

# **ANSIEDAD, ESTRÉS Y CÓMO REDUCIRLOS**

**Rubén García Fernández**  
**Profesor Ayudante**  
**Departamento de Enfermería y Fisioterapia. Universidad de León**

## **1. INTRODUCCIÓN**

Las emociones están estrechamente ligadas a todas las dimensiones de la persona. El modo en el que un individuo expresa o ignora sus sentimientos y como maneja la tensión emocional tiene consecuencias importantes para él. Las reacciones emocionales alteran pensamientos y acciones y afectan al ajuste global del organismo.

## 2. CONCEPTOS

Se denomina emoción al estado funcional interno del organismo que implica unas reacciones

fisiológicas, unas conductas expresivas y una experiencia subjetiva.

La experiencia subjetiva que acompaña a las emociones es el sentimiento.

Afecto es la tonalidad emotiva dominante de un individuo.

### 2.1. CARACTERÍSTICAS DE LAS EMOCIONES

- No se pueden observar de forma directa
- Surgen de modo repentino
- Son difíciles de controlar
- Varían en intensidad
- Existen en polaridad
- El ser humano es susceptible de vivir multitud de emociones, incluso contrarias.

### 2.2. CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

- Emociones primarias<sup>1</sup>:
  - Alegría: asociada a la consecución de un objeto de valor.
  - Ira: asociada a un obstáculo persistente que impide alcanzar determinados fines.
  - Miedo: incapacidad para hacer frente a una situación amenazante.
  - Tristeza: provocada por la pérdida de alguien o algo importante.
- Emociones secundarias: surgen de la combinación de las emociones primarias.
  - Indignación: emoción negativa causada por las situaciones consideradas injustas.
  - Vergüenza: sentimiento negativo, acompañado de deseo de esconderse, ante la posibilidad de que los demás vean alguna falta, carencia o mala acción, o de algo que debería permanecer oculto.
  - Culpa: es sentir vergüenza de sí mismo.
  - Orgullo:
    - Sano: sentimiento positivo de respeto hacia uno mismo.
    - Insano: cuando la conciencia de lo que uno vale va acompañada de altivez y desprecio hacia otros.
  - Envidia: sentimiento de malestar, rabia o tristeza ante el bien de otra persona, deseando que pierda ese bien.

---

<sup>1</sup> Algunos autores también consideran el asco y la sorpresa como emociones primarias.

- Admiración: la percepción de algo o alguien extraordinario, provoca un sentimiento profundo y duradero, acompañado de aprecio.
- Desprecio
- Angustia
- Odio

### **2.3. ALEGRÍA**

Sirve para mantener la satisfacción y seguir haciendo algo, elevar defensas del organismo, aumentar el atractivo social.

Activa la energía y aumentan la motivación para cumplir tareas y metas.

Tendemos a hacer lo que nos gusta aunque a veces el disfrute no sea inmediato.

La conducta apropiada ante alguien que expresa alegría es aprobarla o compartirla.

El buen humor ante la adversidad facilita la salida de problemas; es un medio para no dramatizar las cosas, mientras se traza un plan para resolver la situación.

### **2.4. IRA**

Se produce cuando consideramos que alguien interfiere en nuestros propósitos, especialmente si consideramos que interfiere de forma voluntaria

Tiene una función adaptativa que es la autodefensa. Disminuye el miedo

Incrementa la energía para la acción

Puede ir dirigida hacia otras personas o hacia uno mismo.

### **2.5. MIEDO**

Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre e inseguridad

Su función adaptativa es la protección

Es una alarma, activa la vigilancia, incrementa la precaución.

Biológicamente prepara para huir o para mantenerse inmóvil ante peligros

### **2.6. TRISTEZA**

Aparece en situaciones de pérdida

Su función adaptativa es la reintegración

Reflejada en las expresiones es una llamada de auxilio a familiares y amigos

### **2.7. COMPONENTES DE LA EMOCIÓN**

Existen 3 componentes en las emociones:

- Componentes fisiológicos
- Componente cognitivo
- Componente conductual

### **2.7.1. COMPONENTES FISIOLÓGICOS**

Reacciones fisiológicas que ocurren en nuestro interior. Tanto el sistema nervioso central como el sistema nervioso autónomo intervienen en las actividades motoras, glandulares y viscerales que se producen en la emoción.

- Actividad electrodérmica: cambios eléctricos apreciables en la piel. Las glándulas sudoríparas aumentan su secreción y disminuye la resistencia eléctrica de la piel.
- Distribución y composición de la sangre: rubor cuando hay vergüenza. Las glándulas endocrinas se activan durante la emoción y vierten hormonas al torrente sanguíneo, secretan adrenalina a la sangre, se eleva el nivel de azúcar.
- Ritmo del corazón: aumenta la frecuencia y la intensidad
- Respiración: se altera el ritmo y la profundidad (jadeo, suspiro). Se hace más superficial y más rápida
- Respuesta de la pupila: se dilata en la ira, dolor y excitación. Se contrae en la relajación
- Secreción salival: en estados de excitación disminuye la secreción salival y se experimenta sequedad de boca y garganta
- Respuesta pilomotoriz: miedo. Se ponen los pelos de punta
- Movilidad gastrointestinal: aumentan los movimientos peristálticos cuando hay intensa emoción
- Tensión muscular y temblor: ansiedad asociada al miedo
- Todos estos cambios están relacionados con la función de emergencia de las emociones, que ayudan a la supervivencia en caso de peligro.

### **2.7.2. COMPONENTE COGNITIVO**

Tiene que ver con los aspectos más subjetivos: los pensamientos y los sentimientos.

En primer lugar el individuo valora la situación y la cataloga como irrelevante, positiva o estresante. Posteriormente el individuo se pregunta ¿esto me perjudica o me beneficia? ¿Qué debo o puedo hacer en esta situación? Ambas evaluaciones interactúan de forma compleja determinando la intensidad y la calidad de la respuesta emocional.

Pero la evaluación sola no es suficiente para generar la emoción, es necesario también el afrontamiento: conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales desarrollados para hacer frente a las demandas específicas externas o internas.

### **2.7.3. COMPONENTE CONDUCTUAL**

Las palabras, el tono de voz, el volumen, la postura, los movimientos del cuerpo y las expresiones faciales forman parte de los comportamientos con los que el individuo acostumbra a comunicar sentimientos.

La experiencia subjetiva se puede comunicar de muchas formas, el lenguaje constituye un instrumento de comunicación privilegiado, pero la experiencia emocional es más compleja de lo que el campo verbal nos permite describir. Por eso debemos fijarnos en las otras formas de comunicar como las expresiones faciales, gestos y las acciones.

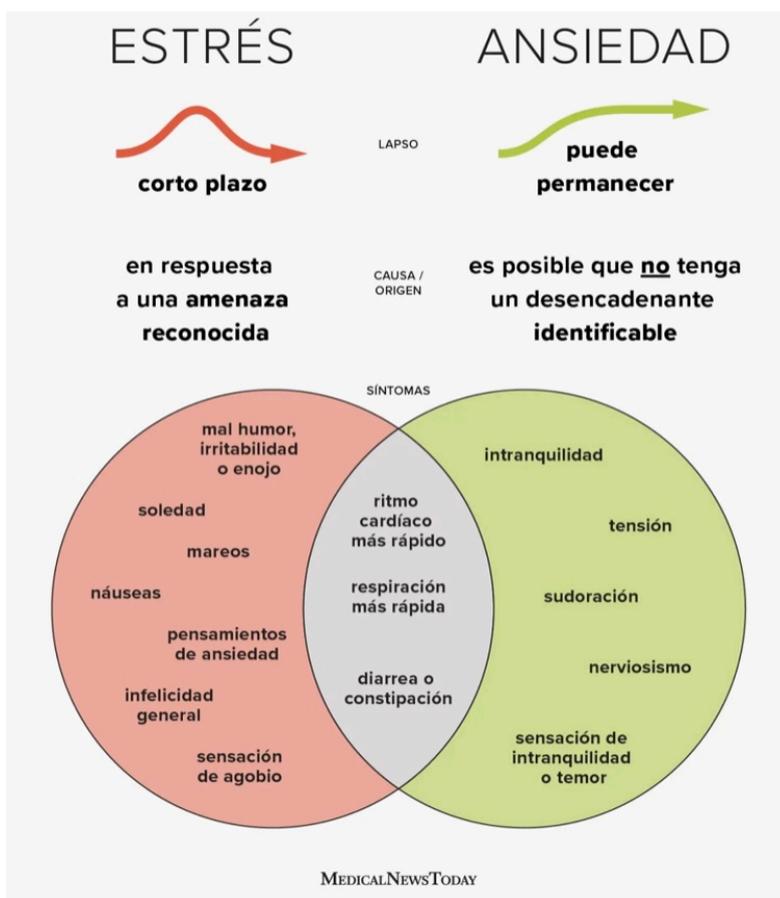
- Expresión a través del lenguaje: el lenguaje está plagado de términos y expresiones que sirven para comunicar emociones, sin embargo, muchas veces faltan las palabras.
- La experiencia emocional es bastante más compleja de lo que el completo del lenguaje permitiría describir. Para comunicar los sentimientos a través del lenguaje, se requiere un aprendizaje que abarca más allá del significado de los vocablos.
- Expresiones faciales: se han estudiado más que cualquiera de los componentes conductuales y se ha llegado a la conclusión de que las emociones primarias se expresarían en el rostro del mismo modo en todas las culturas, lo que implica que tienen un componente innato.
- Tampoco se puede negar que muchas expresiones faciales son aprendidas.
- La expresión facial afecta a los observadores de forma más directa
- Gestos y acciones: las emociones se acompañan de conductas predecibles, sin embargo, la intensidad y el lenguaje de las emociones varía, los individuos aprenden expresiones emotivas de sus familias, por observación e imitación, que a medida que crecen se van ocultando.
- La exteriorización de las emociones es más frecuente en los niños que en los adultos pero dura mucho menos, los niños pasan rápidamente de una emoción a otra.

### **2.8. FUNCIONES DE LAS EMOCIONES**

- Funciones adaptativas: una de las funciones más importantes de la emoción es preparar el organismo para que lleve a cabo eficazmente una conducta determinada que pueda responder a las exigencias ambientales, movilizandó la energía necesaria para ello. Hay 8 propósitos distintos:
  - Protección
  - Destrucción
  - Reproducción
  - Reintegración
  - Afiliación
  - Rechazo
  - Exploración
  - Orientación
- Funciones sociales: comunican cómo nos sentimos a los demás, regulan la manera en que los demás reaccionan ante nosotros, facilitan la interacción social y las relaciones interpersonales
- Funciones motivacionales: la relación entre emoción y motivación es íntima ya que se trata de una combinación entre dirección e intensidad.

### 3. ESTRÉS Y ANSIEDAD

- El estrés es un **sentimiento** de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción del cuerpo a un desafío o demanda.
- La ansiedad es un **sentimiento** de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que se sude, se sienta inquietud, tensión y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés.



## 4. TECNICAS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

### 4.1. EJERCICIO

Es uno de los mecanismos más eficaces para disminuir el estrés y la ansiedad, poner el cuerpo en estrés físico alivia el estrés mental, pero para ello se debe realizar de manera regular.

La práctica de ejercicio físico produce unas hormonas (endorfinas) que producen el efecto contrario a la ansiedad. Además el ejercicio físico mejora el sueño y favorece el tener mayor confianza en uno mismo.

### 4.2. SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Diferentes suplementos alimenticios nos van a ayudar a combatir tanto el estrés como la ansiedad en nuestra vida:

- Ácidos grasos  $\omega$ -3: el ácido alfa-linolénico (ALA), el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA). El ALA se encuentra principalmente en aceites vegetales como el aceite de linaza, de soja (soya) y de canola. Los DHA y EPA se encuentran en el pescado y otros mariscos.
- Ashwagandha, procedente de la medicina Ayurvedica.
- Té verde
- Valeriana
- Kava

### 4.3. AROMATERAPIA

Diferentes aromas nos van a ayudar a paliar la sensación de estrés y los niveles de ansiedad, entre los más efectivos están:

- Lavanda
- Rosas
- Bergamota
- Camomila romana
- Flores de azahar
- Incienso
- Sándalo

### 4.4. DISMINUIR EL CONSUMO ALCALOIDES

Los alcaloides son una sustancia proveniente de algunas plantas y que forma parte de diferentes drogas tanto legales como ilegales, estas sustancias producen principalmente un aumento en la frecuencia cardiaca y sensación de nerviosismo y euforia, por lo que no van a aumentar la sensación ansiosa y los niveles de estrés autopercebido. Los más habituales en nuestra dieta habitual serían la cafeína del café, la teína del té, la teobromina del chocolate y la taurina de las bebidas energéticas.

#### **4.5. MASTICAR CHICLE**

Mascar chicle produce una respuesta rápida de relajación y de sensación de bienestar. Masticar produce unas ondas cerebrales muy similares a las de las personas relajadas y aumenta el flujo de sangre al cerebro.

#### **4.6. TIEMPO DE CALIDAD**

El apoyo social ayuda a sobrellevar los momentos estresantes. En las mujeres pasar tiempo con amigos y los hijos produce liberación de oxitocina, hormona que produce bienestar y relaja la musculatura.

También existe una clara relación entre tener pocas o ninguna relación sociales y la probabilidad de sufrir depresión u ansiedad.

#### **4.7. RISA**

La risa es uno de los mecanismo más placenteros para combatir la ansiedad y el estrés, aparte de ser muy beneficioso para el organismo. Es difícil sentir ansiedad cuando te ríes y a largo plazo mejora el sistema inmunitario y el estado de ánimo.

#### **4.8. APRENDER A DECIR QUE NO**

Saber decir “que no” es una destreza que debemos aprender y entrenar, destreza que va muy acompañada de otras que es permitirá al otro decir que no.

Muchas veces nos estresamos porque nos sobrepasamos de trabajo o de cosas que hacer por no atrevernos o no saber decir que no.

#### **4.9. APRENDER A EVITAR LA PROCASTINACIÓN**

La procrastinación es la tendencia a posponer las cosas. Para evitarlo es importante tener control claro de tus prioridades y dejar de postergar las cosas. La postergación puede ocasionar que se actúe de manera reactiva, lo que nos va a producir una gran sensación de ansiedad.

Es importante aprender a organizar las prioridades, plazos realistas y trabaja en tu lista de tareas pendientes.

#### **4.10. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

- Yoga
- Mindfulness (conciencia plena)
- Musicoterapia
- Respiraciones

#### **4.11. AFECTO FÍSICO**

El afecto físico, no solo el sexual produce una disminución de la presión arterial y de la frecuencia cardíaca, produce una liberación de endorfinas que van a producir como efecto asociado una disminución de los niveles de cortisol (hormona del estrés), además el contacto físico produce liberación de oxitocina (hormona de la felicidad).

#### **4.12. MASCOTAS**

Las mascotas pueden ser un sustituto tanto de las relaciones sociales como del afecto físico, acariciar a nuestra mascota proporciona el mismo nivel de endorfinas y oxitocina que un abrazo con un ser querido.

Las personas que tienen mascota suelen tener menos probabilidad de tener ansiedad o de sufrir una depresión.

## **5. SALUD EMOCIONAL**

La salud emocional es una parte esencial de la salud. Hace referencia al bienestar psicológico de la persona, entendiendo este bienestar como la capacidad de sentirse bien con uno mismo, de tener relaciones sociales de calidad y de manejar las emociones, tanto positivas como negativas, de forma adecuada y adaptativa.

## 6. ANEXOS

Ventana de Johari:



## 7. BIBLIOGRAFIA

American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic criteria from DSM-IV-TR. Washington, D.C.: American Psychiatric Association.

AGUAYO-MUELA, Álvaro del Carmen y María del Carmen AGUILAR-LUZÓN. **Principales resultados de investigación sobre inteligencia emocional en docentes españoles.** *ReiDoCrea: Revista electrónica de investigación Docencia Creativa* [línea = en línea]. Granada: Universidad de Granada, 2017, (6).

BARRAGÁN ESTRADA, Ahmad Ramsés y Cinthya Itzel MORALES MARTÍNEZ. **Psicología de las emociones positivas: Generalidades y beneficios.** *Enseñanza e investigación en Psicología* [línea = en línea] **19**, (1), 103–118

BISQUERRA ALZINA, Rafael. **Educación emocional y competencias básicas para la vida.** *Revista de Investigación Educativa* [línea = en línea]. Barcelona: Promoción y Publicaciones Universitarias, 2003 **21**(1), 7-43

BODY, LAWRENCE, et al. **Desarrollo de la Inteligencia Emocional a través del programa mindfulness para regular emociones (PINEP) en el profesorado.** *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado* [línea = en línea]. Valladolid: Asociación Universitaria de Formación del Profesorado, 2016, (87), 47-60. ISSN 2530-3791

MACHADO ARENÓS, Cristina María. **La importancia de la inteligencia emocional en la expresión y comunicación de las emociones.** En J. Clares López y W. I. Ángel Benavides (Coord.), *Expresión y comunicación emocional: prevención de dificultades socioeducativas: actas del I Congreso Internacional de Expresión y Comunicación Emocional* (p. 135-145). Sevilla: Universidad de Sevilla, 2015

MANRIQUE SOLANA, Rafael. **La cuestión de la inteligencia emocional.** *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría* [línea = en línea]. Madrid: Asociación Española de Neuropsiquiatría, 2015, **35**(128), 801-814. ISSN 2340-2733

RUIZ BALLESTEROS, Desirée. **Mindfulness e Inteligencia Emocional.** En *Psicología y Educación: Presente y Futuro* [línea = en línea]. Alicante: Asociación Científica de Psicología y Educación (ACIPE), 2016