10. Por amenazar con un castigo que excede, con mucho, la culpa.

El mismo guión de Julie podría escribirse de forma correcta como sigue:

- E** *Es algo vital para mí disponer de tiempo para realizar aquellas cosas que me interesan.*
- S** *Le pediré a él que discutamos el asunto el sábado por la mañana después del desayuno o más tarde, en cuanto pueda.*

- C *He perdido ya dos clases de cerámica porque tú no estabas disponible para cuidar de los niños. He esperado un año y me gustaría matricularme esta vez.*
- A *Me siento frustrada por no haber podido probar algo que realmente me llamaba la atención y también me he sentido dolida al ver que te dedicas a otras cosas en lugar de ayudarme a que pueda asistir a las clases.*
- L *Me gustaría que te cuidaras de los niños los miércoles por la noche de 6.30 a 9.00. El curso acaba el 2 de junio.*
- A *Si accedes, cada miércoles prepararé cordero de la forma especial que te gusta, pero si te niegas tendremos otro gasto más porque habré de buscar una canguro.*

Ahora la conducta problema se ha descrito de forma específica, y los sentimientos se han expresado de manera no amenazadora; la recompensa que ofrece Julie es realista y explícita. Hay que observar que por lo general no es necesario el reforzamiento negativo y que para reforzar positivamente suele bastar la exposición de que se sentirá mejor si se modifica una conducta determinada. Generalmente, hay que evitar hacer promesas.

Ahora puede pasar ya a escribir su propio guión. Una vez que lo haya hecho, ensaye delante del espejo. Si es posible, grabe estos ensayos en una cinta magnetofónica, para depurar el estilo. Es útil realizar los ensayos con un amigo delante a fin de obtener, de este modo, una reacción inmediata. Imagínese, o mejor aún, represente la peor respuesta posible que puede recibir a su petición. Deje de temer la respuesta como si se tratara de una pesadilla, afrontándola y preparándose después su contrapartida.

El quinto paso en el entrenamiento asertivo es el desarrollo de un lenguaje corporal adecuado. A continuación indicamos cinco reglas básicas que debe seguir las practicando delante del espejo:

1. Mantenga contacto ocular con su interlocutor.
2. Mantenga una posición erguida del cuerpo.
3. Hable de forma clara, audible y firme.
4. No hable en tono de lamentación ni de forma apologista.
5. Para dar mayor énfasis a sus palabras, utilice los gestos y las expresiones del rostro.

El sexto y último paso para llegar a ser una persona asertiva es aprender a evitar la manipulación. Inevitablemente, se encontrará con estrategias que intentarán impedir sus objetivos, desarrolladas por aquellos que pretenden ignorar sus deseos. Las técnicas que se describen a continuación son fórmulas que han demostrado ser efectivas para vencer dichas estrategias:

Técnica del disco roto. Repita su punto de vista con tranquilidad, sin dejarse ganar por aspectos irrelevantes. (*Sí, pero... Sí, lo sé, pero mi punto de vista es... Estoy de acuerdo, pero... Sí, pero yo decía... Bien, pero todavía no me interesa.*)

Técnica del acuerdo asertivo. Responda a la crítica admitiendo que ha cometido un error, pero separándolo del hecho de ser una buena o mala persona. (*Sí, me olvidé de la cita que teníamos para comer. Por lo general, suelo ser más responsable.*)

Técnica de la pregunta asertiva. Consiste en incitar a la crítica para obtener información que podrá utilizar en su argumentación. (*Entiendo que no te guste el modo en que actué la otra noche en la reunión. ¿Qué fue lo que te molestó de él? ¿Qué es lo que te molesta de mí que hace que no te guste? ¿Qué hay en mi forma de hablar que te desagrada?*)

Técnica para procesar el cambio. Desplace el foco de la discusión hacia el análisis de lo que ocurre entre su interlocutor y usted, de-

jando aparte el tema de la misma. (*Nos estamos saliendo de la cuestión. Nos vamos a desviar del tema y acabaremos hablando de cosas pasadas. Me parece que estás enfadado.*)

Técnica de la claudicación simulada. Aparente ceder terreno sin cederlo realmente. Muéstrase de acuerdo con el argumento de la otra persona pero no consienta en cambiar de postura. (*Es posible que tengas razón, seguramente podría ser más generoso. Quizá no debería mostrarme tan duro, pero...*)

Técnica de ignorar. Ignore la razón por la que su interlocutor parece estar enfadado y aplace la discusión hasta que éste se haya calmado. (*Veo que estás muy trastornado y enojado, así que ya discutiremos esto luego.*)

Técnica del quebrantamiento del proceso. Responda a la crítica que intenta provocarle con una sola palabra o con frases lacónicas. (*Sí..., no..., quizá.*)

Técnica de la ironía asertiva. Responda positivamente a la crítica hostil. (*Responda a «Eres un fanfarrón» con un «Gracias».*)

Técnica del aplazamiento asertivo. Aplace la respuesta a la afirmación que intenta desafiarle hasta que se sienta tranquilo y capaz de responder a ella apropiadamente. (*Sí..., es un tema muy interesante... Tengo que reservarme mi opinión al respecto... No quiero hablar de eso ahora.*)

Le resultará de utilidad prepararse contra ciertas estrategias típicas que intentarán bloquear y atacar sus respuestas asertivas. Algunas de las más enojosas son:

Reírse. Responder a su reivindicación con un chiste. (*¿Sólo tres semanas tarde? ¡Yo he conseguido ser todavía menos puntual!*) Utilice

en estos casos la técnica para procesar el cambio (*Las bromas nos están apartando del tema*) y la del disco roto (*Sí..., pero*).

Culpar. Culparle a usted del problema. (*Haces siempre la cena tan tarde que luego estoy demasiado cansado para lavar los platos.*) Utilice la técnica de la claudicación simulada (*Puede que tengas razón, pero tú estás rompiendo tu compromiso de lavar los platos*), o simplemente no se muestre de acuerdo (*Las diez es una buena hora para lavar los platos*).

Atacar. Consiste en responder a su afirmación con un ataque personal del siguiente tipo: «¿Quién eres tú para molestarte porque te interrumpen? ¡Eres la fanfarrona más grande que conozco!». Las mejores estrategias en estos casos son la técnica de la ironía asertiva (*Gracias*) junto con la del disco roto o la de ignorar (*Veo que estás de mal humor, ya hablaremos más tarde*).

Retrasar. Su reivindicación es recibida con un «Ahora no, estoy demasiado cansado» o «Puede que en otra ocasión...». Utilice en estos casos la técnica del disco roto o insista en fijar una fecha para discutir el asunto.

Interrogar. Consiste en bloquear cada una de sus afirmaciones con una serie continuada de interrogantes: «¿Por qué te sientes así...? Todavía no sé por qué no quieres ir... ¿Por qué has cambiado de opinión?». La mejor respuesta es utilizar la técnica para procesar el cambio (*Porque no es ése el problema. La cuestión es que no quiero ir esta noche*) o la del disco roto.

Utilizar la autocompasión. Su reivindicación es recibida con lágrimas y con la acusación implícita de que usted es un sádico. Intente seguir adelante con su guión, utilizando la técnica del acuerdo asertivo. (*Sé que te resulta doloroso, pero tengo que resolverlo.*)

Buscar sutilezas. La otra persona intenta discutir sobre la legitimidad de sus sentimientos, sobre la magnitud del problema, etc., para así distraer su atención. Utilice en estos casos la técnica para procesar el cambio (*Nos estamos entreteniendo en sutilezas y apartándonos de la cuestión principal*), junto con la reafirmación de su derecho a sentirse como se siente.

Amenazar. Su interlocutor intenta amenazarle con frases como ésta: «Si sigues con la misma cantinela, vas a tener que buscarte otro novio». Utilice en estos casos la técnica del quebrantamiento del proceso (*Quizá*) y la de la pregunta asertiva (*¿Por qué te molesta mi petición?*). También puede utilizar la técnica para procesar el cambio (*Eso suena a amenaza*) o la de ignorar.

Negar. Consiste en hacerle creer que usted se equivoca: «Yo no hice eso» o «De verdad que me has malinterpretado». Reafirmese en lo que ha observado y experimentado y utilice la técnica de la claudicación simulada (*Puede parecer que estoy equivocado, pero he observado que...*).

Lecturas recomendadas

- ALBERTI, Robert E. y EMMONS, Michael. *Your Perfect Right*. Ed. rev. San Luis Obispo, California: Impact Press, 1974.
- BACH, George y GOLDBERG, Herb. *Creative Agression*. Nueva York: Doubleday, 1974.
- BOWER, S. A. y BOWER, G. H. *Asserting Your Self*. Reading, Massachusetts: Addison-Wesley, 1976.
- FENSTERHEIM, Herbert y BAER. *Don't Say Yes When You Want to Say No*. Nueva York: David McKay, 1975.
- JAKUBOWSKI-SPECTOR, P. «Facilitating the Growth of Women Through Assertive Training». *The Counseling Psychologist*. 1973, 4, 75-86.
- LAZARUS, A. «Behavior Rehearsal vs. Non-directive Therapy vs. Advice in Effecting Behavior Change». *Behavioral Research and Therapy*. 1966, 4, 209-212.

- PHELPS, Stanlee y AUSTIN, Nancy. *The Assertive Woman*. San Luis Obispo, California: Impact Press, 1975.
- SMITH, Manuel J. *When I Say No, I Feel Guilty*. Nueva York: The Dial Press, 1975.
- WOLPE, J. *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*. Stanford, California: Stanford University Press, 1958.

CAPÍTULO 13

Administración del tiempo

Es posible concebir el tiempo como una serie interminable de decisiones, pequeñas y grandes, que van modificando y conformando, poco a poco, nuestra vida. Las decisiones tomadas que no resultan acertadas crean frustración, estrés, y hacen disminuir la autoestima. Esto se traduce en los cinco síntomas típicos de la falta de administración del tiempo:

1. Precipitación.
2. Vacilación crónica entre alternativas desagradables.
3. Fatiga o apatía tras muchas horas de actividad no productiva.
4. Incumplimiento constante de compromisos.
5. Sensación de estar desbordado por las demandas y por menores y de tener que hacer, casi siempre, lo que no se desea.

Las técnicas para la administración del tiempo, cuya finalidad es liberarnos de estos cinco síntomas descritos, han sido desarrolladas por especialistas en administración de empresas y expertos que se dedican a enseñar a las personas ocupadas cómo deben racionalizar sus vidas. Alan Lakein, autor de *Cómo ejercer control sobre su tiempo y su vida*, se define a sí mismo como «un especialista en planificar el tiempo y los objetivos de la vida». Muchos terapeutas, como Harold

Greenwald (*Direct Decision Therapy*), han contribuido también en la teoría de la administración del tiempo, desarrollando técnicas dedicadas a afrontar y clarificar la toma de decisiones.

Todos los métodos sobre el tema tienen en común tres puntos: 1) es posible establecer prioridades que pongan de relieve las tareas más importantes y permitan tomar las decisiones basándose en esa importancia; 2) es posible ganar tiempo haciendo un horario realista y eliminando las tareas de escasa prioridad; 3) es posible aprender a tomar decisiones básicas.

Síntomas sobre los que actúa

La administración efectiva del tiempo ha sido utilizada para minimizar la ansiedad que provocan los compromisos a fecha fija, y evitar la ansiedad y la fatiga producidas por el trabajo.

Tiempo de entrenamiento

La valoración inicial de la forma de utilizar el tiempo suele llevar unos tres días. Determinar la prioridad de las tareas y de las actividades suele ocupar un día, e integrar en su vida la *costumbre* de administrar el tiempo de forma efectiva puede ocuparle desde tres semanas hasta seis meses.

Instrucciones

Antes de pasar a examinar los tres pasos necesarios para la administración efectiva del tiempo puede resultarle de utilidad examinar su forma habitual de distribuir el tiempo. Una manera sencilla de hacerlo es dividir el día en tres partes:

1. Desde que se levanta hasta la hora de comer.
2. Desde el final de la comida hasta la cena.
3. Desde el final de la cena hasta que se va a dormir.

Lleve consigo un pequeño cuaderno de notas y escriba al final de cada parte (después de comer, después de cenar, en la cama antes de ponerse a dormir) cada una de las actividades que haya realizado en la misma. Escriba, también, cuánto tiempo ha empleado en cada una. El total de tiempo invertido en el conjunto de todas las actividades debe acercarse bastante al número de horas que permanece despierto.

A no ser que se halle especialmente interesado en mejorar la utilización del tiempo en el trabajo, describa sus actividades en él como: actividad social, trabajos de rutina, trabajos de poca urgencia, trabajo productivo, reuniones y llamadas telefónicas.

Debe llevar este inventario de actividades durante tres días, al final de los cuales tiene que anotar la cantidad total de tiempo invertida en la realización de las mismas. Si lo desea, puede dividir entre tres las cantidades, para hallar la media diaria de cada actividad. También puede ordenar las categorías de actividades de mayor a menor tiempo invertido en su realización, con lo que obtendrá una distribución aproximada de prioridades.

Categorías de actividad	Tiempo total (divídalo por tres para obtener la media diaria de tiempo invertido)
En el trabajo:	
Actividad social	_____
Trabajos de rutina	_____
Trabajos de escasa urgencia	_____
Trabajo productivo	_____
Reuniones	_____
Llamadas telefónicas	_____
Fuera del trabajo:	
Llamadas telefónicas	_____
Conversar (en persona)	_____
Televisión	_____
Hobbies	_____
Lectura	_____
Deportes (<i>jogging</i> , tenis, etc.)	_____
Actividades sociales, clubes	_____
Otras diversiones	_____
Recados	_____
Desplazamientos	_____
Compras	_____
Trabajo de la casa	_____
Cuidado y vigilancia de los niños	_____
Higiene personal, arreglo	_____
Actividad sexual	_____
Ensoñaciones	_____
Tomar una copa	_____
Cocinar	_____
Comer	_____
Siesta	_____
Descanso nocturno	_____
Otras:	
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Si le parece necesario, puede modificar las categorías o añadir otras distintas; así, puede distinguir entre hablar en casa con amigos íntimos o hacerlo en reuniones, o diferenciar la actividad de ir de compras por placer de la de salir a comprar por obligación. O bien, especificar las distintas tareas de la casa y dividir ésta en categorías separadas. Lo que realmente importa es separar y examinar las actividades en las que invierte su tiempo y determinar luego si desea invertir más o menos del que viene empleando.

Una locutora de radio que siempre llegaba tarde al trabajo realizó el siguiente registro en el primer día de control de sus actividades:

Actividad	Tiempo
Desde que me despierto hasta la hora de la comida:	
Estirada en la cama intentando levantarme	20 min
Ducha	20 min
Vestirme, maquillarme	25 min
Preparar el desayuno	15 min
Desayunar (mientras leo el periódico)	20 min
Llamar por teléfono	15 min
Desplazarme al trabajo	45 min
Trabajos de rutina	30 min
Soñar despierta	5 min
Actividad social	20 min
Reunión (no obligatoria)	1 h
Trabajo productivo	40 min
Comer	1 h 30 min
Desde después de comer hasta la hora de la cena:	
Trabajo productivo	1 h 30 min
Teléfono	30 min
Soñar despierta	5 min
Teléfono	10 min
Teléfono	10 min
Soñar despierta	5 min
Trabajo de poca urgencia	50 min

Actividad	Tiempo
Actividad social	15 min
Desplazamiento	50 min
Comprar	45 min
Teléfono	10 min
Teléfono	15 min
Visitas a los vecinos	30 min
Teléfono (relacionado con el trabajo)	25 min
Teléfono (relacionado con el trabajo)	15 min
Preparar la cena (leyendo el periódico)	1 h 15 min
Cenar con un poco de vino	45 min
Desde después de cenar hasta la hora de acostarme:	
Teléfono	10 min
Teléfono	20 min
Televisión	1 h
Prepararme para irme a la cama	30 min
Leer en la cama	15 min

Una vez finalizado el registro, cuando pasó a sumar la cantidad de tiempo invertida en cada una de las categorías de la lista, se quedó del todo asombrada al comprobar que había pasado cuatro horas y quince minutos en preparar la comida o comiendo; una hora y cincuenta minutos hablando por teléfono en casa y casi otra hora haciéndolo desde el trabajo: ¡en total, dos horas y media!; una hora por la mañana, entre levantarse y ducharse, y; cuando pasó a analizar sus actividades en el trabajo, observó que las horas de mayor productividad se veían interrumpidas a la mitad por la hora de la comida.

Utilizando los datos de sus registros, tomó las siguientes decisiones:

1. Limitar la mayoría de conversaciones telefónicas relacionadas con el trabajo a cinco minutos.
2. Tomar un desayuno rápido de preparar. Limitar la comida a una hora y la preparación de la cena a 45 minutos.

3. Levantarse en cuanto sonara el despertador y reducir la ducha a 10 minutos.
4. Suprimir la televisión. Irse a la cama y levantarse media hora antes para no tener que ir luego, por las mañanas, con prisas.
5. Ir a comer en el último turno para aprovechar más las horas de trabajo más productivas, aquellas comprendidas entre las 11.00 y las 2.00.

Establecimiento de prioridades

Una vez que haya realizado ya su registro de tiempos, puede pasar a averiguar la cantidad de tiempo que dedica habitualmente a la realización de tareas importantes. Puede resultarle útil imaginarse a sí mismo al final de la vida, con los días contados, y pensar en qué es lo que hubiera deseado alcanzar en su paso por ella, de qué se sentiría orgulloso, de qué podría arrepentirse, etc. Haga trabajar la imaginación y escriba todo lo que le venga a la mente. No lo analice, simplemente límitese a escribir todo cuanto se le ocurra. Después haga una elección entre todo lo que haya escrito, con lo que formará la lista definitiva de objetivos a largo plazo.

A continuación forme una lista con todos aquellos objetivos que tiene pensado alcanzar en el plazo de un año y tengan una mínima probabilidad de ser desarrollados. Por último, escriba lo que se propone hacer el mes próximo, incluyendo en ello las urgencias de trabajo, sus proyectos de mejora, sus actividades de recreo, etc.

Ahora dispone ya de tres listas de objetivos: a largo, medio y corto plazo. Cada una de ellas puede distribuirse por orden de prioridad de sus actividades, decidiendo cuáles deben figurar a la cabeza, cuáles en medio y cuáles al final:

1. A la cabeza: aquellos ítems que sean considerados como más esenciales o más deseados.

2. En medio: aquellos ítems que puedan posponerse por algún tiempo, pero que no por ello pierden su importancia.
3. Al final: aquellos ítems que puedan posponerse indefinidamente sin que ello suponga perjuicio alguno.

Una vez que tenga ordenadas las listas por orden de prioridad de sus actividades, elija, de cada una, dos ítems que figuren a la cabeza, con lo que formará otra lista de seis ítems que representará sus objetivos más deseados en este momento.

Planificación de los objetivos

Sitúelo como C, M o F
(a la cabeza, en medio, al final)

Objetivos en la vida

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Objetivos para dentro de un año

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Objetivos para dentro de un mes

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Elija dos objetivos de cada lista, que figuren a la cabeza, y anótelos en el espacio que indicamos a continuación. Éstos son los objetivos sobre los que debe empezar a trabajar en primer lugar.

Ejemplo

Un logopeda escribió los siguientes seis objetivos prioritarios:

- C-1 Comprar una casa (un año).
- C-2 Escribir un artículo sobre la técnica más reciente de modificación de conducta para tartamudos (parte de los objetivos de la vida, hacer contribuciones escritas en este campo).
- C-3 Observaciones en casa de la interacción de determinados niños con sus familias y registro de los modelos de habla desarrollados en el medio natural.
- C-4 Llevar a cenar a mi mujer a un restaurante a la luz de las velas, una vez a la semana (un mes).
- C-5 Tomar lecciones de tenis con mi mujer (parte de los objetivos para dentro de un año, jugar en pareja).
- C-6 Investigar la forma de organizar un campamento de verano para niños con trastornos del lenguaje (parte de los objetivos de la vida, contribución en favor de la humanidad).

Desglosamiento de los objetivos en distintos pasos

En este momento hay que pasar ya a desglosar cada uno de los seis objetivos en varios pasos que faciliten su realización. Tomando el ejemplo anterior, vemos que escribir un artículo es algo que, en principio, parece impresionante y cuya realización puede aplazarse por tiempo indefinido. Sin embargo, si lo dividimos en pasos, se convierte inmediatamente en algo mucho más atractivo y factible:

1. Ir el próximo sábado a la biblioteca y fotocopiar todos los artículos que hablen sobre terapias para tartamudos.
2. Durante las dos semanas siguientes, leer y subrayar los artículos después de comer.
3. Tener reunida la revisión de la bibliografía para final de mes.
4. Escribir durante el próximo mes, los martes por la noche, mientras mi mujer va a las clases nocturnas, el primer borrador del artículo, perfilando las líneas generales de aplicación de la nueva técnica.

En este momento dispone de seis objetivos sobre los que debe ponerse a trabajar. Después de transcurrido un mes, confeccione una nueva lista y observará que algunos de los objetivos continúan a la cabeza mientras que otros han descendido en su posición. Los objetivos deben acompañarse siempre de un desglose de los mismos, en una serie de pasos específicos y fáciles de realizar, que favorecerá su logro. Destine una determinada cantidad de tiempo al día para trabajar en estos objetivos prioritarios. Haga hincapié, sobre todo, en los resultados más que en la actividad en sí misma. Intente avanzar cada día un paso hacia la consecución de su objetivo, aunque sea pequeño.

Si es usted una persona muy ocupada o bien piensa que es muy pesado estar pendiente de los ítems, tendrá que realizar una lista diaria de «cosas-que-hacer». Esta lista incluye todo lo que le gustaría poder hacer ese día. Cada ítem se clasifica, también, a la cabeza, en me-

dio o al final de la lista. Si se sorprende haciendo una de las tareas que figuran al final y tiene todavía por terminar alguna del principio, puede estar prácticamente seguro de que está desperdiciando el tiempo. Tiene que ir descendiendo, poco a poco; cuando haya terminado los ítems de la cabeza, pase a las tareas situadas en la mitad de la lista, y sólo cuando estén todas hechas podrá permitirse pasar a las últimas. Observará que esto se consigue con mayor facilidad simplemente ignorando los últimos ítems, dado que, además, no se corre ningún peligro por olvidarlos. Al hacer y cumplir su lista de «cosas-que-hacer», le será útil tener en cuenta la regla de 80-20: el 80% del valor corresponde sólo al 20% de los ítems.

A veces es fácil relegar los objetivos por un motivo u otro y decir, por ejemplo, «Hoy no. Lo haré después de que haya limpiado la casa». La solución para evitarlo es describir sus seis objetivos prioritarios en un papel y ponerlos, de forma que llamen la atención, por toda la casa o en la oficina. Cada vez que los vea se acordará de que debe cumplirlos.

Canar tiempo

Hay cuatro reglas «obligatorias» y nueve «opcionales». Las cuatro reglas obligatorias son las siguientes:

1. Aprender a decir «no». A no ser que sea su jefe quien se lo pida, procure librarse de los compromisos que le obligan a gastar el tiempo en aspectos no prioritarios. Esté preparado para decir «No tengo tiempo». Si le cuesta decir que no, lea de nuevo el capítulo sobre entrenamiento asertivo.
2. Ignore los objetivos del final de la lista hasta que haya completado los demás con mayor prioridad. Recuerde que, por definición, se trata de ítems que pueden esperar.
3. Incluya en su horario un tiempo para las interrupciones y los

problemas y acontecimientos imprevistos. De este modo evitará las preocupaciones que comportan las situaciones de este tipo.

4. Destine distintos momentos del día para descansar. Organice las cosas de modo que sólo sea interrumpido en caso de emergencia. Concéntrese en la relajación profunda utilizando cualquiera de las técnicas descritas que le hayan resultado de utilidad.

A continuación describimos las nueve reglas «opcionales» para ganar tiempo. Elija las tres que vayan a resultarle más útiles. Comience ahora mismo a desarrollar el hábito de cumplir las reglas que acaba de seleccionar.

- 1. Lleve una lista de trabajos de corta duración, de unos cinco minutos, que puedan hacerse mientras espera o en medio de otras cosas.
- 2. Aprenda a hacer dos cosas al mismo tiempo: pensar cómo va a escribir una carta importante mientras conduce; pensar el menú mientras pasa la aspiradora.
- 3. Delegue en otros los trabajos no prioritarios. Déselos a sus hijos, a su secretaria, a la asistente, a su suegra, etc.
- 4. Levántese media hora o una hora antes de lo acostumbrado.
- 5. La televisión constituye una forma enorme de perder el tiempo. Si la ve, comprométase a escribir un resumen de una frase de cada anuncio que aparezca.
- 6. Cuando tenga que cumplir con una obligación prioritaria, procure evitar aquello que pueda distraerle:
 - Deje las ensoñaciones para más tarde.
 - Aplace las tareas de socialización.
 - Aleje las novelas.
 - Aleje las ocupaciones triviales, sin importancia.
 - No se entretenga en salir a comprar pasteles o cualquier otra concesión.

- Olvídense de los recados que, seguramente, podrá hacer mejor más tarde.

- 7. Reduzca tanto como le sea posible las actividades que no sean productivas (p. ej., hablar por teléfono cuando acaba de empezar uno de los objetivos de la lista).
- 8. Contesté todo el correo que pueda. Réviselo una vez y luego pase ya a despacharlo.
- 9. Olvídense de los perfeccionismos, simplemente haga las cosas. Todo el mundo comete errores.

Toma de decisiones

Constantemente estamos tomando decisiones. En cada minuto de nuestra vida estamos tomando una. Incluso cuando decidimos no decidir estamos decidiendo. Si uno se permite soñar despierto cinco minutos es una decisión. Las elecciones importantes que se hacen en la vida normalmente están formadas por una o dos decisiones «originales» y, después, por cientos de otras más pequeñas. Por ejemplo, alguien puede haber decidido, en los primeros años de su vida, no pasar vergüenza nunca; esta decisión se ve mantenida a lo largo de la vida por el aplazamiento y evitación continua de todas aquellas obligaciones en las que pudiera cometer un error o pasar por tonto.

Hay muchas personas que tienen grandes dificultades para tomar *cualquier* decisión. Normalmente, esto se debe a que de pequeños fueron reprochados y criticados por sus elecciones, por lo que muy pronto decidieron que fueran los demás quienes tomaran las decisiones por ellos. El problema es que los demás no saben exactamente lo que uno quiere o necesita y, por lo general, tampoco les preocupa saberlo. Aun cuando la decisión inicial de no elegir tuviera razón de ser en su momento, más adelante se convierte, invariablemente, en un serio obstáculo en la evolución del individuo, ya que hace de él un ser dependiente y, en cierto modo, desvalido. Remontarse al

punto en que se tomó la decisión inicial puede representar el primer paso para deshacerla.

A continuación mostramos una lista de decisiones originales que pueden hallarse en el fondo de su falta de resolución actual:

1. No sufrir más de una mínima cantidad de dolor.
2. No cansarse ni trabajar demasiado, nunca.
3. Todo debería ser fácil y sencillo.
4. No debería conseguirse nada con facilidad, sino que habría que ganarlo todo con duro esfuerzo.
5. No hacer nunca daño a nadie.
6. No sentirse nunca culpable, de mal humor o en competencia con alguien.
7. Castigar el placer.
8. Gustar a todo el mundo y ser aceptado por todos.
9. Tener siempre cuidado.

Haga su lista particular de decisiones originales. Para averiguar cuáles son, piense en aquellas cosas que de modo característico evita o aplaza. ¿Cómo empezó? ¿Cuándo fue la primera vez que notó la evitación de algo? ¿Qué actitudes básicas, valores o creencias, influyen en ella? ¿Con qué importante persona de su pasado se asocia la temprana decisión de aplazar un determinado tipo de obligación, experiencia o reto?

En su obra *Terapia para decisión directa*, Harold Greenwald sugiere las siguientes reglas para superar una decisión original:

1. Establezca claramente en qué consiste el problema actual: le gustaría cambiar o decidir hacer algo pero lo considera muy difícil.
2. Examine la decisión del pasado («original») que pudo haber contribuido a crear este conflicto.
3. Examine el contexto en que se desarrolló la decisión que pa-

rece hallarse debajo de su problema actual. ¿Qué castigos o premios se barajaban entonces en torno a usted que pudieron influenciarle en la decisión que tomó?

4. Examine las alternativas que existen a su decisión original y la forma en la que la ha desarrollado en estos años.
5. Elija una nueva alternativa y decida ponerla en práctica. Solucione su problema actual aplicando esta nueva decisión.
6. Recompénsese a sí mismo cada vez que tome una decisión basada en una nueva alternativa.

Aunque tenga problemas para remontarse y superar la decisión, no hay razón para desesperar. A continuación le mostramos ocho formas específicas de vencer la falta de resolución actual. Basta con que sepa qué es lo que desea hacer y con que tenga presente que deberá pagar más tarde por todo lo que ahora no haga. Elija, entre las siguientes, tres normas que le resulten de utilidad y llévelas a la práctica ahora mismo:

- 1. Reconozca que puede resultar desagradable. Normalmente, la decisión correcta resulta sólo un poco más difícil que la equivocada y a veces ni siquiera eso. Sin embargo, debe afrontar la posibilidad de que tomar la decisión correcta sea, en efecto, desagradable. Después pase a examinar lo más desagradable que puede ocurrir si la aplaza o elige el camino más fácil. Determine, honradamente, el costo y el riesgo que puede representar la demora. Utilice esta información para que el proceso resulte, en conjunto, menos desagradable.
- 2. Examine las recompensas que obtiene al no tomar decisiones o elegir siempre el camino más fácil. Por ejemplo, es posible que con ello evite sentir ansiedad o llamar la atención de los demás, o bien no tener que afrontar la posibilidad de error. Examine también la ventaja que signi-

fica para usted evitar cualquier cambio que pudiera producirse tras la tarea de revisar su concepto de sí mismo. Es posible que tenga que renunciar a su depresión o a la ganancia secundaria de atención que logra con su estado de tristeza crónica.

- 3. Aumente su resistencia a la acción. Exagere e intensifique cualquier actividad que demore su decisión de empezar el trabajo. Si por la mañana se pone a admirarse frente al espejo del baño en lugar de ir a trabajar, prolongue esta actividad al máximo; estudie a fondo los poros y revise cada cuadrante de piel. Hágalo hasta que se sienta tan aburrido de su cara que la idea de ir a trabajar le resulte atractiva.
- 4. Responsabilícese de cada aplazamiento que haga. Usted es el único responsable de estar perdiendo el tiempo. Haga una lista con cada dilación o conducta de evitación y anote el tiempo que invirtió en ella.
- 5. Decídalo todo *ahora* e incluya en la decisión la fecha en la que va a abandonar todas las conductas de evitación.
- 6. Utilice estas normas para resolver de forma inmediata situaciones poco importantes:
 - Elija el norte o el oeste antes que el sur o el este.
 - Elija la derecha en lugar de la izquierda.
 - Elija lo que presente menos complicación.
 - Elija lo que sea verde, lo más pesado, etc.
 - Elija el que tenga más letras.
 - Elíjalo si hay que hacerlo pronto y no tarde.
 - Elija lo que esté más cerca o lo que lleve menos tiempo.
 - Elija el que figure primero en el alfabeto.
- 7. Aprenda de tareas que le resulten fáciles de realizar. Empiece de una forma gradual, imponiéndose metas pequeñas relacionadas con la tarea que cumplir. Por ejemplo, si tiene que podar el césped, decida de antemano que

llegará hasta donde le permita el combustible de la podadora, empezando por los bordes de la hierba.

- 8. Acabe las cosas. Procure no empezar un trabajo nuevo hasta que no haya terminado la parte correspondiente al que tiene entre manos. La experiencia de acabar algo es una de las mejores gratificaciones al hecho de tomar una decisión.

Lecturas recomendadas

- ASSAGIOLI, Roberto. *The Act of Will*. Nueva York: The Viking Press, 1973.
- GREENWALD, Harold. *Direct Decision Therapy*. San Diego, California: EDITS, 1973.
- LAKEIN, Alan. *How to Get Control of Your Time and Your Life*. Nueva York: Signet, 1973.

CAPÍTULO 14

Biorretroalimentación

En un sentido u otro, en cada uno de los capítulos anteriores ya se ha venido hablando de retroalimentación (buscando las causas productoras de tensión y enseñando a desarrollar control interior sobre el estrés). Biorretroalimentación (*biofeedback*) es el uso de aparatos para lograr conciencia y control voluntarios de aquellos procesos del organismo que, normalmente, nos pasan inadvertidos. Los aparatos de biorretroalimentación proporcionan información inmediata sobre las condiciones biológicas del individuo: tensión muscular, temperatura de la superficie dérmica, actividad de las ondas cerebrales, conductividad de la piel (transpiración), presión sanguínea y tasa cardíaca.

Cada uno de los sistemas del organismo interviene en la forma en que se experimenta la relajación. Así, por ejemplo, si los músculos están relajados pero la temperatura de la piel es alta, significa que todavía hay estrés acumulado. En este caso, la tasa cardíaca puede ser aún elevada y el electroencefalograma (EEG) puede mostrar, igualmente, actividad cerebral alta. La biorretroalimentación ayuda a determinar los componentes del sistema nervioso que se hallan relajados y los que no. Puede aumentar la conciencia de lo que la relajación significa para cada uno.

Muchas veces se utilizan las técnicas de biorretroalimentación como complemento de otras ya expuestas en este libro, encargadas de la reducción del estrés. Por ejemplo, si se ha aprendido la respiración profunda y el entrenamiento autógeno, la técnica de biorretroa-

limentación puede resultar de utilidad proporcionando información sobre el grado de relajación de los músculos y sobre el nivel al que se puede hacer descender el número de latidos cardíacos por minuto, al mismo tiempo que posibilita el reaprovechamiento de la información sobre el modo en que afectan los ejercicios a los demás sistemas del organismo.

Una vez que mediante los aparatos se ha desarrollado la habilidad de reconocer la tensión en los distintos sistemas del organismo, puede continuarse ya sin ellos. El objetivo es que se aprenda a disminuir la tensión muscular y la presión sanguínea o a aumentar la temperatura de las manos, siempre que haya que afrontar una situación estresante. Si se logran identificar los sutiles signos que marcan el comienzo del estado de excitación, además de poderse autocorregir, es más fácil, luego, invertir la dirección del estrés que se está empezando a desarrollar.

¿Es aconsejable el uso de la biorretroalimentación para su caso concreto? Si sufre de síntomas de estrés puede ser una poderosa arma para su tratamiento; sin embargo, si espera que los aparatos de biorretroalimentación, de forma mágica, erradiquen la tensión de su organismo, puede acabar muy frustrado con la experiencia. En todo proceso de relajación se distinguen básicamente dos pasos: el primero es identificar cuándo y dónde aparece tensión en su organismo, y el segundo, eliminarla; realizar sólo el primer paso aporta poco consuelo. Se puede aprender a detectar, vía biorretroalimentación, los signos de tensión del organismo, pero hay que aprender también a liberar esa tensión una vez descubierta, por lo que es necesario buscar técnicas de reducción del estrés que sean adecuadas a cada uno.

La aplicación clínica de la biorretroalimentación fue llevada a cabo, en primer lugar, por Alyce y Elmer Green, de la Fundación Menninger, a finales de los años sesenta. Muchos otros investigadores han seguido a los Green en la exploración de esta prometedora forma de tratamiento. La biorretroalimentación ha proporcionado credibilidad a todo el campo de técnicas de reducción del estrés, ya

que permite tener una medida objetiva de las funciones corporales. Los instrumentos de biorretroalimentación son considerados de alta precisión y especialmente útiles al poder determinar *de forma inmediata* si existe tensión en el organismo.

Síntomas sobre los que actúa

El Instituto de Biorretroalimentación de San Francisco informa de que pueden tratarse los siguientes síntomas:

Dolor de cabeza tensional	Epilepsia
Migraña	Ansiedad
Hipertensión	Reacciones fóbicas
Insomnio	Asma
Colon irritable	Tartamudeo
Espasmos musculares	Rechinar de dientes

Cómo funciona

Barbara Brown, famosa investigadora y escritora en el campo de la biorretroalimentación, la define como «aquel proceso o técnica que sirve para aprender a desarrollar control voluntario sobre aquellas funciones del organismo reguladas por mecanismos reflejos».

Disponemos de dos tipos de sistema nervioso. El primero es el sistema nervioso voluntario, que controla las células y fibras nerviosas que mueven el músculo esquelético. Este tipo de músculo es el que interviene en los movimientos voluntarios y controlados de forma consciente, tales como el movimiento de la mano y el de las extremidades. El otro tipo de sistema nervioso del que disponemos es el llamado involuntario o autónomo: el que regula el funcionamiento

del corazón, los vasos sanguíneos, el estómago, las glándulas endocrinas y, en general, todas aquellas funciones que se han considerado, tradicionalmente, fuera del control voluntario. La técnica de biorretroalimentación nos da la posibilidad de asomarnos a estas funciones y de controlarlas.

Los aparatos de biorretroalimentación controlan los sistemas del organismo que pueden ser captados por electrodos y los transforman en señales visuales y auditivas. Cualquier cambio interno es traducido inmediatamente en una señal externa, por ejemplo, un sonido, una luz intermitente o cambio en un conductor. Cuando un individuo se halla conectado al equipo de biorretroalimentación, puede ver u oír (o ambas cosas) el registro continuo de las funciones de su organismo que haya decidido aprender a controlar. El entrenamiento con biorretroalimentación permite obtener información sobre el estado del organismo y utilizar esta información para modificarlo. Igualmente, se puede aprender a aumentar la conciencia individual sobre la tensión que se produce en la vida diaria de cada uno, con lo que muy pronto se puede llegar a decir «Soy consciente de que en este momento siento tensión y de que necesito _____».

En este capítulo se discutirán las cinco formas en que la técnica de biorretroalimentación mide las funciones importantes del organismo. Aunque éstas son las modalidades que más se utilizan, los principios y prácticas de la técnica permiten que se puedan medir y entrenar en el control de cualquier función fisiológica: ritmo intestinal, secreción de ácidos y enzimas, respuesta sexual, presión sanguínea, frecuencia cardíaca, etc. Poco a poco, la posibilidad de medir cualquier función fisiológica en el laboratorio se hará extensible a la clínica.

Entrenamiento electromiográfico

El electromiógrafo controla la tensión del músculo esquelético, es decir, aquel que está controlado por el sistema nervioso voluntario.

Casi la mayor parte de músculos pueden ser controlados; sin embargo, con los que se trabaja más frecuentemente son:

1. Músculo frontal. Es el músculo que mueve el cuero cabelludo y arruga la frente. Se pone tenso cuando estamos preocupados o bajo tensión.
2. Músculo masetero. Es el músculo elevador de la mandíbula y se ve tensado cuando estamos de mal humor o nos sentimos frustrados.
3. Músculo trapecio. Es el músculo que permite la curvatura de los hombros y resulta contraído cuando estamos alarmados o en un estado de ansiedad crónica.

Se eligen estos músculos porque responden de forma típica al estrés y porque pueden ser medidos sin recibir demasiada interferencia de los demás. Representan un buen punto de partida, a partir del cual puede generalizarse el entrenamiento de la relajación muscular.

El entrenamiento electromiográfico se realiza colocando dos electrodos sobre la piel del músculo determinado, a una distancia conveniente el uno del otro. Se coloca un tercer electrodo sobre un tejido neutral (por ejemplo, sobre un hueso) a modo de punto de referencia eléctrico.

La electromiografía es la técnica de biorretroalimentación utilizada con mayor frecuencia. Ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de la tensión muscular, el insomnio, la ansiedad y los trastornos psicósomáticos del tipo del asma, la hipertensión, las úlceras gástricas, la colitis y los problemas menstruales. Igualmente ha demostrado gran eficacia en el tratamiento de los dolores de cabeza de origen tensional.

Entrenamiento termográfico (Temperatura)

El termógrafo controla las fluctuaciones por minuto de la temperatura corporal. Estas variaciones se miden por control de la temperatura de un dedo, de la mano o del pie. Normalmente se coloca un semiconductor sensible al calor en el dedo corazón o meñique de la mano que se utiliza de manera habitual para escribir, o bien del pie.

La termografía es importante porque la temperatura de la piel descende en los estados de ansiedad. Este descenso es debido a que la vasoconstricción producida en los capilares reduce el flujo de sangre que irriga la piel. Los cambios en el flujo sanguíneo son regulados por el sistema nervioso autónomo, el cual responde al estrés (estimulación simpática) tomando sangre de la piel y enviándola al músculo esquelético. Existe común acuerdo en suponer que una elevación voluntaria de la temperatura produciría un efecto opuesto al estrés.

El entrenamiento de control de la temperatura ha demostrado su eficacia en el tratamiento de los dolores de cabeza migrañosos y de los problemas vasculares asociados normalmente a la frialdad de las manos y de los pies. Controlar la temperatura corporal es una forma de comprobar y regular la totalidad del sistema nervioso autónomo. La capacidad de aumentar la temperatura de las manos parece ser un buen indicador del estado de relajación de este tipo de sistema. Cuando una persona se encuentra relajada, normalmente los dolores de cabeza desaparecen o puede evitarse su aparición. La termografía y la electromiografía se usan muchas veces juntas para controlar, de este modo, ambos tipos de sistema nervioso.

Entrenamiento a través de la respuesta galvánica de la piel

Los termógrafos con retroalimentación miden la conductancia eléctrica o potencial eléctrico de la piel. Estos instrumentos pueden controlar pequeños cambios en la concentración de agua y electrolitos de los conductos de las glándulas sudoríparas. Se hace pasar una corriente eléctrica imperceptible por la piel. Cuando las glándulas sudoríparas aumentan su actividad, la máquina registra el aumento de la capacidad para conducir la electricidad. Algunos dermógrafos miden también el potencial eléctrico de la piel. El metabolismo natural de las células origina un ligero voltaje (milivoltios) que varía al hacerlo la actividad de las glándulas productoras del sudor. Cuanto menor es el voltaje registrado, menor es la actividad glandular. Históricamente, la respuesta galvánica de la piel (RGP) se ha utilizado como medida del *arousal* emocional.

La porción simpática del sistema nervioso autónomo es la que regula la sudoración. Al controlar la actividad de las glándulas sudoríparas, la RGP ayuda a conseguir el control sobre este sistema. A menudo se utiliza en el tratamiento de la hiperhidrosis (sudoración excesiva), las fobias y los estados de ansiedad. El entrenamiento a través de la RGP normalmente se lleva a cabo junto con la electromiografía y la termografía.

Entrenamiento electroencefalográfico

El entrenamiento electroencefalográfico es una forma de control de las ondas cerebrales. Las ondas del cerebro se han clasificado en cuatro tipos: ondas beta (estados de vigilia), alfa (asociadas a los estados de relajación), theta (sopor) y delta (sueño profundo). El equipo electroencefalográfico permite conocer el nivel de actividad en el que se hallan las ondas cerebrales. El entrenamiento con electroencefalografía se utiliza en el tratamiento del insomnio.

El entrenamiento alfa fue muy popular, durante muchos años, como un método para enseñar a la gente a relajarse. En él, el individuo era entrenado para que observara el estado subjetivo asociado a la relajación (alfa) y para que, poco a poco, duplicara las sensaciones que acompañan a este estado. Por desgracia, esta técnica fue muy explotada por personas excesivamente entusiastas. En la actualidad es menos usada por los profesionales porque se ha observado que se puede entrar en un estado alfa sin relajar, necesariamente, los demás sistemas del organismo. El entrenamiento alfa de forma aislada no es efectivo en el tratamiento del insomnio o de la epilepsia, tal como se pensaba en un principio, y debería utilizarse sólo conjuntamente con otras modalidades de biorretroalimentación.

Los investigadores en el tema desarrollaron un nuevo aparato de electroencefalografía denominado neuroanalizador. Se ha sugerido que determinadas formas de actividad eléctrica del área motora (parte del cerebro que controla la actividad motora) son mejores indicadores del estado de relajación. El neuroanalizador controla y retroalimenta el ritmo de la actividad sensorial motora. La idea es modelar la actividad de las ondas cerebrales de modo que haya:

1. Menor actividad beta (utilizada en la solución de problemas).
2. Menor actividad delta (sueño total).
3. Mayor intensidad en el ritmo sensorial motor.
4. Menor tensión muscular.

Los investigadores han sugerido que la retroalimentación del ritmo de la actividad motora ha demostrado ser efectiva clínicamente en el tratamiento del insomnio y de la epilepsia.

Frecuencia cardíaca

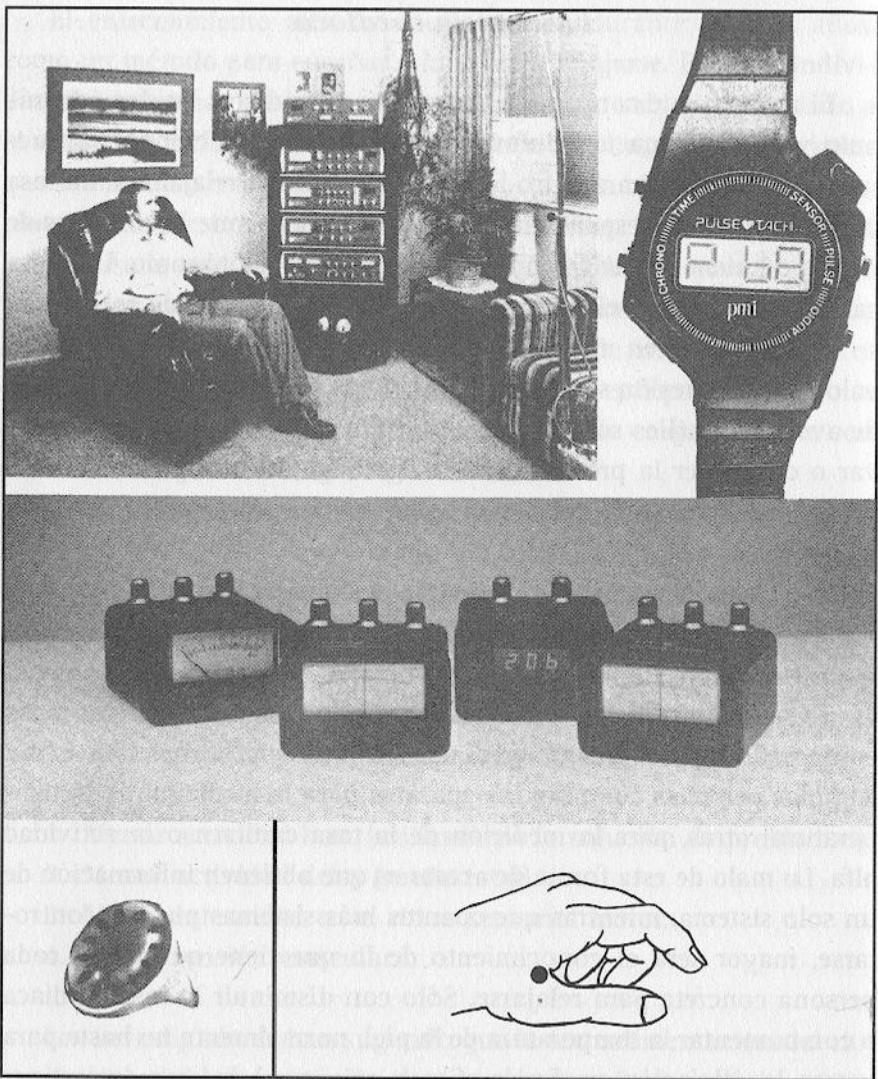
El aparato que controla la tasa cardíaca mide los latidos por minuto y proporciona una información inmediata de cómo están actuando sobre este parámetro los esfuerzos para la relajación. La tasa cardíaca varía en respuesta al estrés y se acelera ante las órdenes de «lucha o huida» enviadas por el sistema nervioso autónomo. Una tasa cardíaca baja es un elemento importante en el estado de relajación.

Existen también máquinas de biorretroalimentación que dan los valores de la presión sanguínea. Con el uso de estos aparatos se puede averiguar cuáles son los pensamientos y actitudes que hacen elevar o descender la presión de la sangre. Igualmente pueden observarse los efectos de la relajación sobre este parámetro.

Entrenamiento en casa

La industria de la biorretroalimentación empezó a crear unos equipos de monitorización para uso en casa que no resultan caros. Algunas personas compran los aparatos para la medición de la temperatura; otras, para la medición de la tasa cardíaca o la actividad alfa. Lo malo de esta forma de actuar es que obtienen información de un solo sistema, mientras que cuantos más sistemas puedan controlarse, mayor será el conocimiento de lo que tiene que hacer cada persona concreta para relajarse. Sólo con disminuir la tasa cardíaca o con aumentar la temperatura de la piel, normalmente no basta para lograr la relajación profunda. Como mínimo hay que determinar la temperatura de la piel, la conductividad de la misma y la tasa cardíaca.

Los niveles de calidad de los equipos para el entrenamiento en casa varían de unos a otros. Por ejemplo, hay relojes de muñeca que miden los latidos por minuto, y controladores baratos de temperatura, tales como puntos sensibles al calor que cambian de color al



En el sentido de las agujas del reloj empezando por la izquierda: equipo de sofisticados instrumentos de biorretroalimentación para uso en la clínica. Reloj de pulsera que controla y muestra los latidos del pulso. Miógrafo, termógrafo, termómetro y analizador digital portátiles para utilizar en casa. Los «biopuntos» —pequeños círculos que contienen cristales de líquido microencapsulado, que cambian de color de acuerdo con las variaciones de temperatura de la piel— son interesantes pero no muy sensibles. El mismo principio del cristal líquido aplicado a un anillo.

variar la temperatura. Algunas compañías han desarrollado entrenadores manuales de RGP. Estos aparatos proporcionan una medida aproximada de ciertas actividades corporales. Por desgracia, normalmente hay interferencia entre sistemas no relacionados con el que se desea controlar, y las mediciones no pueden realizarse con mucha precisión. Por ejemplo, los puntos sensibles al calor por lo general indican cambios grandes de temperatura (2,5 grados), mientras que un termógrafo sofisticado detecta fluctuaciones de centésimas de grado.

Algunas empresas construyen equipos para el entrenamiento en casa por un precio razonable. Un equipo completo consta de un RGP, un termógrafo y un electromiógrafo. También puede incluirse un monitor del pulso.

El electromiógrafo es el componente más caro del equipo (pero también el más fácil de aprender). Si le resulta demasiado caro, asegúrese, por lo menos, de conseguir los demás componentes del mismo. Los aparatos que se precisan para la electromiografía no pueden llevarse a casa y los aparatos para el entrenamiento alfa no se utilizan en la actualidad, dado que son tan imprecisos que no pueden enseñar a relajarse de un modo que resulte efectivo. Se necesita de un aparato muy sofisticado para medir las ondas del cerebro, y los entrenadores alfa no sirven para ello. Por tanto, esta forma de entrenamiento es más difícil de aprender que cualquiera de las demás. Por otro lado, se logran ondas alfa del cerebro como efecto colateral, en el desarrollo de estos otros entrenamientos; por tanto, un entrenador alfa no resulta necesario.

Se puede aprender relajación mediante los entrenadores en casa, pero deben utilizarse siempre en conjunción con otras técnicas de relajación. Por regla general, se obtienen mayores progresos si se trabaja con un profesional en la materia que si se practica en casa. Ellos disponen de equipos de gran calidad y sabrán cómo vencer los obstáculos que puedan surgir y que, de otro modo, pueden impedir o interrumpir sus progresos.

Para mayor información sobre nuevos equipos y progresos en el campo de la biorretroalimentación, a continuación ofrecemos una lista de publicaciones que pueden resultar de utilidad:

Medical Update
P.O. Box 428
Indianápolis, IN 46306

Biofeedback Network
Dub Rakestraw, Editor
103 South Grove
Greensburg, KS 67054

Brain/Mind Bulletin
M. Ferguson, Editor
P.O. Box 42211
Los Ángeles, CA 90004

Somatics (Trimestral)
(Revista-Journal of the Bodily Arts and Sciences)
Thomas Hanna, Editor
1516 Grant Ave., Suite 220
Novato, CA 94947

Biofeedback and Self Control
Publicado anualmente
Aldine Annual
Aldine Publishing
1323 W. 18th Pl.
Chicago, IL 60608

Las siguientes compañías se hallan especializadas en la fabricación de equipos de biorretroalimentación:

Para entrenamiento en casa

Bio-Temp Products, Inc.
3266 Meridian St.
Indianápolis, IN 46208
(317) 924-0111
(Banda biótica: indicadores de la temperatura de la muñeca y dedos, para el entrenamiento termográfico de uso en casa y en investigación.)

Somatronics, Inc.
399 Buena Vista East # 323
San Francisco, CA 94117
(415) 626-3120
(Monitor EMG de tamaño bolsillo.)

G and W Applied Science Laboratories
(Gulf and Western Research and Development Group, anteriormente Whittacher)
335 Bear Hill Rd.
Waltham, MA 02154
(617) 890-5100
(Cardiotacómetro, monitor de pulso, aparatos de presión sanguínea.)

Biobehavioral Instruments
1663 Denver Ave.
Claremont, CA 91711
(714) 593-3668
(Indicador de pulsera para entrenamiento termográfico.)

Thought Technology Ltd.
2193 Clifton Ave.
Montreal, Quebec H4A 2N5 - Canadá
(Fabricación del RGP 1, RGP 2 y RGP/TEMP 2. Sistemas de relajación de biorretroalimentación para entrenamientos en casa de tamaño bolsillo, para la medición de la resistencia de la piel y de la temperatura de la misma.)

BioMonitoring Applications, Inc.
270 Madison Ave.
Nueva York, NY 10016
(202) 258-2724
(Cintas para lectura en relajación y biorretroalimentación.)

Fabricantes principales

Cyborg Corporation
342 Western Ave.
Boston, MA 02135
(617) 782-9820
(Fabricante importante de instrumentos de biorretroalimentación para terapia física y uso clínico. Los modelos son sistemas basados en computadoras, diseñados específicamente para psicólogos, estudiosos de la conducta y para aquellos que practiquen biorretroalimentación.)

J & J Enterprises
22797 Holgar Court, N.E.
Poulsbo, WA 98370
(206) 779-3853
(Nueva línea de equipos compactos de biorretroalimentación, portátiles, incluye un verdadero EMG con dos canales, un integrador dual, una unidad y umbral con contador sólido, biorretroalimentación con doble *lightbar*.)

Autogenic Systems, Inc.
809 Allston Way
Berkeley, CA 94710
(415) 548-6056
(Fabricante importante de instrumentos y sistemas de biorretroalimentación. Línea completa desde aparatos para entrenamiento en casa hasta los utilizados por clínicos e investigadores.)

Biofeedback Research Institute
6325 Wilshire Blvd.
Los Ángeles, CA 90048
(213) 933-9451
(El fabricante más antiguo de instrumentos clínicos de calidad. Introdutor del BIOCOMPT, sistema telemétrico de biorretroalimentación, computarizado.)

* En España se dedican, entre otros, a la fabricación de aparatos de biorretroalimentación: LETTICA, C/Cromo, 37, 6.º 2.ª, Hospitalet (Barcelona) (N. de la T.).

Lecturas recomendadas

- BROWN, Barbara. *New Mind, New Body, Biofeedback: New Directions for the Mind*. Nueva York: Harper y Row, 1974.
- BROWN, Barbara. *Stress and the Art of Biofeedback*. Nueva York: Harper y Row, 1977.
- KARLINS, Marvin y ANDREWS, Lewis M. *Biofeedback: Turning on the Powers of Your Mind*. Nueva York: J. B. Lippincott, 1972.
- LAMOTT, Kenneth. *Escape From Stress*. Nueva York: G. P. Putnam Sons, 1975.
- STERMAN, M. B. «Biofeedback and Epilepsy.» *Human Nature*, mayo de 1978, 50-57.

CAPÍTULO 15

Nutrición

Para conservar un estado equilibrado de salud se necesitan de 40 a 60 nutrientes distintos. Sin un balance correcto de estos nutrientes, se puede llegar a un estado de malnutrición crónica de manifestación subclínica. Porque es subclínica, puede no sentirse ningún síntoma identificable y, porque es crónica, los síntomas pueden parecer «normales».

Cuando nos encontramos en un estado de estrés, nuestras necesidades de nutrientes aumentan, especialmente las de calcio y vitaminas B. A la inversa, una dieta pobre en leche y en vegetales condiciona una deficiencia de calcio; por tanto, cuando la tensión desarrollada en los músculos haga que éstos produzcan grandes cantidades de ácido láctico, no se dispondrá de suficiente calcio para contrarrestarlo. Esto hará que el individuo en cuestión se sienta más cansado, ansioso e irritable que si siguiera una dieta más equilibrada. Para muchas personas que padecen insomnio, la solución no se encuentra en una pastilla para dormir sino en las espinacas, la leche y los ejercicios de relajación.

Este capítulo pretende ayudarle a averiguar de qué elementos resulta deficiente su dieta habitual o dónde contribuyen sus hábitos alimentarios a que se desarrollen niveles altos de estrés. Es posible aprender a realizar cambios en la dieta que sirvan para afrontar mejor el estrés.

No existe la dieta ideal aplicable a todo el mundo, ya que cada

uno tiene unas necesidades distintas en función de su edad, sexo, tamaño corporal, actividad física y condiciones especiales tales como embarazo o intolerancia a ciertos alimentos. Se necesita paciencia y fuerza de voluntad para establecer la dieta más adecuada para cada uno.

Síntomas sobre los que actúa

Una dieta adecuada puede controlar directamente o prevenir la hipertensión, la indigestión, las úlceras gastrointestinales, la obesidad, la diabetes y la caries dental. Comer de una forma correcta puede ayudar también a reducir la depresión, la irritabilidad, la ansiedad, los dolores de cabeza, la fatiga y el insomnio.

Tiempo de entrenamiento

Se pueden realizar cambios importantes en la dieta de forma inmediata y empezar a notar los efectos en cuestión de días; sin embargo, se tardará entre tres y seis meses en establecer, de una manera sólida, los hábitos para una nutrición correcta.

Instrucciones

Utilice el diario de comidas de la página 260 para registrar, durante tres días, sus hábitos alimentarios. Las áreas en las que su consumo diario varíe en mayor proporción del valor ideal indicado serán los aspectos de su dieta en los que tendrá que introducir mayor variación.

Los diez pasos necesarios para una buena nutrición

A continuación se describen estos diez pasos, por orden de importancia, para el americano medio. Si consigue seguir los diez, logrará establecer una dieta modelo que superará en todos los aspectos a lo que viene siendo su comida media diaria. Si no es capaz de realizar cambios tan radicales en sus hábitos alimentarios, intente, por lo menos, seguir los cuatro o cinco primeros pasos.

Si padece alguna enfermedad, como diabetes, alergia, o bien si está embarazada o en período de lactancia, consulte con el médico para asegurarse de cubrir sus necesidades especiales de alimentación; coméntele los cambios que le gustaría introducir en su dieta.

1. Comer alimentos variados

Entre los 60 nutrientes necesarios para mantener un estado de salud equilibrado se encuentran las vitaminas y los minerales, así como aminoácidos procedentes de las proteínas, ácidos grasos esenciales procedentes de los aceites vegetales y de las grasas animales y fuentes de energía en forma de carbohidratos, proteínas y lípidos.

La mayoría de alimentos contiene más de uno de estos elementos; por ejemplo, la leche contiene proteínas, lípidos, azúcares, riboflavina (vitamina B₂), otras vitaminas B, vitamina A, calcio y fósforo. Sin embargo, no hay ningún alimento que aporte los nutrientes esenciales en las cantidades necesarias para el organismo; así, por ejemplo, la leche no contiene vitamina C. Esta carencia relativa en los alimentos es la razón de que debemos tomar comidas variadas, asegurándonos con ello una dieta equilibrada. Cuanto más amplia sea esta variedad, menor será la probabilidad de desarrollar deficiencia o exceso de algún nutriente aislado. Asimismo, la variedad en los alimentos ingeridos reduce el riesgo de exposición a algún posible contaminante de los mismos.

Diario de comidas	Durante tres días, haga un seguimiento de las raciones consumidas en cada una de las categorías que se indican a continuación. Para cada categoría divida por tres el total, para hallar la ración media diaria. Compare su modelo de alimentación con el ideal.				
	Día uno Raciones	Día dos Raciones	Día tres Raciones	Ración media por día	Ración ideal por día
Vegetales y frutas ración = 1/2 taza 1 manzana, 1 naranja media patata					4
Pan y cereales ración = 1 rebanada de pan 3/4 taza para los cereales					4
Leche, queso, yogur ración = 1 taza de leche y una porción mediana de queso					2-4
Carne, aves, pescado, huevos y judías, nueces ración = 85 g carne magra, dos huevos, 1 1/4 judías cocidas, 4 c. sop. de mant. cacah., 3/4t. nueces					2
Alcohol ración = 1 cerveza, 1 vaso de vino o de cóctel					0-1
Grasas y dulces ración = 1 barra de caramelo 2 cucharadas de aliño para ensalada, 1 porción de helado, 1 ración patatas fritas					0
Cafeína ración = 1 taza de café o de té negro					0

La mejor manera de asegurarse una dieta variada es elegir cada día una cantidad determinada de cada grupo principal de alimentos:

Vegetales y frutas	4 raciones
Pan, cereales y productos de grano	4 raciones
Leche, queso, yogur	2 raciones
	(3 o 4 para los adolescentes, mujeres embarazadas y en período de lactancia)
Carne, aves, pescado, huevos, judías, guisantes	2 raciones

2. Mantener el peso ideal

La obesidad se asocia a hipertensión, a niveles elevados de triglicéridos y colesterol y a la forma más común de diabetes (*mellitus*). A su vez, todos estos trastornos se asocian a riesgo elevado de padecer enfermedades cardio y cerebrovasculares. Por otro lado, un estado de sobrepeso favorece el estrés, disminuyendo la capacidad de hacer frente a los estímulos ambientales y, además, en una sociedad como la actual, donde predomina el patrón estético de individuo esbelto, puede representar una amenaza a la autoestima personal.

La siguiente tabla muestra los pesos correspondientes a la talla y sexo del adulto medio (de complejión media). Si usted ha sido obeso desde la infancia le resultará más difícil conseguir y mantener su peso dentro de unos límites aceptables. En líneas generales, el peso del individuo adulto no debería exceder al que tenía a los 20 o 25 años.

Tabla de pesos a partir de los 20 años

Hombres			
TALLA en cm (sin zapatos)	PESO (sin ropa) Valor normal ¹	TALLA en cm (sin zapatos)	PESO (sin ropa)
157	55,3	175	66,7
161	57,4	177	68,2
163	58,7	180	70,6
165	59,7	182	72,2
167	60,8	185	74,4
170	63,1	187	76,0
172	64,5	190	78,6
Mujeres			
146	45,1	162	53,4
148	45,9	165	55,2
150	46,8	167	56,8
152	47,8	170	58,9
155	49,4	172	60,3
157	50,4	176	63,2
160	52,1	180	65,9

¹ Se considera que una persona es obesa si excede de 9 a 10 kg su peso ideal.

No se conoce con exactitud la razón de por qué algunas personas, aun comiendo más que otras, se mantienen dentro de su peso normal. Sin embargo, lo que sí es seguro es que para adelgazar hay que ingerir menos calorías de las que se queman. Esto significa: o bien elegir aquellos alimentos que contengan menos calorías, o bien aumentar el ejercicio diario, o ambas cosas a la vez.

Si desea averiguar exactamente cuántas calorías debe consumir para perder una libra de peso en una semana,* fíjese en los siguientes cálculos: una libra de tejido graso corporal significa 3.500 calorías. Para perder esa libra, debe quemar 3.500 calorías más de las que ingiera. Si dividimos esta cantidad entre los siete días de la semana obtenemos que, para perder una libra de grasa en una semana, debe quemar 500 calorías diarias más de las que consuma. Por tanto, si

* 1 libra = 453,6 gramos (N. de la T.).

normalmente quema unas 1.700 calorías al día, su toma diaria no debe exceder las 1.200 calorías.

Para conocer las calorías correspondientes a los alimentos, consulte cualquiera de las muchas tablas de calorías que proliferan hoy en día. Quizá se sorprenda de lo que encuentre en ella. Por ejemplo, no todas las frutas y vegetales son pobres en calorías; así, un aguacate contiene casi 400 calorías y una taza de pasas (una ración) puede llegar a contener 240 calorías, mientras que una ración de cereales contiene sólo 100 calorías. Igualmente, el pan y las patatas no son los malos de la película; una rebanada de pan contiene sólo 65 calorías, y media patata, 90 calorías.

La mejor dieta que seguir es la más simple:

- Comer alimentos variados.
- Reducir las grasas, el azúcar, los dulces y el alcohol.
- Hacer ejercicio (véase el capítulo dedicado al ejercicio).

Si usted dispone de un apetito «incontrolable», a continuación le ofrecemos algunas sugerencias para controlarlo o por lo menos «engañarlo»:

- Empiece cada comida con un aperitivo que llene mucho y que sea bajo en calorías, como, por ejemplo, un caldo no demasiado espeso, unas cuantas varas de apio o un poco de ensalada aliñada con aceite pobre en grasas.
- Retenga la sensación de hambre entre comidas tomando cualquier tipo de bebida carbónica.
- Media hora antes de comer tome algún alimento que contenga carbohidratos, por ejemplo, dos galletas, un vaso pequeño de zumo de tomate o medio pomelo. Esto hará que tenga menos hambre a la hora de tomar la comida principal.
- Utilice los vegetales para el soporte de pocas calorías en cada comida.

Se aconseja la pérdida gradual de peso a razón de una a dos libras por semana. La reducción gradual es más sana que una dieta intensiva y favorece el mantenimiento del nuevo peso alcanzado. El mantenimiento a largo plazo depende de la adquisición de nuevos hábitos de alimentación y de ejercicio. La reanudación de los antiguos y nocivos hábitos alimentarios es la razón de que las dietas llevadas a cabo de forma rápida fracasen. Para mejorar sus hábitos de alimentación considere la adopción de algunas de las siguientes sugerencias:

Coma despacio: el cerebro tarda unos veinte minutos en recibir la información del estómago de que la comida ha llegado a éste. Inviertiendo por lo menos veinte minutos en terminar una comida, se consigue tener la sensación de plenitud tras una cantidad razonable de alimento. Intente hacer una pausa de cinco minutos en medio de la comida. Aumente su atención hacia el sabor, olor y aspecto de los alimentos. Intente ser el último en acabar. Corte la comida en bocados pequeños y suelte el tenedor después de cada bocado o entre dos bocados.

Coma regularmente: procure comer cada tres o cinco horas para evitar la sensación de hambre y con ello el consumo excesivo.

Cuando esté aburrido: en lugar de comer, dedíquese a otra actividad que le resulte agradable; por ejemplo, entreténgase con algún hobby, salga a pasear, o dedíquese a algún proyecto especial. Salga de casa más a menudo, aunque ello signifique asistir a algún curso o realizar alguna actividad en el barrio. Cuando el hambre y el aburrimiento le sacudan, llame a algún amigo que le apoye.

Cuando esté de mal humor: en lugar de comer, escriba en un papel cuáles son sus sentimientos o dígalos a la persona con la que se ha enfadado. Llame a algún amigo. Si tiene necesidad de morder algo, masque chicle sin azúcar.

Cuando esté cansado: en lugar de comer, váyase a la cama. Tome un baño o una ducha relajante y beba un poco de agua o de zumo

de limón. Tome un poco de aire fresco y haga algo de ejercicio para entonarse.

Cuando se sienta ansioso: ocúpese en alguna actividad física o cualquier otro entretenimiento que le resulte agradable. Afronte el problema que le produce ansiedad. Distraiga su atención pensando en algo agradable.

Coma cantidades más pequeñas: debe comenzar en la carnicería. Compre menos, prepare menos, ponga menos en el plato. Retire de la mesa la fuente una vez que haya servido los platos, para evitar repetir. Cuando quite la mesa, no mordisque lo que ha quedado en los otros platos. No ponga los alimentos que le resultan más tentadores (chocolate, galletas o patatas fritas) en un lugar muy visible o muy a mano.

Cuando coma, esté por lo que hace: mientras come no lea, mire la televisión, escuche música ni haga cualquier otra cosa que pueda distraerle. Cuando coma, concéntrese en lo que come para darse cuenta de la cantidad que está ingiriendo.

3. Evite las grasas

Las grasas son un elemento esencial de la dieta pero, en general, se consumen demasiadas; así, el 45% de las calorías de la dieta se obtiene a expensas de las grasas, cuando una dieta sana debería contener sólo un 30% de ellas.

Existen tres clases de grasas. Grasas saturadas: se encuentran en estado sólido a temperatura ambiente (es la grasa de la carne, la mantequilla, las cremas espesas). Grasas insaturadas o monosaturadas: se encuentran en estado líquido a temperatura ambiente pero solidifican cuando se enfrían (el aceite de oliva, el aceite de los aguacates). Por último, las grasas poliinsaturadas, que permanecen en estado líquido a temperatura ambiente y tras enfriamiento (el aceite de maíz).

Existe gran controversia sobre la relación entre las grasas, el colesterol en sangre, la presión sanguínea y las enfermedades cardiovasculares. La teoría tradicional y todavía la más aceptada es que las grasas saturadas tienden a elevar el nivel de colesterol en sangre. Los niveles altos de colesterol se asocian con tasas elevadas de enfermedad cardiovascular; por tanto, las primeras grasas que hay que reducir en la dieta son las de esta clase: carnes ricas en grasas, mantequilla, margarina, leche no descremada y helado.

El siguiente cuadro le ayudará a identificar aquellos alimentos de su dieta habitual que contienen grasas y de qué clase son. Observe, por ejemplo, que la margarina, que normalmente se considera más sana que la mantequilla, tiene un alto contenido en grasas saturadas y, de hecho, hay algunas investigaciones que demuestran que la margarina produce más endurecimiento de las arterias que la mantequilla.

Alto contenido en grasas poliinsaturadas	Alto contenido en grasas monosaturadas	Alto contenido en grasas saturadas
Aceite de maíz	Aceite de cacahuete	Carne: ternera, cordero, cerdo, embutidos, salchichas
Nueces	Aceite de oliva	Pollo graso
Semillas de girasol	Aceitunas	Grasa de la carne
Semillas de sésamo	Aguacates	Manteca de cerdo
Productos elaborados con estas sustancias	Almendras	Materia grasa hidrogenada
	Pacanas	Aceite de coco
	Anacardos	Aceite de palma
	Cacahuetes	Margarina
		Mantequilla
		Leche sin descremar
		Queso hecho de leche sin descremar
		Crema: dulces y amargas
		Helado
		Chocolate
		Coco
		Productos hechos con estas sustancias: pasteles, pastelería en general, galletas, salsas, cremas no elaboradas con productos lácteos, compota y muchas tapas
Contenido moderado en grasas poliinsaturadas		
Aceite de soja		
Aceite de semilla de algodón		
Salsas para ensalada preparadas comercialmente		
Mayonesa		

La capacidad para tolerar una toma alta de grasas sin aumentar los niveles de colesterol en sangre por encima de los valores normales varía de unas personas a otras, constituyendo un aspecto más del metabolismo particular de cada uno. Sin embargo, la única forma de asegurarse de que no se están consumiendo grasas en exceso es pidiendo determinaciones seriadas de los niveles de colesterol plasmático. Igualmente, si usted es fumador o hipertenso, la reducción de la cantidad de grasas ingeridas constituye un factor primordial para aumentar sus expectativas de vida.

4. Consuma más alimentos completos

Los alimentos completos para una buena nutrición incluyen los vegetales crudos o ligeramente cocidos al vapor, las frutas, los cereales, el arroz negro, las judías, los guisantes secos, las nueces y las semillas. Todos estos alimentos están constituidos por carbohidratos complejos, los cuales contienen una mezcla de almidón, fibra, azúcar, vitaminas y minerales.

Los alimentos que contienen carbohidratos simples y que deben evitarse son: la harina blanca, el arroz blanco, el azúcar refinado, los cereales azucarados, las frutas elaboradas y los vegetales muy cocidos. En estos alimentos, los procesos a los que se ven sometidos (molido, refinamiento, elaboración y cocción) eliminan gran parte de la fibra, vitaminas, minerales y almidón que contienen, dejando sólo algo de almidón y gran cantidad de azúcar, lo cual hace que sean más ricos en calorías y más pobres en nutrientes que los productos naturales de los que proceden. El proceso de «enriquecimiento» de la harina o del arroz consiste en la reposición de unas pocas vitaminas B, pero no en la restitución de la mezcla de nutrientes que fue destruida en el proceso de elaboración.

Al elegir los carbohidratos complejos en lugar de los simples se aumenta el consumo de fibra a expensas de la celulosa de las vainas

y cáscaras, la lignina de los vegetales y la pectina de las frutas. Aunque la mayoría no son absorbidas por el intestino, sí son de importancia en la digestión de los demás alimentos ingeridos. La fibra tiene un efecto laxante, haciendo las deposiciones más voluminosas y blandas y acelerando la eliminación de residuos.

Existe una gran evidencia de que una dieta rica en fibra ayuda a controlar el peso, absorbiendo el exceso de grasas y reduciendo el riesgo de padecer diverticulosis y cáncer de colon. Muchos expertos recomiendan complementar la toma de fibra consumiendo de tres a cinco cucharadas soperas de salvado blanco al día (en un vaso de agua mezclado con otros alimentos de la comida). Si se decide por esta forma de aumentar la cantidad de fibra diaria de su dieta, tenga en cuenta que debe empezar por tomar una sola cucharada, ya que los aumentos súbitos podrían producirle meteorismo, flatulencia y diarrea.

5. Evite el azúcar

Los americanos obtienen el 25% de las calorías de su dieta a expensas del azúcar en distintas formas, consumiéndose una media de 160 libras de azúcar por año y por persona adulta. El azúcar es un carbohidrato simple, altamente refinado, que no contiene almidón, fibra, vitaminas ni minerales; no constituye, por tanto, ningún elemento nutritivo, sino simplemente una fuente de calorías.

Evitar el azúcar es algo especialmente importante si se halla bajo una situación de estrés o bien si es usted una de las tres de cada cinco personas con alto riesgo de padecer diabetes. Es posible que sea una persona extremadamente sensible a los cambios en la concentración de glucosa de la sangre. Cuando come alimentos ricos en azúcares altamente refinados, la concentración de glucosa de su sangre se eleva, produciéndole una pequeña sensación de energía y quizá un menor cansancio. La súbita elevación de glucosa estimula el

páncreas para la producción de insulina, sustancia que hace descender la concentración de glucosa en sangre. Tres de cada cinco personas tienen un páncreas hiperreaccionante, esto es, que produce más insulina de la necesaria, con lo que el nivel de glucosa desciende por debajo del que había antes de la toma de azúcar. Una concentración baja de glucosa en sangre produce los llamados síntomas de hipoglucemia: mareos, irritabilidad, depresión, temblor, náuseas, ansiedad y sensación de hambre, lo cual puede hacer que tome algún otro alimento rico en azúcar. Si a esto añade un estrés ambiental o emocional, vemos que el círculo vicioso creado se convierte en una montaña rusa emocional difícil de parar y en la que el azúcar es uno de los combustibles que la hacen funcionar.

Para evitar el exceso de azúcar:

- Consuma menos cantidad de todas las clases de azúcar: azúcar blanco, azúcar moreno, azúcar crudo, miel y almíbares.
- Consuma menos alimentos que contengan estas clases de azúcares: escarchados, bebidas azucaradas, helados, pasteles, galletas.
- Elija las frutas frescas o las que están envasadas con poco azúcar o almíbar en su elaboración.
- Lea las etiquetas de los alimentos para saber la cantidad de azúcar que contienen. Si aparecen los nombres de sacarosa, glucosa, maltosa, dextrosa, lactosa, fructosa o almíbar, significa que contienen una gran cantidad de azúcar.

6. Evite el sodio

La sal de mesa contiene un 40% de sodio. El sodio también se halla presente en muchos alimentos elaborados, salsas, escabeches, tapas saladas y en el contenido de muchos bocadillos. El bicarbonato,

la levadura en polvo, el glutamato de sodio, las bebidas no alcohólicas y muchos medicamentos, como los antiácidos, por ejemplo, contienen sodio.

El sodio es un mineral esencial, pero en Estados Unidos la población adulta toma aproximadamente diez veces más de lo que necesita; en España ocurre algo parecido. No deberían consumirse más de cinco gramos al día de sodio. El exceso de sodio perjudica de forma principal a las personas con la presión arterial elevada. Uno de los elementos de riesgo para desarrollar hipertensión es el consumo excesivo de sal.

Para evitar tomar demasiado sodio:

- Acostúmbrese a los condimentos o alimentos que no contengan sal.
- Cocine añadiendo poca cantidad de sal a los alimentos.
- Ponga poca o ninguna cantidad de sal en la mesa.
- Limite el consumo de alimentos salados como patatas fritas, galletas saladas, cacahuetes salados y maíz tostado. En cuanto a condimentos, utilice sólo la salsa picante de soja, los escabeches y las carnes curadas.
- Lea las etiquetas de los alimentos y renuncie a aquellos en los que la sal o el sodio encabezan la lista de ingredientes.

7. Evite el alcohol

El alcohol es rico en calorías y pobre en nutrientes. Vacía el organismo de vitaminas B, las cuales son elementos importantes en el afrontamiento del estrés.

Procure no beber más de uno o dos vasos al día de vino o de cerveza.

8. Evite la cafeína

El café, el té negro, el chocolate y las colas son ricos en cafeína. La cafeína es un estimulante que, bioquímicamente, induce a que se produzca en el organismo una respuesta de «lucha o huida», al mismo tiempo que agota la vitamina B. Si usted tiene ya problemas para afrontar el estrés, la cafeína, sin duda, empeorará la situación.

9. Tome suplementos de vitaminas y minerales

Las vitaminas y los minerales son sustancias orgánicas y elementales contenidas en los alimentos, esenciales para la salud, y no sintetizadas por el organismo o sintetizadas en cantidades inferiores a las necesarias para un buen funcionamiento del mismo.

Cuando nos encontramos ante una situación de estrés, aumentan nuestras necesidades de vitaminas y minerales, especialmente de vitaminas B. Las deficiencias de vitaminas B, vitamina C y calcio/magnesio se han relacionado con síntomas típicos de las situaciones de estrés, insomnio, irritabilidad, depresión y fatiga.

No hay ningún micronutriente que sea el más importante de forma aislada, sino que su efecto depende de la acción conjunta desarrollada entre ellos: la vitamina E actúa sobre el ácido linoleico, el ácido linoleico actúa sobre la vitamina D, ésta lo hace sobre el fósforo, el cual, a su vez, actúa sobre el calcio y éste, sobre la vitamina C, y así sucesivamente. Por tanto, tomar una dosis masiva de una vitamina aislada no proporcionará el efecto óptimo deseado si existe una carencia relativa de cualquiera de las demás o bien de algún mineral.

Los especialistas en nutrición no se ponen de acuerdo sobre la necesidad de tomar suplementos de vitaminas y de minerales. Algunos piensan que una dieta correcta cubre todas las necesidades de vitaminas y de minerales del organismo y, para otros, tendríamos que co-

mer tres veces lo que comían nuestros abuelos para obtener el mismo grado de nutrientes, dada la baja capacidad nutricional de los alimentos actuales. Aquellos que están a favor de un aporte suplementario dicen lo siguiente sobre estos alimentos:

- La harina blanca, el arroz blanco y el azúcar blanco se hallan totalmente desprovistos de nutrientes esenciales.
- Los productos vegetales que se encuentran en el mercado han sido cultivados para que tengan una apariencia agradable y una duración prolongada, en tierras de cultivo desprovistas de minerales, contaminados con pesticidas, recogidos antes de tiempo y conservados en cámaras frigoríficas o en congeladores. Todo esto hace que pierdan su valor nutritivo.
- La ternera, el cerdo y el cordero alimentados con pienso, así como las aves y los huevos de factoría, son pobres en nutrientes.
- La sal, los conservantes y colorantes que intervienen en la elaboración de los alimentos hacen disminuir su valor alimenticio.
- El agua tratada con cloro interfiere en la absorción de vitamina E.
- Las drogas, como la aspirina, la nicotina, la cafeína y las toxinas procedentes de la polución ambiental, vacían al organismo de vitaminas y de minerales, o bien interfieren en su capacidad de absorción.

Ya que ha decidido tomar vitaminas y minerales, la cuestión ahora es: ¿en qué cantidad? De nuevo, hay una falta de acuerdo entre los especialistas en el tema. La *Federal Drug Administration* y la *Food and Nutrition Board* del Consejo Nacional de Investigación de Estados Unidos han publicado una tabla de suplementos diarios recomendados para la mayoría de vitaminas y minerales. Estos valores tienden a estar en el límite inferior correcto, debido quizá a que algunos de los científicos que han contribuido en la elaboración de la

tabla tienen intereses en las compañías de alimentación, a las cuales les interesa que se recomienden cantidades bajas de suplementos para que, de este modo, sus productos parezcan más nutritivos.

En el otro bando de la disputa están algunos investigadores que trabajan de forma independiente, como Linus Pauling, quien normalmente recomienda cantidades superiores de suplementos. Una de las razones que da para estas «megadosis» es que hay una diferencia importante entre la cantidad mínima de nutrientes que se necesitan para prevenir la aparición de síntomas clínicos y la cantidad óptima de éstos necesaria para mantener un estado vigoroso de salud y una buena resistencia a la enfermedad.

Un régimen razonable de suplementos podría ser el siguiente: una tableta que contenga una «fórmula equilibrada para el estrés» con vitaminas A, E, D, C y el complejo B, sumado a una cantidad extra de vitaminas A, C y de calcio y magnesio. Una de las fórmulas más corrientes contra el estrés es la sugerida por Adele Davis en *Sintámonos bien*, en donde incluye una dieta rica en proteínas complementada con:

- 500 miligramos de vitamina C,
- 100 miligramos de ácido pantoténico,
- 2 miligramos de vitamina B₂ y la misma cantidad de vitamina B₆.

Davis recomienda que en el curso de una enfermedad grave se tomen estas cantidades con cada comida, entre las comidas y cada tres horas si uno se despierta por la noche. En el curso de una enfermedad moderada o bien en períodos de estrés importante, se recomienda tomar la mitad de estas cantidades seis veces al día, junto con una tableta diaria que contenga vitaminas A, D y E, y una dieta rica en leche, hígado, vegetales frescos y germen de trigo.

El cuadro de la página 276 le ayudará a comparar los valores de las distintas vitaminas y a determinar el aporte suplementario que necesita. Es de suma importancia no tomar las «megadosis» de forma arbitraria, ya que algunas vitaminas pueden acumularse y provocar efectos indeseables, y vitaminas y minerales son óptimamente efec-

tivos cuando se consumen en la proporción correcta. Por ejemplo, el calcio y el magnesio deben guardar una relación de dos a uno, y las necesidades de potasio están relacionadas directamente con la toma de sodio, de forma que cuanto más sal se consume mayor será la necesidad de potasio para contrarrestarla.*

Las «megadosis» de minerales y vitaminas generalmente se prescriben después de un análisis de laboratorio de una muestra de pelo que indique una carencia específica.

Al comprar las vitaminas, observará que algunas son de origen natural y otras son sintéticas. Es mejor, desde todos los puntos de vista, elegir las de origen natural ya que, sin duda, contienen cantidades de nutrientes que no han sido identificados todavía. Sin embargo, es difícil y resulta caro extraer algunas vitaminas de sus fuentes naturales y esto se refleja en su precio. La solución consiste en comprar el máximo de vitaminas de origen natural que no signifique una carga económica excesiva.

Si desea aumentar su consumo de vitaminas naturales así como de minerales, de un modo más económico, recurra a los siguientes alimentos:**

- Dos o tres cucharadas soperas de levadura de cerveza (complejo B, proteínas). No utilice nunca la levadura que se vende para hacer subir la masa.
- De tres a cinco cucharadas diarias de germen de trigo (vitamina E, complejo B, proteínas, minerales, enzimas). Asegúrese de que está fresco, comprobando que tenga un sabor dulce; el germen de trigo que está rancio deja un regusto fuerte y amargo.

* El margen para los valores de potasio es muy estrecho y las consecuencias de apartarse de estos valores, funestas (*N. de la T.*).

** Los elementos naturales como fuente de vitaminas y minerales son siempre recomendables por encima de las formas comercializadas no sólo en un aspecto económico sino porque son una manera más segura de evitar la toma excesiva y por tanto las acumulaciones (*N. de la T.*).

- El equivalente de 200 mg de vitamina C o más por día, de escaramujo en polvo o tabletas.
- Dos o tres cucharaditas de aceite de germen de trigo al día (vitamina E y ácidos grasos insaturados).
- Dos cucharadas soperas o diez tabletas diarias de médula ósea en polvo o tabletas (minerales). Los vegetarianos pueden utilizar lactato cálcico.
- De dos a cinco tabletas diarias de algas marinas (yodo, minerales). Utilice los gránulos de algas para las ensaladas y como sustituto de la sal.
- Una cucharada sopera al día de lecitina en gránulos o líquida.
- Dos cucharadas soperas al día de suero de leche en polvo (lactosa, minerales, hierro, vitaminas B).

10. Coma frecuentemente y de forma tranquila

Es mejor comer poca cantidad, de cuatro a cinco veces al día, que realizar dos o tres comidas abundantes, especialmente si se padece estrés. Comer frecuentemente evita las tensiones que se asocian a la sensación de hambre, y mantiene una concentración de glucosa en sangre más constante, lo que evita, a su vez, la aparición de los síntomas de hipoglucemia anteriormente descritos.

Tómese su tiempo para comer. Coma despacio y disfrute de la relajación tan natural que se siente al ingerir alimentos nutritivos en unas condiciones ambientales de completa tranquilidad.

	Valores diarios recomendados para prevenir la enfermedad, en adultos	Típica megadosis diaria en adultos, para disfrutar de un estado óptimo de salud
Vitamina A	5.000 unidades	25.000 unidades ¹
Vitamina E	30 U.I.	400 U.I. en mujeres 800 U.I. en hombres
Vitamina D	400 unidades	800 unidades ¹
Vitamina C (ácido ascórbico)	60 mg	2-10 g (al primer síntoma de resfriado o de gripe, tomar la dosis diaria normal cada 3 horas durante 24 horas o hasta la aparición de diarrea)
Vitamina B ₁ (tiamina)	1,5 mg	75 mg
Vitamina B ₂ (riboflavina)	1,7 mg	75 mg
Vitamina B ₃ (ácido nicotínico)	20 mg	75 mg
Vitamina B ₆ (piridoxina)	2 mg	200 mg
Ácido pantoténico	10 mg	100 mg
Ácido fólico	400 mcg	
Vitamina B ₁₂	6 mcg	75 mcg
Biotina	150 mcg	
Calcio	1.000 mg	3 g
Magnesio	350 mg	1,5 mg
Zinc	15 mg	60 mg
Manganeso	2	100 mg
Hierro	10 mg (20 mg si hay pérdida sanguínea por menstruación)	100 mg ¹
Yodo	160 mcg	40 mg ¹
Cromo	1 mg	1,5 mg
Selenio	50 mcg	300 mcg ¹
Potasio	2	2 g
Cobre	25 mcg	

1 Resulta tóxico en dosis altas. Interrumpa la toma de vitamina A y continúe luego a dosis más bajas, si nota los labios agrietados o si tiene dolores de cabeza frecuentes; disminuya la dosis de yodo si tiene dolores de cabeza frecuentes o si nota, caso de tener acné, que éste empeora; disminuya la dosis de selenio si siente náuseas, vómitos, gusto metálico en la boca o nota en el aliento un olor parecido al del ajo.

2 Esencial para el organismo pero no ha sido establecida la dosis diaria recomendada para prevenir la enfermedad.

Lecturas recomendadas

- CORBIN, Cherly. *Nutrition*. Nueva York: Rinehart and Winston, 1980.
- DAVIS, Adele. *Let's Eat Right to Keep Fit*. Nueva York: Harcourt, Brace, & World, 1954.
- DAVIS, Adele. *Let's Get Well*. Nueva York: Harcourt, Brace, Javanovich, 1965.
- Dietary Goals for the United States*. Segunda edición, Select Committee on Nutrition and Human Needs, U. S. Senate, Washington, DC: U. S. Govt. Print. Off., 1977.
- KUNIN, Richard A. *Mega-Nutrition: The New Prescription for Maximum Health, Energy, and Longevity*. Nueva York: McGraw Hill, 1980.
- LAPPE, F. M. *Diet for a Small Planet*. Nueva York: Ballantine Books, 1971.
- Recommended Dietary Allowances*. Washington, DC: National Academy of Sciences, 1979.

CAPÍTULO 16

Ejercicio

El ejercicio es una de las formas más sencillas y efectivas de reducir el estrés, constituyendo una descarga natural para el organismo cuando éste se encuentra en el estado de excitación que representa la respuesta de «lucha o huida». Después del ejercicio intenso, el organismo vuelve a su estado normal de equilibrio, produciendo en el individuo la sensación de sentirse fresco y relajado.

El individuo actual tiene la misma necesidad de ejercicio que sus antepasados más primitivos, cuya vida nómada y dependiente de la caza les obligaba a recorrer varios kilómetros al día. El tipo de vida sedentaria que se ha desarrollado desde la revolución industrial hasta nuestros días hace que, en la actualidad, sólo uno de cada cuatro ciudadanos modernos haga el ejercicio que necesita. Esta falta general de ejercicio es un contribuyente importante a la aparición de enfermedades cardiovasculares, de obesidad, de enfermedades de la columna y de los discos intervertebrales, de la fatiga, la tensión muscular y la depresión.

Ejercicio aerobio

Hay dos grandes categorías de ejercicios: los ejercicios aerobios y los ejercicios de baja intensidad. El ejercicio aerobio consiste en la actividad sostenida y rítmica de los grandes grupos musculares, es-

pecialmente los de las piernas. Los ejercicios de este tipo más populares son: correr, *jogging*, la marcha rápida, la natación, ir en bicicleta y el baile. Los ejercicios aerobios utilizan grandes cantidades de oxígeno, por lo que producen un aumento de la tasa cardíaca, de la frecuencia respiratoria y la relajación de los vasos sanguíneos más pequeños, para permitir que llegue una mayor cantidad de sangre oxigenada a los músculos y responder así al aumento en la demanda de oxígeno.

El objetivo de este tipo de ejercicios es producir un «efecto de entrenamiento», para ir fortaleciendo, gradualmente, el aparato cardiovascular e incrementar, de la misma forma, la energía y el vigor del organismo. Para producir este efecto de entrenamiento o preparación es necesario realizar los ejercicios tres días a la semana. Cada día, su tasa cardíaca deberá llegar a la tasa aerobia apropiada a su edad y sexo y permanecer en este valor durante veinte minutos. Realizar los ejercicios alcanzando una tasa cardíaca inferior a la que le corresponde no producirá el efecto «entrenador» que se pretende y llegar a un valor por encima del indicado representaría un esfuerzo excesivo para el corazón.

Ejercicio de baja intensidad

El ejercicio de baja intensidad no es lo suficientemente vigoroso ni prolongado para producir el efecto de entrenamiento del aerobio. Puede realizarse para aumentar la fuerza muscular y la flexibilidad y movilidad articular, pero no actúa de una forma muy intensa sobre el aparato cardiovascular. Si es usted una persona sedentaria o no se encuentra en unas condiciones físicas óptimas, los ejercicios de este tipo pueden prepararle para posteriores ejercicios aerobios con un mínimo riesgo de accidente cardiovascular.

Seguramente realiza mayor número de ejercicios de baja intensidad de los que piensa, ya que se incluyen dentro de los ejercicios de

este tipo andar a una velocidad moderada, limpiar la casa, ir de compras, realizar los trabajos comunes en la oficina y efectuar trabajos sencillos de jardinería. Para averiguar la cantidad de ejercicio de este tipo que desarrolla, puede utilizar un podómetro, el cual consiste en un dispositivo que se sujeta a la ropa y mide el número de kilómetros que usted anda o corre. Debe adaptarse a la amplitud de su paso. Puede llevarlo durante una semana, quitárselo cuando realice un ejercicio aerobio, y registrar al final de cada día la cantidad de kilómetros recorridos. Si registra una cantidad inferior a 4 kilómetros al día, se considera que es usted una persona sedentaria, y debe empezar a desarrollar su programa de ejercicios de una forma gradual.

Además de las actividades cotidianas, como andar, por ejemplo, hay tres clases distintas de ejercicios entre los que elegir:

Calisténicos. Son ejercicios de estiramiento que mejoran la flexibilidad de todos los grupos musculares mayores. Ayudan a las personas de edad avanzada a mantener la movilidad de las articulaciones. Sirven también para impedir las lesiones en los períodos de calentamiento y enfriamiento de los ejercicios aerobios. El mayor atractivo de este tipo de ejercicios es su comodidad; no se necesita ropa ni equipo especial para su realización, ni importan las condiciones del tiempo ya que pueden hacerse en casa. Los ejercicios calisténicos típicos incluyen: tocarse con las manos la punta de los zapatos, levantarse y sentarse varias veces y doblar las rodillas.

Isotónicos. Los ejercicios de este tipo consisten en la contracción muscular contra un elemento de resistencia que se encuentra en movimiento. El ejercicio más popular de los de este tipo es el levantamiento de pesos. Para los más jóvenes, estos ejercicios pueden hacer que los músculos desarrollen mayor fuerza, dureza y velocidad; para los mayores, pueden ayudar a aumentar y mantener el tono muscular, lo cual es importante en cuanto al efecto protector de las articulaciones.

Isométricos. Los ejercicios isométricos requieren la contracción muscular para vencer una resistencia estática. Es un ejemplo de ello apretar el brazo contra la pared, o juntar las manos a la altura del pecho y empujar la una contra la otra. Los ejercicios isométricos no aumentan el tamaño muscular sino la potencia.

Síntomas sobre los que actúa

El ejercicio adecuado y regular es la forma ideal para aumentar la fuerza, dureza y flexibilidad musculares. Representa también un excelente modo de liberar la tensión muscular y los espasmos asociados, tics y temblores. Siempre que lo combine con una dieta adecuada, el ejercicio puede ayudarle a perder kilos, quemando las calorías de más y conteniendo el apetito.

Un programa regular de ejercicio aerobio, como por ejemplo correr, mejora el funcionamiento cardiovascular y el metabolismo. El corazón se ve fortalecido; los vasos sanguíneos se hacen más elásticos; la utilización del oxígeno, más eficaz; la frecuencia del pulso en reposo, más baja, y los niveles de triglicéridos y colesterol de la sangre son más fáciles de reducir. Todo esto significa menor riesgo de hipertensión, arteriosclerosis, ataques al corazón o embolias.

La mayor flexibilidad y posiciones más correctas desarrolladas a través del ejercicio pueden aliviar el dolor de la espalda. Asimismo, los cambios en el metabolismo pueden mejorar la indigestión y el estreñimiento crónico.

El ejercicio puede combatir tanto la fatiga crónica como el insomnio. Inmediatamente después de realizado, se sentirá más fresco y despejado que cansado. Pocas horas más tarde, los efectos naturales de relajación a largo plazo, propios del ejercicio, le ayudarán a quedarse dormido.

La ciencia está sólo empezando a explicar la razón de que el ejercicio sea capaz de reducir la ansiedad general y la depresión. Quince

o veinte minutos de ejercicio intenso estimulan la secreción de neurotransmisores denominados catecolaminas en el cerebro y producen liberación de endorfinas en la sangre. Las personas deprimidas normalmente tienen un déficit de catecolaminas; por otro lado, las endorfinas poseen un efecto neutralizador del dolor y elevador del ánimo.

El ejercicio, especialmente el realizado en un deporte competitivo, es una buena forma de liberar las emociones estresoras, tales como el mal humor y la irritabilidad.

Contraindicaciones

Si no está usted acostumbrado a un mínimo de entrenamiento físico, el comienzo brusco de un programa intenso de ejercicio aerobio podría tener unas consecuencias fatales para su corazón. Si lleva un tipo de vida sedentaria, posee algo de sobrepeso, ingiere alimentos ricos en grasas o sal, o bien es fumador, empiece despacio, con ejercicios de baja intensidad, como por ejemplo caminar, y con calisténicos sencillos.

No inicie ningún programa sin ver antes a un médico para que le realice un examen físico completo si: cuenta más de treinta años, es obeso (se halla un 20% por encima de su peso ideal), o bien tiene la tensión arterial alta, el calibre de las arterias disminuido o niveles altos de colesterol en sangre. La mayoría de los médicos recomienda un electrocardiograma para todas aquellas personas que sobrepasan los 40 años.

Si una vez iniciado el programa desarrolla palpitaciones, mareos, dolor torácico o dificultad extrema para respirar, vea rápidamente a un médico.

Instrucciones

Lleve un registro diario de todos aquellos momentos del día en que tenga la oportunidad de andar por lo menos diez minutos. Anote también la forma en que, dándose «buenas razones», se impide a sí mismo hacer más ejercicio. La finalidad de esta especie de diario es que pueda descubrir la oportunidad que tiene, durante el día, de aumentar sus ejercicios.

Registro diario

Hora	Oportunidad para el ejercicio	Razones para hacerlo o no
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Ejemplo

Ángela, una auxiliar administrativa de 32 años, escribió el siguiente registro correspondiente a un día cualquiera:

Hora	Oportunidad para el ejercicio	Razones para hacerlo o no
7.45	Tener que sacar a pasear al perro.	«Ya voy tarde, así que no podré sacar al perro esta mañana.»
8.15	Tener que desplazarme al trabajo.	«Está demasiado lejos para ir andando y la bicicleta tiene una rueda pinchada.»
10.00	Tener que asistir con un amigo a una reunión que se celebra a tres manzanas de distancia.	«Podría ir andando pero no puedo decir que no a un amigo que se está ofreciendo a llevarme.»
12.00	Ir a comer.	«Tengo que ahorrar tiempo. Además parece que va a llover.»
1.00	Citarme con gente que trabaja en otros pisos del mismo edificio.	«Es más efectivo telefonarles.»
3.00	Ir a la oficina de correos.	«Necesito estirar las piernas.»
5.00	Mientras estoy estirada en el sofá.	«Podría ir a hacer <i>jogging</i> , pero estoy demasiado agotada y además estoy en baja forma desde que engordé dos kilos en Navidad.»
7.00	Mientras estoy sentada en el sofá.	«Podría sacar a pasear al perro pero ya está oscuro y este barrio no es muy seguro, además me duele la cabeza. Quizá mañana...»

Las razones que se da a sí mismo para no hacer ejercicio son tan poderosas que han logrado privarle de una de sus necesidades básicas. Afrontar estas razones es un paso primordial para cambiar el tipo de vida inactiva que lleva. Antes de intentar vencerlas, considere las sugerencias que le presentamos a continuación y que pueden resultarle de ayuda.

Es posible que piense que no dispone de tiempo suficiente para hacer ejercicio, y puede que se diga a sí mismo «Tengo prisa. Antes, debo hacer otras cosas más importantes. Mi horario tan apretado me obliga a rendir al máximo. Sé que tendría que hacer ejercicio pero mis obligaciones no me lo permiten». Si estos pensamientos le resultan familiares es que hacer ejercicio se encuentra en el último lugar de su lista de prioridades. Sustituya en todas las frases que la contienen la expresión «No puedo» por «He elegido no hacerlo». Si hacer ejercicio es algo realmente importante para usted, buscará tiempo en su vida para su realización. Tenga presente que como persona ocupada que es, el ejercicio representa una descarga esencial para sus prisas diarias. Sin ejercicio, se irá sintiendo más tenso, cada vez menos en forma y cada vez con menos energía física. Su capacidad de afrontar las tensiones de una vida tan ocupada correrá serio peligro.

Es posible que, incluso reconociendo las ventajas del ejercicio, continúe con su vida sedentaria porque piensa que éste es para los jóvenes y los atletas. Puede que se considere demasiado «maduro» o en baja forma para iniciarse en algo que le va a hacer sudar, quizá parecer ridículo, y que va a dar a los demás la oportunidad de comprobar lo poco coordinado o en forma que está. Si es éste su caso, debería asistir a alguna clase, unirse a un grupo o juntarse con algún amigo que practique también algún ejercicio de forma regular; los demás le demostrarán que no hay edad ni forma física previa para el ejercicio.

Se han desarrollado muchas clases de miedo en torno a la práctica de ejercicio; el más común de todos es el miedo a sufrir un ataque al corazón. No hay por qué sentirse asustado si antes de empezar se realiza un examen físico completo y una vez iniciado el programa

se desarrolla de una forma paulatina y se continúa bajo control médico. Otro de los temores frecuentes es el de sufrir alguna lesión. Con objeto de evitarlo basta con recurrir a libros, clases y personal experto para obtener información sobre la forma de realizar una práctica segura, sobre cuáles han de ser los progresos que realizar y sobre cómo se deben vencer las dificultades que vayan surgiendo.

Si es usted una mujer, con seguridad no habrá recibido demasiado apoyo, durante su vida, para la práctica de un ejercicio vigoroso. Y, sin embargo, adjetivos como «débil, pasiva y frágil», asociados desde tan antiguo con la idea de la feminidad, no pueden calificar de ningún modo a sustantivos tales como «corredora de velocidad, jugadora de baloncesto o nadadora». Pero incluso en la actualidad, los medios de comunicación dibujan todavía, a veces, a las mujeres como delicadas y desvalidas doncellas en espera de ser rescatadas por un hombre fuerte, activo y triunfador. A continuación le exponemos algunos hechos que, sin duda, le resultarán de interés: la mayoría de las mujeres pueden realizar ejercicios aerobios mientras menstrúan. Aproximadamente una tercera parte de las mujeres que compiten en las olimpiadas se encuentran menstruando. Los órganos reproductores femeninos se hallan mejor protegidos que los masculinos. Una mujer atlética tiene menor probabilidad de complicaciones durante el embarazo y parto que las que no lo son. Incluso después de tener hijos, las mujeres pueden ganar medallas y establecer nuevos récords en atletismo. El ejercicio puede ser útil para reducir la tensión, dolores y demás trastornos de la menopausia. El levantamiento de pesos no desarrolla aumento del volumen muscular, sino que ayuda al fortalecimiento del individuo, a mejorar el rendimiento en ciertos deportes y a mejorar la figura. Si experimenta fatiga por razones que no puede explicar fácilmente, es posible que tenga una deficiencia de hierro que puede corregirse con facilidad mediante el consumo de alimentos ricos en este mineral o bien tomando suplementos de hierro.

Vuelva a su registro diario y examine sus razones para no hacer ejercicio.

Ejemplo

Razón	Razón rechazada o problema resuelto
Voy tarde... No puedo sacar al perro	Raramente tengo tiempo para sacar al perro por las mañanas porque no me levanto con suficiente tiempo para hacerlo... Pondré el despertador 15 minutos antes y me levantaré en cuanto suene.
No puedo ir en bicicleta al trabajo..., rueda pinchada	No es cuestión de poder... No quiero ir en bicicleta al trabajo. Pero puedo arreglar la rueda para montar los fines de semana y disfrutar de un paseo por el campo.
No puedo rechazar el ofrecimiento de un amigo a llevarme en coche hasta la reunión que se celebra cerca de aquí	Estoy llena de «no puedo». Obviamente, puedo decir «no», pero algunas veces elijo no hacerlo. Le diré a mi amigo que, en lo sucesivo, iremos andando.
Ahorrar tiempo yendo a comer en coche	Tengo tiempo de sobra para ir a comer andando y comer en una hora.
Ir a comer en coche porque parece que va a llover	¡Ésta es la excusa más tonta de todas! Si está nublado..., y me preocupa tanto el tiempo, cogeré un paraguas o comeré en la cafetería de abajo.
Es más eficaz llamar por teléfono	Cierto, pero el contacto cara a cara también es importante. Tengo tiempo de hacer las visitas personalmente.
Demasiado cansada, en baja forma, y en sobrepeso para hacer <i>jogging</i>	Todos ellos son signos de falta de ejercicio y constituyen poderosas razones para hacerlo.
Barrio poco seguro después que se hace oscuro	Podría decirle a mi marido que me acompañara o hacer algún ejercicio en casa, o ir a algún club u organizarme para hacer ejercicio más pronto.
Dolor de cabeza	Otro posible signo de falta de ejercicio y de alimentación de estrés.
Dejarlo para mañana	Mi estrategia preferida para no hacer ejercicio... ¡Voy a sacar a pasear al perro ahora!

Programa de ejercicios de 30 a 50 minutos

Este programa está dirigido a aumentar la elasticidad y el tono de los principales grupos musculares. Para obtener óptimos resultados, realice cada día una clase completa de ejercicios. Si no dispone de tanto tiempo, hágalos a días alternos.

Si tiene que elegir entre ejercicios calisténicos y ejercicios aerobios, realice los aerobios. Siempre que se disponga a practicar los ejercicios, haga en primer lugar los de calentamiento para evitar un esfuerzo súbito a su organismo.

Ejercicios de calentamiento – 5 minutos

Rotación de los brazos. Póngase erguido y separe un poco los pies el uno del otro. 1. Describa un círculo con los brazos diez veces en una dirección. 2. Haga lo mismo diez veces más, en dirección contraria.

Tocando las puntas de los pies. Siéntese en el suelo y apoye los pies contra la pared. Mantenga las piernas estiradas y las rodillas juntas. Apoye las manos en sus rodillas. 1. Dóblese hacia delante, lentamente, e intente tocar la pared con la punta de los dedos. Cuando se haya doblado tanto como pueda, manténgase en esta posición durante 5 segundos. 2. Vuelva a la posición inicial y relájese durante 3 segundos. 3. Repita el ejercicio entre tres y cinco veces.

Extensión del tendón de Aquiles. Póngase de pie a una distancia de un metro aproximadamente de la pared. Coloque las palmas de las manos en ésta, a la altura de los hombros. El tronco y las piernas deben permanecer extendidos y los talones, planos en el suelo. 1. Doble gradualmente los brazos hasta que sienta dolor en los tendones de Aquiles y en las panto-

rrillas. Aguante en esta posición durante 10 segundos. 2. Vuelva a la posición inicial y descanse 5 segundos. 3. Repita el ejercicio de tres a cinco veces. Nota: puede aumentar la tensión a nivel de los tendones, colocando los pies más lejos de la pared y doblando más los brazos.

Salto coordinando brazos y piernas. Póngase erguido con los pies juntos. 1. Salte sobre los pies, extendiéndolos una distancia un poco mayor que la que separa ambos hombros. Al saltar, levante los brazos y dé una palmada por encima de la cabeza. 2. Vuelva a la posición inicial. 3. Haga 30 saltos en unos 30 segundos aproximadamente.

Acondicionamiento de los músculos – de 12 a 20 minutos

Estos ejercicios calisténicos e isotónicos incrementarán la elasticidad y la dureza de los principales grupos de músculos de su cuerpo. Si después del primer día de practicarlos se siente dolorido, descanse un día y luego vuelva a empezar repitiendo los ejercicios unas pocas veces, hasta que el dolor desaparezca.

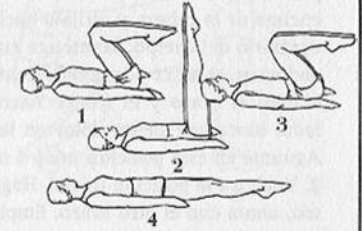
Según sean su constitución física y su entrenamiento, algunos grupos musculares tendrán más fuerza que otros. Los cuadros que se presentan a continuación muestran ejercicios de dificultad progresivamente mayor, para los cuatro grupos principales de músculos. Elija el nivel de dificultad oportuno a sus condiciones físicas, para cada grupo, y a medida que vaya mejorando su entrenamiento aumente el número de veces que realizar cada ejercicio. En general, se debe empezar a repetir cada ejercicio el número de veces recomendado para cada uno; luego, durante un mes, añada dos repeticiones más cada semana. Si terminado el mes se siente bien, puede pasar al siguiente nivel de dificultad.

Grupos principales de músculos

ABDOMINALES

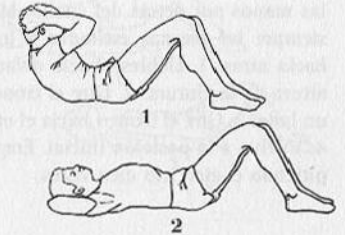
INICIAL

Tiéndase de espaldas, las palmas de las manos planas en el suelo, las piernas estiradas y los pies juntos. 1. Levante las rodillas a la altura del pecho, los talones tan cerca de las nalgas como pueda; mantenga las piernas juntas. 2. Levante las piernas hasta que formen un ángulo recto con el suelo, manteniendo las puntas de los pies juntas y con los dedos hacia abajo. 3. Vuelva a la posición 1. 4. Vuelva a la posición inicial. Empezee repitiendo el ejercicio cuatro veces.



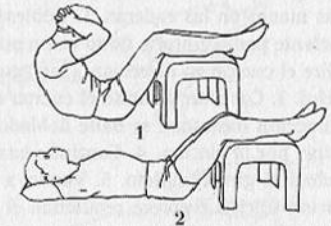
MEDIO

Tiéndase de espaldas y doble las rodillas hasta formar un ángulo de entre 45 y 90 grados. Cójase las manos por detrás de la cabeza. 1. Tocando el pecho con la barbilla, dóblese hacia delante como si quisiera quedar sentado en el suelo, hasta que los codos toquen las rodillas. 2. Vuelva a la posición inicial. Empezee repitiendo el ejercicio dieciséis veces. Comience lentamente y vaya aumentando el ritmo de forma gradual.



AVANZADO

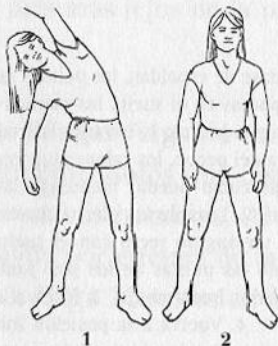
Tiéndase de espaldas con las rodillas dobladas y las pantorrillas descansando sobre una silla; cójase las manos por detrás de la cabeza. 1. Tocando el pecho con la barbilla, dóblese hacia delante como si quisiera quedar sentado en el suelo. Aguante en esta posición durante 3 segundos. 2. Vuelva a la posición inicial. Empezee repitiendo el ejercicio diez veces.



TRONCO

INICIAL

Póngase de pie con los brazos caídos a lo largo del cuerpo, los pies separados y las piernas estiradas. 1. Levante un brazo por encima de la cabeza y dirjalo hacia el lado contrario del cuerpo. Mantenga erguidos el abdomen, el tórax y la pelvis. Continúe doblando el brazo y el tronco hacia el otro lado, hasta que sienta dolor en la cintura. Aguante en esta posición unos 4 segundos. 2. Vuelva a la posición inicial. Haga lo mismo, ahora con el otro brazo. Empiece repitiendo el ejercicio cuatro veces.



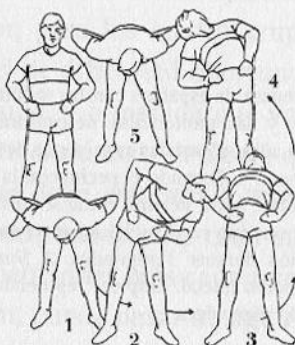
MEDIO

Póngase de pie y separe las piernas. Cójase las manos por detrás del cuello. Mantenga siempre las piernas estiradas y los codos hacia atrás. 1. Dóblese hacia delante, a la altura de la cintura. 2. Gire el tronco hacia un lado. 3. Gire el tronco hacia el otro lado. 4. Vuelva a la posición inicial. Empiece repitiendo el ejercicio diez veces.



AVANZADO

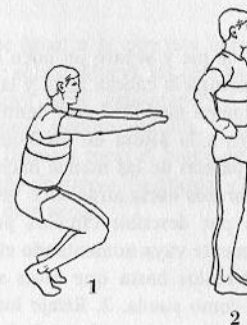
Póngase de pie con las piernas separadas y las manos en las caderas. 1. Dóblese hacia delante por la cintura, tanto como pueda. 2. Gire el cuerpo en dirección a las agujas del reloj. 3. Continúe girando el cuerpo en esta dirección hasta que se halle doblado hacia atrás por la cintura. 4. Continúe hasta terminar el giro completo. 5. Vuelva a la posición inicial. Empiece repitiendo el ejercicio ocho veces.



MUSLOS, CADERAS, NALGAS, PARTE BAJA DE LA ESPALDA

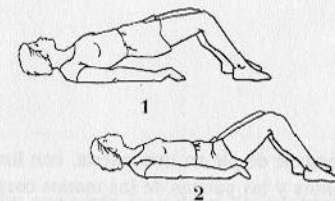
INICIAL

Póngase de pie y separe ligeramente los pies; ponga las manos sobre las caderas. 1. Doble las rodillas hasta quedar en una posición de semicuellillas, mientras eleva lentamente los brazos hacia delante colocando las palmas de las manos hacia abajo. 2. Vuelva a la posición inicial. Empiece repitiendo el ejercicio diez veces.



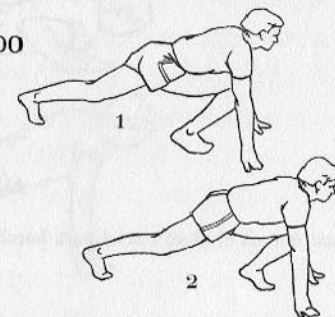
MEDIO

Tiéndase de espaldas y doble las rodillas hasta formar un ángulo de entre 45 y 90 grados. Deje los brazos estirados a lo largo del cuerpo, con las palmas de las manos hacia abajo. 1. Levante las caderas del suelo, tanto como pueda, dejando los pies y los hombros planos en el suelo. Tense las nalgas y el abdomen y aguante en esta posición durante 5 segundos. Aumente poco a poco hasta 10 segundos. 2. Vuelva a la posición inicial. Empiece repitiendo el ejercicio ocho veces.



AVANZADO

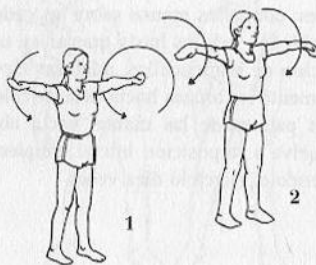
Póngase en cuclillas, apoyando las manos en el suelo. Estire la pierna izquierda hacia atrás. La pierna derecha tiene que quedar por dentro del codo del mismo lado. 1. Invierta simultáneamente la posición de los pies. 2. Inviértala de nuevo volviendo a la posición inicial. Empiece repitiendo el ejercicio diez veces.



BRAZOS, HOMBROS, TÓRAX EN MUJERES

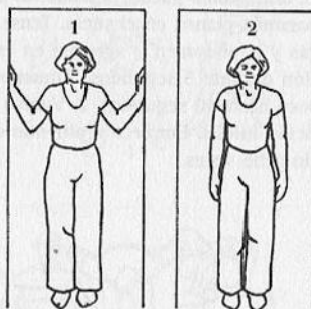
INICIAL

Póngase de pie y separe un poco las piernas; mantenga la cabeza recta y las nalgas y el abdomen metidos hacia dentro. Estire los brazos a la altura de los hombros. 1. Con las palmas de las manos hacia arriba, gire los brazos hacia atrás doce veces, empezando por describir círculos pequeños. Gradualmente vaya aumentando el tamaño de los círculos hasta que éstos sean tan grandes como pueda. 2. Relaje los brazos. Repita ahora con las palmas de las manos hacia abajo y girando hacia delante. Empiece repitiendo el ejercicio dos veces. Siga un ritmo moderado.



MEDIO

Póngase de pie en una puerta, con los pies juntos y las palmas de las manos contra el marco, a la altura de los hombros. 1. Apriete con fuerza, contrayendo el mentón y las nalgas. Aguante en esta posición durante 6 segundos. 2. Relaje los brazos. Comience repitiendo el ejercicio tres veces.



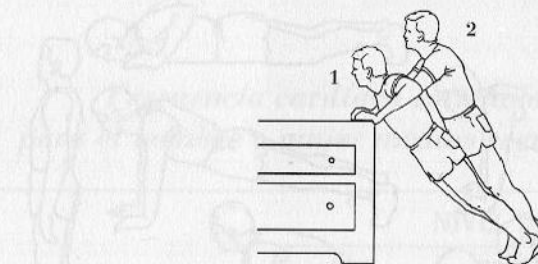
AVANZADO

Igual que en el nivel inicial para hombres.

BRAZOS, HOMBROS, TÓRAX PARA HOMBRES

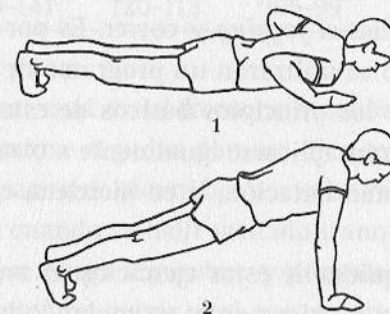
INICIAL

Separe las manos una distancia aproximadamente igual a la que hay entre ambos hombros y colóquelas sobre el borde de un mueble sólido. Mueva los pies hacia atrás hasta que la espalda y las piernas formen una línea recta, aguantando el peso del cuerpo con los pies y las manos. Mantenga la cabeza siempre erguida. 1. Doble los brazos descendiendo el cuerpo hasta que el tórax llegue a tocar el borde del mueble sobre el que se halla apoyado. 2. Levántese estirando de nuevo los brazos, y vuelva a la posición inicial. Empiece repitiendo el ejercicio diez veces.



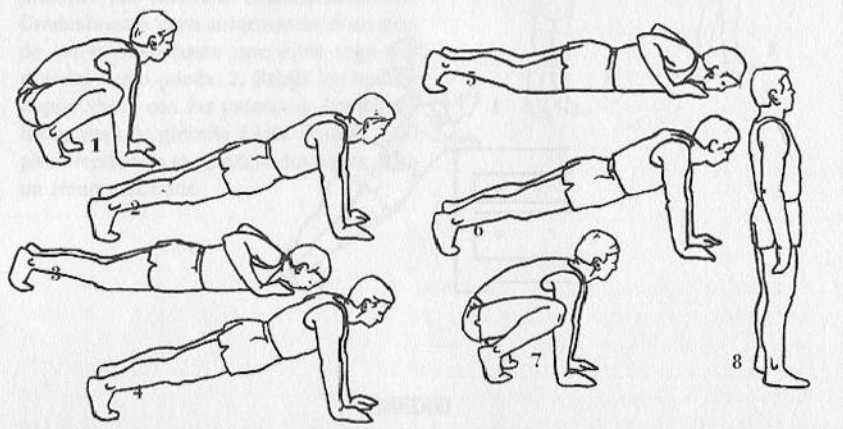
MEDIO

Manteniendo los pies juntos, póngase en cuclillas apoyando las palmas de las manos en el suelo. Las manos han de quedar por dentro de las rodillas y separadas la una de la otra. Estire las piernas hacia atrás hasta quedar en una posición inclinada. 1. Manteniendo el cuerpo y las piernas estirados, doble los codos hasta que el tórax toque el suelo. 2. Vuelva a la posición inclinada, estirando de nuevo los brazos. Comience repitiendo el ejercicio diez veces.



AVANZADO

Póngase de pie con los pies juntos, los brazos caídos a los lados del cuerpo y la cabeza erguida. 1. Póngase de cuclillas y coloque las palmas de las manos en el suelo, separando éstas una distancia aproximadamente igual a la que hay entre ambos hombros. Los brazos han de quedar por dentro de las rodillas. 2. Empuje las piernas hacia atrás, hasta quedar en una posición inclinada. 3. Descienda el cuerpo hasta que toque el suelo con el tórax, doblando previamente los brazos. 4. Levántese y vuelva a la posición de inclinado. 5. Toque el suelo con el tórax. 6. Levántese y vuelva a la posición de inclinado. 7. Vuelva a la posición en cuclillas. 8. Y a continuación a la inicial. Comience repitiendo el ejercicio ocho veces.



Ejercicio aerobio - 20 minutos

Las formas más sencillas y más asequibles de realizar ejercicio aerobio son la marcha, el *jogging* y correr. Es por esta razón por lo que en este apartado se utilizarán un programa de marcha y otro de *jogging* para ilustrar los principios básicos de este tipo de ejercicio. Estos principios podrán aplicarse igualmente a otras formas aerobias de ejercicio, tales como natación, ir en bicicleta, esquiar o practicar el remo o el salto.

Al realizar cualquiera de estos ejercicios, el músculo esquelético se contrae y se relaja, rítmicamente, estimulando la circulación de la sangre por el aparato cardiovascular y los pulmones. Para poder be-

neficiarse de la realización de un ejercicio aerobio, el corazón debe latir a un 70% de su frecuencia máxima durante 20 minutos como mínimo. Esto significa instaurar una tensión moderada en su corazón que servirá para que, gradualmente, aumente su eficacia. La frecuencia cardíaca máxima representa el valor máximo al que puede latir su corazón cuando hace ejercicio. La tabla que mostramos a continuación indica los valores de la frecuencia cardíaca estimados para cada grupo de edad:

Frecuencia cardíaca estimada por minutos para el hombre o mujer medios según el grupo de edad

Grupo de edad	Frec. card. máxima	NIVEL DE EJERCICIO			
		80% Frec. card. máxima	70% Frec. card. máxima	60% Frec. card. máxima	50% Frec. card. máxima
18-29	203-191	162-153	142-134	122-115	101-95
30-39	190-181	152-145	133-127	113-108	95-90
40-49	180-171	144-137	126-120	107-102	90-85
50-59	170-161	136-129	119-113	101-96	85-80
60-69	160-151	128-121	112-106	95-90	80-75
70-79	150-141	120-113	105-99	89-84	75-70

Para determinar cuál es su frecuencia cardíaca por minuto, simplemente debe tomarse el pulso durante diez segundos y multiplicar el número de pulsaciones obtenidas por seis. Practique, primero, tomándose el pulso cuando se halle sentado tranquilamente. Utilice un reloj de pulsera que tenga segundero y póngalo en la mano izquierda. El procedimiento que seguir es el que exponemos a continuación: gire la mano derecha de modo que quede la palma de la mano hacia

arriba. Coloque la punta de los dedos de su mano izquierda sobre la muñeca derecha. Busque el hueso que se halla debajo del dedo pulgar. Mueva los dedos medio centímetro del hueso y apriete con fuerza. En este momento percibirá los latidos de su pulso. El pulso en estado de reposo puede ser desde 40 hasta 100 pulsaciones por minuto y ser normal. La mayoría de hombres sanos tiene un valor de entre 70 y 84 pulsaciones por minuto y la mayoría de mujeres en las mismas condiciones, de entre 75 y 85 pulsaciones por minuto.

Si usted no se encuentra en forma, la marcha rápida puede hacerle subir el pulso por encima del 70% del valor de su frecuencia cardíaca máxima, pero una vez que su aparato cardiocirculatorio se halle adaptado y por tanto condicionado para el nuevo estado, podrá realizar un esfuerzo mayor (marcha más rápida o *jogging*), sin sobrepasar ese 70%.

A continuación le exponemos tres pruebas que puede realizar a fin de determinar la velocidad a la que debe andar o realizar *jogging* para llegar al 70% de su tasa cardíaca:

1. Camine durante cinco minutos de una forma tranquila. A continuación tómese inmediatamente el pulso, porque éste descende con rapidez. Si se encuentra sobre el 50% de su frecuencia cardíaca máxima con respecto a su grupo de edad (véase tabla anterior), pase a la siguiente prueba. Si el pulso alcanzado sobrepasa el 70% del valor máximo, continúe andando en la misma forma que lo ha hecho, otro día más, hasta que el nivel de pulsaciones descienda. Luego ya puede pasar a la siguiente prueba. Si todavía no se ha sometido a un examen físico, hágalo pronto.
2. Camine durante cinco minutos a paso enérgico. De nuevo, tómese el pulso inmediatamente. Si se encuentra alrededor del 60% del valor máximo, pase a la siguiente prueba. Si, por el contrario, su pulso se halla por encima del 70% del mismo valor, continúe con este paso cinco minutos más cada día, hasta que el pulso des-

cienda por debajo del 70% del valor máximo. Entonces puede pasar ya a la siguiente prueba.

3. Alterne un minuto de *jogging* lento con otro minuto de marcha rápida, así durante cinco minutos, y luego tómese inmediatamente el pulso. Si se encuentra por encima del 70% del valor máximo para su edad, continúe un minuto más de ejercicio combinado durante otro día, hasta que su pulso descienda por debajo de este nivel. Una vez conseguido, ya puede continuar solo. Si su pulso se halla por debajo del 70% del valor máximo, empiece a hacer una combinación de marcha rápida y *jogging* lento durante un mínimo de veinte minutos, otro día más. De forma gradual, vaya dedicando más tiempo a hacer *jogging* o incluso a correr, para llegar al 70% del valor cardíaco máximo. Una buena regla empírica es continuar con el *jogging* hasta quedarse sin aliento, y luego, poco a poco, pasar a la marcha rápida durante un minuto. Mientras esté haciendo *jogging* tiene que poder llevar una conversación; si no puede, es que va demasiado deprisa. Tendrá que ir tomándose el pulso a menudo, hasta que encuentre un paso en el que se mantenga sobre el 70% del valor máximo, durante veinte minutos como mínimo. Una vez llegado a este punto, ya puede dejar vagar la mente. La distancia que recorra y el número de minutos que emplee para ello no tienen ninguna importancia; sin embargo, quizá le sirva de aliciente controlar estos dos parámetros. En este caso, cronométrese cada medio kilómetro, aproximadamente, y vaya controlando sus progresos.

Enfriamiento – 5 minutos

Termine siempre el ejercicio con cinco minutos de marcha lenta. Haga pasos exagerados y largos para estirar con ello las piernas. Deje los brazos muertos y mueva las manos como si las sacudiera. Haga

rodar la cabeza alrededor del cuello unos cuantos minutos, primero en una dirección y luego en la dirección contraria.

Establecimiento de objetivos

Repase su registro diario para determinar las formas que tiene de aumentar la cantidad de ejercicio de ambos tipos, de baja intensidad y aerobio, durante el día. Expresé estas oportunidades en términos de objetivos para dos semanas. Establezca estos objetivos de una manera realista, teniendo en cuenta su nivel normal de ejercicio, sus recursos posibles, sus limitaciones de tiempo y sus intereses personales. Sea conservador, proponiéndose aquello que pueda cumplir de una forma cómoda y confortable.

Objetivos para dos semanas

Baja intensidad (kilómetros andados)	Condicionamiento muscular (minutos)	Aerobios (minutos)
---	--	-----------------------

Lunes	_____	_____
Martes	_____	_____
Miércoles	_____	_____
Jueves	_____	_____
Viernes	_____	_____
Sábado	_____	_____
Domingo	_____	_____
Lunes	_____	_____
Martes	_____	_____
Miércoles	_____	_____
Jueves	_____	_____
Viernes	_____	_____
Sábado	_____	_____
Domingo	_____	_____

_____ *firma*

Al final de las dos semanas, examine cuáles han sido sus progresos. Utilice la información obtenida de su registro de oportunidades aprovechadas y desaprovechadas para realizar ejercicio (registro diario), a fin de formar otra lista de objetivos que alcanzar en el plazo de dos semanas. Vaya repitiendo este proceso hasta que se haya establecido, de manera regular, el hábito de hacer ejercicio.

Continuidad

Existen dos obstáculos principales que salvar a la hora de emprender un programa para la realización de ejercicio: iniciarlo y continuarlo. Si ha seguido las instrucciones que se han dado en las secciones anteriores de este capítulo habrá vencido el primero, pero el segundo puede resultarle más difícil. Las siguientes sugerencias le ayudarán a continuar su programa de ejercicio hasta que éste se convierta en algo tan automático como comer o dormir:

1. *La graduación es la clave.* Empiece por poco. No se agote nunca. Si al terminar se siente enfermo, muy dolorido o exhausto, es señal de que ha sobrepasado sus límites. Hacer ejercicio ha de ser algo agradable, no una tortura.
2. *Registre sus progresos diarios y semanales.* Compruebe mensualmente su peso y presión sanguínea.
3. *Felicítese a sí mismo* por realizar aquellos objetivos que se ha impuesto. Concédase pequeños premios como dinero extra para gastar en algo personal, pasar una tarde en el cine o comprarse unas zapatillas de deporte nuevas.
4. *Fíjese en las recompensas* del ejercicio. Observe cómo se siente relajado, lleno de energía, refrescado y cómo han mejorado su concentración y su descanso nocturno.
5. *Coloque la lista de objetivos* en casa o en la oficina, en varios lugares donde pueda verlos con facilidad durante el día. Cuel-

gue fotos tuyas o de otros practicando su deporte favorito. Cuelgue también lemas o frases de ánimo.

6. *Imagine lo que significará el éxito.* Imagínese a sí mismo disfrutando ya de los beneficios del ejercicio. Imagínese esbelto, bailando con gracia, o corriendo camino abajo, radiante y saludable.
7. *Busque apoyo* en su familia y amigos, diciéndoles cuáles son los objetivos que piensa alcanzar. Reclute miembros de su familia o amigos para su programa. Asista a alguna clase, a algún club, centro de salud, etc. Participe en actividades en grupo, como las carreras por ejemplo.

Para evitar hacerse daño

1. Utilice el equipo apropiado y ropa y zapatos especiales.
2. Dedique cinco minutos de calentamiento en los ejercicios aerobios y de tres a cinco minutos más para enfriamiento de los músculos.
3. No haga ejercicio cuando esté enfermo.
4. Detenga el ejercicio si nota algún síntoma raro, inexplicable.
5. No haga ejercicio hasta transcurridas por lo menos dos horas de una comida copiosa, y no coma hasta una hora después de haber terminado el ejercicio.
6. Evite fumar, sobre todo después de haber realizado un ejercicio.
7. Evite las duchas o los baños fríos o muy calientes, antes o después del ejercicio.
8. Evite cualquier cambio brusco de temperatura después del ejercicio.
9. Evite los esfuerzos intensos en los cuales corra peligro de un ataque al corazón o de cualquier otro daño.
10. A la hora de elegir dónde y cuándo hacer ejercicio, utilice su

sentido común. Por ejemplo, no haga *jogging* en un parque solitario al anochecer, ni se ponga a correr por las calles de una ciudad llena de gente, atravesada por líneas férreas y cubierta de cristales rotos.

Lecturas recomendadas

- ANDERSON, J. L. y COHEN, M. *The West Point Fitness and Diet Book*. Nueva York: Avon Books, 1978.
- BREMS, M. *Swim for Fitness*. San Francisco: Chronicle Books, 1979.
- CALE, B. *The Wonderful World of Walking*. Nueva York: William Morrow, 1979.
- COOPER, K. H. *The Aerobic Way*. Nueva York: M. Evans and Company, 1977.
- COUNSILMAN, J. *The Science of Swimming*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, 1968.
- FARQUHAR, J. W. *The American Way of Life Need Not Be Hazardous to Your Health*. Nueva York: W. W. Norton, 1978.
- FIXX, J. F. *Jim Fixx's Second Book of Running*. Nueva York: Random House, 1980.
- GOULD, D. *Tennis Everyone*, Tercera ed. Palo Alto, California: Mayfield, 1978.
- KOSTRUBALA, T. *The Joy of Running*. Nueva York: Pocket Books, 1976.
- SMITH, D. L. y GASTON, E. A. *Get Fit with Bicycling*. Emmaus, Pennsylvania: Rodale Press, 1979.
- SORENSEN, J. *Aerobic Dancing*. Nueva York: Rawson Way, 1979.
- THOMAS, G. S. *Exercise and Health: Evidence and Implications*. Nueva York: Oelger, Shlager, Gunn & Hain, 1981.
- ULLYOT, J. *Women's Running*. Mountain View, California: World Publications, 1976.
- WIENER, H. S. *Total Swimming*. Nueva York: Simon and Schuster, 1980.
- WOOD, P. D. *Run to Health*. Nueva York: Charter, 1980.

CAPÍTULO 17

Cuando las cosas no son fáciles. Sentirse anclado

En este libro se han ofrecido muchas técnicas para reducir el estrés y la tensión. Esencialmente, estas técnicas significan alternativas a los hábitos de vida adquiridos tiempo atrás, contribuyentes directos al desarrollo de una situación de estrés. Es posible que tan sólo con practicarlas y observar los efectos positivos que producen haya logrado erradicar sus antiguas costumbres. Por ejemplo, puede que el hecho de comprobar que al respirar de forma lenta y profunda en lugar de hacerlo rápida y entrecortadamente se logra una sensación de relajación y de bienestar, le haya hecho eliminar la ansiedad causante de este hábito de respiración nocivo. Sin embargo, es más probable que haya encontrado, en algunos puntos, cierta dificultad para cambiar sus antiguas costumbres por otras nuevas. Este capítulo ofrece una visión de por qué los hábitos desarrollados resultan tan difíciles de erradicar, aun cuando de una forma tan evidente están contribuyendo a su estrés. Ofrece también sugerencias de cómo vencer la resistencia personal al cambio.

Si se sorprende saltándose un ejercicio que se había comprometido consigo mismo a cumplir, o es consciente de que no está realizando los movimientos correspondientes a un ejercicio, hágase alguna de las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué estoy haciendo estos ejercicios?
2. ¿Son realmente importantes para mí estas razones?

3. ¿Qué es lo que me gustaría estar haciendo en lugar de los ejercicios?
4. ¿Es esta otra actividad más importante para mí que realizar los ejercicios?
5. ¿Puedo organizar mi tiempo de modo que pueda hacer los ejercicios y *también* esta otra actividad?
6. Si no quiero hacer los ejercicios en este momento, exactamente ¿cuándo y dónde los reanudaré?
7. ¿A qué tendría que renunciar si continuara con los ejercicios?
8. ¿A qué tendría que hacer frente si continuara con los ejercicios?

Responsabilícese de sus decisiones

Es difícil aprender nuevas costumbres, especialmente cuando, por lo menos al principio, las recompensas por los esfuerzos son mínimas. Cuando empiece a distraerse, decida si lo deja o si quiere continuar. Si decide dejarlo, hágalo con conocimiento pleno, después de haber evaluado los pros y los contras. Antes de iniciar otra actividad, comprométase consigo mismo a continuar los ejercicios en otro momento y lugar que quedarán determinados. Procediendo de este modo se está responsabilizando de su decisión a la vez que disminuye la probabilidad de sentirse mal consigo mismo por no haber seguido su plan original, ya que su decisión constituye una elección consciente.

Cuestionarse sus excusas puede resultarle de utilidad

El momento en que disminuye su ritmo en la realización de los ejercicios suele ser un instante especialmente revelador de las razones que se da a sí mismo para que se produzca esta disminución.

Suelen ser razones típicas: «Estoy demasiado ocupado hoy», «Estoy demasiado cansado», «Por faltar una vez no pasará nada», «David necesita que le ayude», «Esto no funciona», «Esto es muy aburrido», «Hoy no me siento estresado, así que no necesito hacer los ejercicios» u «Hoy me siento demasiado mal para hacer los ejercicios». Estas excusas son seductoras porque, en parte, son verdad. Es decir, usted puede sentirse realmente muy cansado o estar muy ocupado, o alguien puede necesitar su ayuda y perderse una sesión, y probablemente no representará nada. Pero todo ello resultaría más exacto si lo expresara del siguiente modo: «Estoy cansado. Podría hacer los ejercicios, pero he decidido no hacerlos» o «Podría hacer los ejercicios, pero prefiero ayudar a David». La cuestión es que debe responsabilizarse de la decisión de elegir una actividad u otra en lugar de pretender ser una víctima pasiva de las circunstancias, como la fatiga, las reclamaciones de David u otras prioridades que le mantienen ocupado.

Es muy posible que se sorprenda utilizando, repetidamente, las mismas razones u otras muy parecidas para no hacer los ejercicios. Una razón muy frecuente manifestada en distintas formas suele ser la siguiente: «Soy indispensable. Sin mí, las cosas no se hacen y hasta puede que se caigan a pedazos». Por ejemplo, un ama de casa y madre de familia, muy activa, era incapaz de encontrar tiempo para hacer sus ejercicios, porque el trabajo de la casa no se terminaba nunca. Estaba convencida de que si dedicaba tiempo a sí misma, el trabajo de la casa iría acumulándose hasta formar una montaña interminable. Después de años continuados de hacer el trabajo de la casa sin dedicar en absoluto algún tiempo a relajarse, se sentía agotada, deprimida, ansiosa, padecía dolores de cabeza migrañosos y dolor en la parte baja de la espalda y hacía el trabajo a un ritmo inferior al inicial. Su forma de pensar perfeccionista la había llevado a creer que tenía que terminar todo el trabajo antes de tener derecho a relajarse, y esto le había ocasionado una deplección gradual de su energía. El resultado fueron inevitables signos de estrés físico y emocional.

Probablemente, las excusas que usted se da a sí mismo para no realizar los ejercicios son las mismas que ha utilizado para continuar bloqueado en una situación estresante. Estas excusas están basadas en premisas falsas. Por ejemplo, la mujer de mediana edad mencionada creía, erróneamente, que no tenía derecho a relajarse hasta que tuviera hecho todo el trabajo. Pero como el trabajo de un ama de casa y madre de familia no se acaba nunca, la consecuencia era que no podía relajarse jamás. Además, había pasado por alto su derecho innato (alguien podría opinar que su obligación) a relajarse y a reponer su reserva vital de energía. Esta mujer había establecido sus prioridades como «ama de casa primero» y «yo misma después», sin tener en cuenta la importancia de la relajación y del alejamiento de las actividades estresantes para mantener una buena salud física y mental.

Si usted es una persona enérgica, a la que le gusta el triunfo y tener las cosas hechas de antemano, disminuya su ritmo habitual cuando aprenda y realice los ejercicios. El entusiasmo puede hacerle realizar varios ejercicios a la vez y hacer las sesiones demasiado largas, con lo cual correría el riesgo de perder el interés. Además, tendría más probabilidades de sentirse culpable por no cumplir el programa tan riguroso que se habría impuesto. Ello le llevaría a poner excusas para evitar completamente los ejercicios («Ya estoy demasiado disperso en muchos aspectos de mi vida. ¿Para qué aumentar la carga?»).

Puede sentirse confuso en el momento en que empieza a sentir más energía, como resultado de los ejercicios de relajación y de reducción del estrés. Resista la tentación de invertir esta energía extra en su trabajo; lo que debe hacer es utilizarla para posterior descanso y diversión.

Obstáculos frecuentes en el camino de la relajación

Si usted se dedica solamente a leer este manual sin hacer ninguno de los ejercicios que en él se proponen, tiene motivo para suponer

que está realizando sólo un acercamiento al tema. Intelectualmente reconoce el valor de los ejercicios, pero por alguna razón nunca ha pasado más allá de pensar en ellos, o bien está realizando algunos de los ejercicios, pero no los aplica nunca a sus situaciones cotidianas. Para la persona que actúa de este modo, éste es sólo otro libro con algunas ideas interesantes, pero nunca el manual que proporciona el aprendizaje experimental de nuevas formas de afrontamiento del estrés, que pretende ser.

Hay algunas personas que temen las experiencias nuevas y este miedo se convierte en un obstáculo para su avance. Puede ser que se sienta confundido por algunos de los efectos colaterales de alguna técnica de relajación, como el hormigueo en los brazos y en las piernas. Por desgracia, es muy probable que interrumpa el ejercicio en este punto, en lugar de continuar hasta comprobar que no se trata de algo perjudicial y que desaparece al cabo de cierto tiempo. Quizá se vea distorsionado por un elemento aislado de uno de los ejercicios y en lugar de adaptarlo a sus necesidades lo omita en su totalidad. Quizá no entienda algún punto de las instrucciones y en lugar de ir a resolverlo, abandone el ejercicio. Puede ser un valioso desarrollo de su experiencia solucionar usted mismo estas dificultades.

Cuando persisten los síntomas

Algunas veces, los síntomas de estrés persisten a pesar de una relajación regular y de un intento de reducción del mismo. Si esto le ocurre a una persona estricta, que haya estado haciendo los ejercicios de una forma constante y regular, es realmente para desanimarse. A continuación exponemos algunas de las razones más frecuentes por las que puede haberle ocurrido esto.

Algunas personas son muy sugestionables y son capaces de sentir cualquier síntoma sobre el que oigan hablar. Por ejemplo, un policía que se encontraba sometido a un alto grado de tensión se unió

a un grupo de relajación para vencer su tendencia a hiperventilar cuando se hallaba en una situación de estrés. Poco a poco, se encontró con que sentía todos los síntomas que habían descrito los demás miembros del grupo: migraña, dolor de espalda, taquicardia, etc. Combatió esta tendencia a reproducir los síntomas de los demás combinando las técnicas de detención del pensamiento con las de relajación progresiva.

Un número sorprendente de personas se encuentran atadas a ciertos síntomas que les resultan útiles para conseguir determinados propósitos. Por ejemplo, sus dolores de cabeza pueden resolverles situaciones interpersonales que desean evitar sin tener que responsabilizarse de defraudar a los demás. Para averiguar si sus síntomas le «rescatan» de situaciones desagradables, lleve un registro del momento en que tales síntomas aparecen y de las actividades que los acompañaron (o debían acompañarlos). Si sospecha que sus síntomas representan para usted una «ganancia secundaria», vuelva al capítulo 12 sobre entrenamiento asertivo, donde se le proporcionarán los alicientes y los medios para ser más tajante a la hora de decir «no».

Los síntomas de tensión pueden ser una señal de que no afronta de forma efectiva algún aspecto de su vida y que está ocultando, asimismo, sus sentimientos. Por ejemplo, puede estar enfadado con su familia pero no compartir el hecho con ellos. Es posible que esté aplazando discutir un asunto porque no encuentra la solución al problema. Por ejemplo, una enfermera recibía, un fin de semana sí y otro no, la visita de una hijastra muy mal criada. Consintió en este arreglo cuando se casó pero se sintió atrapada por tal acuerdo. Durante tres años, las visitas le produjeron, invariablemente, dolor de cabeza. Para contrarrestar tal síntoma, negoció por fin un nuevo arreglo con su marido en el que ella pasaba el domingo sola mientras él cuidaba de la niña.

Las personas que le rodean son capaces de darse cuenta de que está ocultando sus sentimientos, fruto del estrés y de que algo no anda bien; sin embargo, no pueden leer en su mente ni por tanto,

acudir en su ayuda. Sólo usted sabe exactamente lo que necesita. Permitiendo a los demás conocer cuáles son sus sentimientos y sus deseos, brinda la oportunidad de que aquéllos puedan ayudarle a conseguir lo que anhela.

Su síntoma o síntomas pueden representar una forma de reclamar atención cuando sabe que no puede pedir ayuda o consideración de una forma directa. Por ejemplo, si usted se siente cansado y le duele la espalda, otra persona tendrá que cocinar, limpiar y cuidar la casa. Pregúntese a sí mismo cuándo aparecieron los síntomas por primera vez y qué ocurría en esos momentos en su vida que pudo haber contribuido a su aparición. Una mujer de edad, que había venido presentando episodios de colitis desde la infancia, recordó que sus dolores abdominales comenzaron cuando nacieron sus dos hermanos gemelos. Recordaba que la única vez que su atareada madre la cogía y la acunaba, después de este nacimiento, era cuando tenía retortijones. Observó también que en la actualidad la colitis tendía a aparecer cuando su marido la dejaba sola por las noches. Poco a poco se fue convenciendo de que lo que realmente necesitaba era un poco de afecto físico.

Es posible que haya desarrollado un síntoma determinado, típico de una persona importante en su vida, como resultado de una identificación con ella. Por ejemplo, puede que no solamente haya aprendido de su padre a trabajar dura y competitivamente, sino también a afrontar el estrés de una forma parecida. Acumulando la tensión en el estómago, puede llegar al punto de desarrollar una úlcera, exactamente igual que hizo su padre. Dado que las maneras particulares de responder al estrés por lo general son aprendidas, pregúntese qué otro miembro de la familia comparte sus mismos síntomas. Generalmente resulta más fácil darse cuenta de que las otras personas no están afrontando el estrés de forma efectiva que reconocerlo en uno mismo. El siguiente paso es observar y averiguar si tal afirmación puede aplicarse también a usted.

Si continúa, pese a los consejos y sugerencias expuestos, con pro-

blemas para reducir el estrés, considere la posibilidad de visitar a un profesional. Puede elegir entre asistir a sesiones individuales o bien unirse a los grupos de relajación y reducción del estrés, cada vez más corrientes. Para comenzar a buscar la ayuda profesional, puede recurrir a su médico de cabecera o a los centros primarios de salud.

Dedicación perseverante

Nuestro último consejo es que no se dé por vencido. Su capacidad para relajarse, para aprender a dominar y remediar el estrés es enormemente grande. Lo que ocurre es que cambiar no es siempre fácil (puede encontrarse anclado en sus antiguos hábitos), pero sí es posible conseguirlo; es sólo cuestión de paciencia, perseverancia... y tiempo.

Índice temático

- Actividades prioritarias, 231
- Adaptación, 11-12
- Adelgazar, 262
- Administración del tiempo, 27, 225
 - síntomas debidos a la falta de, 225
 - técnicas para la, 225
- Afrontamiento «in vivo», 189-193
- Amenazas, 12, 94
- Ansiedad, 37, 47, 61, 85, 115, 134, 146, 200, 226, 245, 258
 - ante situaciones determinadas, 12-13, 23
 - en las relaciones personales, 12-13, 23
 - generalizada, 12-13, 85, 117, 180
 - menor, 96
- Apetito incontrolable, 263
- Apoplejias, 61
- Arritmia, 117
- Asertividad, 196-197
 - cuestionario de, 206-209
- Asma, 117, 245
- Atención, 60, 61
- Autoestima, 11, 23, 60
- Autohipnosis, 93-96
- Autoinducción, 102-103
- Biorretroalimentación, 27, 115, 243-246 (Biofeedback)
 - curva de, 147
 - equipos de, 251-254
- Calorías, 262, 282
- Cambio de conducta, 212-222
- Cáncer de colon, 268
- Cansancio crónico, 26
- Catecolaminas, 283
- Centros holísticos de salud, 115
- Charla irracional, 146-156
- Colesterol, 266-267, 282, 284
- Colon irritable, 24, 38, 245
- Concentración, 61, 94
 - activa, 119
 - pasiva, 119
- Conductividad de la piel, 243
- Contemplación, 72-73
- Contenido en grasas de los alimentos, 265-266
- Conversación con uno mismo, 145
- Debilidad física, 26
- Decisiones, 225-226, 237, 306
 - reglas, 237-241
- Depresión, 12-13, 23, 37, 61, 115, 148, 200, 258, 279, 282-283
- Diabetes, 118, 258
- Diario de comidas, 260

Diario de control del estrés, 32-34
Dieta ideal, 257-258
Dieta modelo y
 alcohol, 270
 alimentos completos, 267-268
 azúcar, 268-269
 caféina, 271
 carbohidratos, 267
 minerales, 271-275
 nutrientes, 257-259
 sodio, 269-270
 vitaminas, 271-275
Dolor
 crónico, 85, 95
 de cabeza, 13, 24, 84, 245, 258
 de cuello, 13, 24, 38, 115
 de espalda, 13, 24, 38, 115, 282
Efecto de entrenamiento, 280-281
Ejercicio, 27, 279
 aerobio, 279-280, 287, 296, 297
 calisténico, 281, 283
 de acondicionamiento, 290-296
 de baja intensidad, 279, 280-281
 de calentamiento, 289
 de enfriamiento, 299
 isométricos, 282
 isotónicos, 281
 normas para evitar la lesión durante el,
 302
Ejercicios de meditación, 128-131
Enfermedad cardiovascular, 61, 118, 279, 280,
 282, 286
Entrenamiento
 a través de la piel, 249
 asertivo, 195-196
 autógeno, 27, 115-118, 243
 electroencefalográfico, 249-250
 electromiográfico, 246-247
 termográfico, 248

Epilepsia, 250
Espasmos musculares, 26, 38, 84-85, 245
Estado del organismo, 29
Estilos de conducta interpersonal, 200-202
Estreñimiento crónico, 24, 84, 117, 282
Estrés, 11, 145, 179, 243-244
 cambios físicos producidos por, 11-13
 crónico, 12, 115
 enfermedades relacionadas con el, 13
 fuentes básicas de, 11-12
 «inoculación contra el», 179
 reacción ante el, 11-25
 técnicas de afrontamiento al, 179-180
 y necesidades nutritivas, 257
Fatiga, 24, 47, 96, 226, 258, 279, 282, 287
Flexibilidad muscular, 282
Fobias, 23, 37, 133, 134, 180, 245
Frecuencia cardíaca, 12, 37, 60, 243, 251,
 280, 297
Frecuencia respiratoria, 12, 37, 60, 280
Frialdad de manos y pies, 47, 115, 117
Gestalt
 ejercicios de la, 30-32.
 terapia de la, 29-30, 84
Grupos de relajación y reducción del estrés,
 312
Hábitos alimentarios, 257-259
 sugerencias sobre, 264-265
Hipertensión, 12, 26, 38, 61, 117, 245, 258,
 261, 282
 y técnicas de afrontamiento, 180
Hiperventilación, 47, 117
Hipnosis, 93-96, 112, 116
 cambios inducidos por, 93-94
 profunda, 105-106
Hipnotismo, 95
Hipocondríaco, 133, 134

Hipoglucemia, 118, 269, 275
 síntomas de, 269
Hostilidad, 23, 61
Ideas irracionales, 145, 147, 156-157
 básicas, 156-160
Imágenes dirigidas, 85
Imágenes emotivorracionales, 171-176
Imaginación, 83
 activa, 84
Indigestión, 24, 115, 258, 282
Inducción por la voz, 104-105
Insomnio, 24, 95, 245, 249, 250, 257, 258,
 282
Inventario de actividades diarias, 226-231
Inventario de experiencias recientes, 14-21
Irritabilidad, 47, 117, 283
Jerarquía de sucesos estresantes, 182-184
Jogging, 280, 296, 299
Lenguaje corporal adecuado, 218-219
Lenguaje interno, 145
«Magnetismo animal», 95
Malnutrición crónica, 257
Mantenimiento de la salud, 21
Mantra, 70-71
Medicina preventiva, 13
Meditación, 59-62, 81
 ejercicios de, 62
 y respiración, 68-71
Menopausia, 287
Mesmerismo, 95
Miedos, 23, 133, 134
Migraña, 245
Neuroanalizador, 250
Nutrición, 257-275
Nutrientes, 257

Obesidad, 24, 258, 261, 283
Objetivos
 desglosamiento de, 234
 planificación, 232-234
Obsesiones, 23, 61, 133
Ondas cerebrales, 243, 249
Páncreas, 268
Pensamiento, 13
 detención del, 27, 133-134, 139
 efecto terapéutico del, 83-85
 estresor y su descripción, 135-136
 imaginación del, 140
 interrupción del, 139-140
 lenguaje interno del, 145
 no deseado, 23, 133-134
 racional y sus reglas, 164-165
 sustitución del, 141
 y afrontamiento del estrés, 185-189
Peso ideal, 261-265
Presión sanguínea, 26, 60, 244
Prevención de enfermedad, 21
Reacción a la amenaza, 11-12
 cambios físicos observados, 12-13
Rechazo de ideas irracionales, 145, 165-168
Reconocimiento del cuerpo, 30-32
Registro
 de síntomas, 22-23
 de tensión general, 35
Reglas para aprender a ganar tiempo, 235-
 236
Reglas para la sugestión hipnótica, 108-110
Relajación
 cambios físicos durante la, 13-14
 efectiva, 181
 mediante el suspiro, 50
 muscular profunda, 37
 progresiva, 37-38, 179
 respuesta de, 13-14

Resolución espontánea de problemas, 60
Respiración, 26, 45-47
 alternante, 56-57
 natural completa, 51
 profunda, 49-50, 243
 purificante, 51-52
 superficial, 47
Respuesta
 a la amenaza, 12-13
 de relajación, 13-14
 emocional alternativa, 174-175
Salud pública, 13
Sentimiento de culpabilidad, 238
Síntomas, 26
 persistencia de, 309-312
 registro de, 22-23
Sistema nervioso
 tipos de, 245-246
Subconsciente
 interrogación del, 99-101
Sufismo, 29
Sugestión, 96-99
Suposiciones tradicionales falsas, 198-199
Tabla de valores mínimos de vitaminas y minerales por día, 276
Taquicardia, 117
Tartamudeo, 38, 245
Tasa cardíaca, 251, 297
Técnica
 de afrontamiento, 179-180
 de detención del pensamiento, 141-142
 de reducción del estrés, 26-27, 37, 45, 46, 59-60, 83, 93, 115-118, 133-134, 139, 145-146, 179-180, 195-197, 225, 243-246, 257-258, 279-280
 de relajación, 184-185
 para evitar la manipulación, 219-222
Temblores, 24, 282
Temperatura de la superficie dérmica, 243
Tensión, 29-31, 47, 60, 179
 crónica, 30, 96, 282
 muscular, 13, 24, 29-30, 96, 279
 registro de la, 35
Terapias
 bioenergética de A. Lowen, 29-30
 de Jung, 84
 emotivorracional, 146-148
Tics, 24, 95, 282
Trastornos del sueño, 11, 117
Úlceras intestinales, 179
Vida sedentaria, 279, 281, 283, 286
Visualización, 85-86
Yantra, 73-74
Yoga, 29, 47, 63, 64, 65
Zen, 29