



HACIA UNA CULTURA DE LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS: LA EDUCACIÓN EN RECURSOS PERSONALES

Antonio Mesonero Valhondo
Universidad de Oviedo

RESUMEN

En los momentos actuales y por razones coyunturales complejas, el estrés es un tema de gran actualidad, desde la evidencia empírica: basta echar una mirada a nuestro entorno más inmediato y observar cómo el estrés está presente en las manifestaciones de muchísimas personas, incluidos los niños y jóvenes. Lo más importante, al respecto, es la forma en que la persona lo percibe y afronta, para lo que dispone, o no, de una compleja amalgama de recursos.

La preocupación por este hecho es lo que nos ha llevado, en esta comunicación, a reflexionar sobre él y a preguntarnos si se puede prevenir, con una educación "ad hoc", ya desde la infancia. Para ello, nos proponemos relacionar nuestra experiencia personal y profesional con los estudios actuales, llevados a cabo, intentando sacar aportaciones que conduzcan a su prevención.

Palabras clave: Estrés, cultura de la prevención, educación en recursos personales.

ABSTRACT

Nowadays, for present and complex reasons, stress is a current issue from the empirical evidence: it is enough to glance at our most immediate environment and observe how stress is present in the expressions of many people, children and youths included. The most important thing, in this respect, is the way how someone detects and faces up to it for what he disposes or not of a complex amalgam of resources.

The concern for this fact is what has led us, in this report, to reflect on it and to wonder if it is possible to anticipate it with an education "ad hoc", received just from infancy. For that purpose we propose to relate our personal and professional experience with present-day studies, carried out to obtain contributions that lead us to its prevention.

Key words: stress, culture of prevention, education in personal resources.

INTRODUCCIÓN

El estrés, los problemas, las cosas que no nos salen, como hubiéramos deseado, etc., son parte consustancial de la vida cotidiana del ser humano.



HACIA UNA CULTURA DE LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS: LA EDUCACIÓN EN RECURSOS PERSONALES

En los momentos actuales y por razones coyunturales complejas, el estrés es un tema de gran actualidad, desde la evidencia empírica: basta echar una mirada a nuestro entorno más inmediato y observar cómo el estrés está presente en las manifestaciones de muchísimas personas, incluidos los niños y jóvenes. Lo más importante, al respecto, es la forma en que la persona lo percibe y afronta, para lo que dispone, o no, de una compleja amalgama de recursos.

La preocupación por este hecho es lo que nos ha llevado, en esta comunicación, a reflexionar sobre él y a preguntarnos si se puede prevenir, con una educación “ad hoc”, ya desde la infancia. Para ello, nos proponemos relacionar nuestra experiencia personal y profesional con los estudios actuales, llevados a cabo, intentando sacar aportaciones que conduzcan a su prevención.

Desde mi experiencia personal y profesional, estimo que el estrés se debe, fundamentalmente, a dos hechos: 1) A la situación actual que vivimos y 2) A que estamos muy *volcados en el exterior*, procurando “saber” y “hacer” muchas cosas, y tenemos bastante *olvidado nuestro interior* (la dimensión individual del ser humano). Ello quiere decir que nos preocupamos poco por cultivarnos y por actualizar nuestras capacidades, dando la sensación de que domina en nosotros el “síndrome del hacer” frente al “ser”. Por todo ello, el estrés está haciendo verdaderos estragos y originando disfunciones, tanto orgánicas como psíquicas.

EL ESTRÉS COMO PRODUCTO DE LA INTERACCIÓN INDIVIDUO-MEDIO

En la actualidad, han cobrado auge las teorías interaccionistas del estrés, planteando que *la respuesta de estrés es* el resultado de la interacción entre las características de las personas y las demandas del medio. Se considera, por tanto, que **una persona está bajo estrés**, cuando ha de hacer frente a *demandas* exigidas por el medio, que le resultan difícil llevar a cabo o satisfacer.

Por hacer alguna referencia, Endler y Edwards (1988) consideran *el estrés como una relación entre la persona y el ambiente*, en la que el sujeto valora en qué medida las demandas ambientales constituyen un peligro para su bienestar, y si exceden o igualan sus recursos para enfrentarse a ellas (Labrador et al. 1993).

Desde que Selye (década de los 40) hizo sus famosos hallazgos sobre el estrés, la investigación médica y psicológica ha dedicado grandes esfuerzos a estudiar sus implicaciones, como veremos, posteriormente. Una línea de investigación ha explorado los factores causales o estresores, indicando que existen tres clases: físicos, sociales y psicológicos.

Entre los *estresores físicos*, están: el ruido, la radiación, las toxinas y todas las demás sustancias que pueden ejercer algún impacto en nuestro organismo. A menos que sean muy severos, con el tiempo tendemos a adaptarnos a la mayoría de los estresores físicos.

Los *estresores sociales* provienen de nuestra interacción con las demás personas o con grupos humanos de nuestro entorno. Los conflictos con los demás constituyen una fuente de estrés, bastante común. Estos estresores sociales son externos y, por lo regular, están, al menos, parcialmente, bajo nuestro control.

Es en el ambiente social donde se da la gran mayoría de las situaciones que provocan el estrés. Mientras algunos autores han considerado los cambios vitales, pérdidas de personas o relaciones importantes, nueva situación laboral o nacimiento de un hijo, etc., como los desencadenantes del estrés, otros señalan que los acontecimientos diarios, pequeñas contrariedades, etc., al ser más frecuentes y próximos a la persona, pueden alterar, en mayor medida, la salud.

En cambio, los *estresores psicológicos* tienen lugar en el interior de nuestra psique y comprenden todas las emociones, especialmente, las negativas, como: la frustración, la ira, el odio, los celos, el miedo, la ansiedad, la tristeza, la autocompasión, los sentimientos de inferioridad, etc. Selye (1956) sostiene que la “activación emocional” es uno de los efectos más frecuentes del estrés y que, cuando el estado emocional negativo es crónico e intenso, puede ser más dañino para nuestra salud que los estresores físicos.

Según Sarason (1980), los factores que intervienen en el desarrollo de las respuestas de estrés, son:



CONTEXTOS EDUCATIVOS ESCOLARES: FAMILIA, EDUCACIÓN Y DESARROLLO

- Las demandas del medio o la naturaleza de la tarea a realizar.
- Las habilidades específicas del organismo para llevar a cabo esa tarea o cumplir con esas demandas.
- Las características personales más generales (fisiológicas, cognitivas, etc.).
- Los apoyos sociales y ambientales.
- La historia de la persona y las experiencias anteriores en situaciones de estrés.

Para Meichenbaum y Jaremko (1987), Beechs, Burns y Sheffield (1986...), los efectos que pueden aparecer asociados al estrés, denominados trastornos psicofisiológicos, son, entre otros: la hipertensión, trastornos coronarios, cefaleas, asma, espasmos, tics, úlceras, disfunciones sexuales, poliuria, diarrea, mareos y desvanecimientos, ansiedad, fatiga, irritabilidad, tensión, nerviosismo, incapacidad de tomar decisiones, de concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica, bloqueos mentales, predisposición a accidentes, comer en exceso, falta de apetito, beber y fumar en exceso, alteraciones en el habla, dificultad para respirar, sequedad de boca, sudoración intensa, mala productividad, incapacidad de descansar, etc.. La mayoría de estos trastornos se deben a la *forma en que la persona reacciona* a situaciones de estrés.

La exposición a situaciones de estrés no es, en sí misma, mala. Es más, las mejores realizaciones del organismo se consiguen en esas condiciones, en las que, en general, el organismo, con niveles más elevados de activación, realiza mejor, de manera más rápida y precisa, y de forma más duradera, las conductas necesarias. Además, la vida sin situaciones de estrés sería excesivamente monótona y aburrida. Por tanto, el estrés no siempre tiene consecuencias negativas; más bien, en ocasiones, su presencia representa una excelente oportunidad para poner en marcha nuevos recursos personales, fortaleciendo, así, la autoestima e incrementando las posibilidades de éxito en ocasiones futuras.

¿EL ESTILO DE VIDA QUE LLEVAMOS, NOS ESTRESA?

La respuesta que Ghandi dió a un interlocutor, cuando le preguntó qué era lo que más le sorprendía de la humanidad, viene a ser un fiel reflejo del mundo que nos toca vivir. Ghandi respondió: “Los hombres, que pierden la salud, para juntar dinero y, luego, pierden el dinero, para recuperar la salud; y que, por pensar ansiosamente en el futuro, olvidan el presente, de tal forma que acaban por no vivir ni el presente ni el futuro; viven, como si nunca fuesen a morir, y mueren, como si nunca hubiesen vivido”.

Un dato empírico, fácilmente observable, como resultado de la sociedad en que vivimos, es que las personas se ven obligadas a dar más de sí en cada momento, a vivir, cada vez, más deprisa, a producir y abarcar más, dejando a un lado la necesidad de descansar. Con ello, se está aumentando la velocidad de acción y la rapidez de reacción, pero, lo que se gana en rapidez, se pierde en profundidad, y lo que se aumenta en acción, se pierde en descanso. Y esto está afectando a todos, incluidos niños y jóvenes.

Todo ello nos está llevando a tomar consciencia de que estamos alterando, artificialmente, nuestro ciclo natural de “actividad-descanso”, obsesionados por el deseo o necesidad de “hacer” con detrimento del otro aspecto de nuestro ritmo vital, el descanso. El resultado es que toda la personalidad queda desequilibrada: dificultades en el sueño, alteraciones orgánicas de tipo funcional, aumento de las tensiones emocionales negativas (irritabilidad, inseguridad, miedo, inestabilidad, etc.), dificultad en establecer armónicas relaciones humanas, dificultad en la productividad psíquica de orden superior (reflexión serena y profunda, investigación, creatividad, etc.), disminución del rendimiento en general, etc.

En un intento de afrontar tal situación, recordamos tres formas correctas de descanso, que pueden tener un carácter, tanto paliativo como preventivo: 1ª) Sustitución de una actividad por otra; 2ª) Sueño tranquilo, profundo y reparador, como resultado de una estabilidad emocional, y 3ª) La relajación, como reposición de energía y recuperación del descanso.

Respecto a la primer forma de descanso, ha de tenerse en cuenta que, para que el descanso sea



HACIA UNA CULTURA DE LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS: LA EDUCACIÓN EN RECURSOS PERSONALES

correcto, eficaz, al sustituir una actividad por otra, es preciso que la mente esté educada para que sea ella la que dirija el proceso, sin dejar que se mezclen, con la nueva actividad, recuerdos o imágenes de lo que se acaba de dejar. Esto nos recuerda la importancia que tiene el “saber vivir cada momento”, como decía Ghandi, cuando se ha decidido facilitar el descanso.

HACIA UNA CULTURA DE LA PREVENCIÓN: EDUCAR EN RECURSOS PERSONALES

Reconocido el estilo de vida que llevamos y contemplados los efectos que conlleva la alteración de nuestro ciclo natural “actividad-descanso”, estimo que la mejor forma de afrontar el estrés es prevenirlo, intentando construir una *cultura de la prevención*. Ésta es una labor a largo plazo, en la que todos (padres, educadores, sociedad) debemos comprometernos, si queremos vivir con calidad de vida e influir en la de los demás. De ahí el aforismo: “Prevenir es vivir”. Y sólo se vive, si se hace vivir a los otros.

Soy consciente que hay factores de tipo personal, como la *ignorancia*, y otros, de tipo social, como la *falta de información*, que dificultan la generación de esta cultura preventiva, pero tales factores no pueden constituirse en disculpa para nuestra impreparación e indefensión. La mayoría de las veces, desconocemos que, en parte, el destino de nuestras vidas depende de nosotros, porque tenemos recursos más que suficientes para prevenir cualquier situación de estrés, sobre todo, si nos han concienciado a través de la educación.

No existe una fórmula sencilla e infalible para prevenir y combatir el estrés. Se requieren, más bien, “acciones diversas” que permitan reducir las situaciones de sobrecarga. Como la mejor terapia es prevenir, puede que sea necesario “reaprender” muchas cosas y tomar consciencia de nuestras actitudes, marcos perceptivos, formas de enfrentarnos a las situaciones, intensidad vivencial, etc., para ver qué hay que modificar, es decir, cultivar la dimensión individual. Sólo desde la consciencia, podemos cambiar, desarrollando y actualizando muchas capacidades y recursos, presentes en nosotros, pero esto cuesta, porque exige nuestra participación. Aquí, es donde reside el problema, porque la mayoría de la gente rehuye el esfuerzo personal.

La realidad nos está indicando que dos personas, sometidas a un mismo evento o circunstancia, probablemente reaccionarán de forma muy distinta. Esto ha sido señalado por investigadores, como Lazarus y Folkman (1986), al indicar que la forma en que las personas interpretan un evento, supuestamente estresante, es más importante que el evento en sí. El modelo de Lazarus, al considerar de gran relevancia el papel activo del sujeto, recoge temas como las creencias, las emociones, los compromisos, etc., y el papel que juegan en la aparición del estrés. Por esta razón, las teorías sobre el estrés están siendo modificadas para incluir factores tales, como: la interpretación, las creencias y las actitudes.

Teniendo eso presente, estamos convencidos de que, si se educa, ya desde la familia y escuela, sobre los recursos que vamos a citar (ahora y en la Discusión) y otros más que podrían añadirse, se evitaría la mayoría de situaciones estresantes:

1. *Aprender a saber vivir cada momento*. Nuestra vida, en el fondo, es cada momento presente y su oportunidad de...
2. *Tener una actitud positiva ante la vida*, viendo los cambios como una oportunidad para fortalecernos, como personas.
3. *No adelantarse a los acontecimientos, anticipándolos*, evitando esa tendencia a anticiparlos negativamente.
4. *No dejar para mañana lo que se puede hacer hoy*. De esa forma, se evita la tendencia a dejar las cosas para luego.
5. *Preguntarnos cómo podemos mejorar la situación*. Cuando una persona reflexiona, se autoanaliza y casi siempre encuentra algo que puede modificar.
6. *Pedir información y expresar nuestros sentimientos a personas de confianza*. A veces, la ignorancia es muy atrevida y la actitud de prepotencia conlleva estragos que podían evitarse. Tampoco es bueno tragarse cosas y llevarlas interiormente; es saludable la catarsis emocional.



CONTEXTOS EDUCATIVOS ESCOLARES: FAMILIA, EDUCACIÓN Y DESARROLLO

7. *Evitar las interpretaciones subjetivas sin fundamento en la realidad*, ya que pueden originar muchos conflictos. Por eso, a veces, el problema no está en quien habla, sino en quien interpreta. Conviene, siempre, preguntar y aclarar las cosas, antes de interpretar.
8. *No aceptar demasiadas responsabilidades y aprender a delegar funciones*.
9. *Aprender a decir "no" a peticiones no deseadas*. A veces, por un mal enfoque, nos complicamos la vida y surgen las lamentaciones, que no solucionan nada (¿para qué me habré comprometido?, ¿por qué diría sí?).
10. *Eliminar el exceso de perfeccionismo*.
11. *Ser flexible*. La opinión de los otros también tiene valor, como la nuestra. El pensamiento único origina problemas.
12. *Aprender a funcionar a ritmo adecuado, manteniendo hábitos correctos de sueño*, al respetar nuestro ciclo natural de "actividad-descanso".
13. *Planificar el trabajo y dividir tareas*. A los estudiantes conviene orientarles en que, para los exámenes, se estudia y, ante los exámenes, se repasa.
14. *Desarrollar actividades de ocio que originen disfrute* (ocio autotético).
15. *Hacer ejercicio físico* (mens sana in corpore sano).
16. *Buscar situaciones que susciten humor y risa*.
17. *Tener un autoconcepto y autoestima positivos*. "Cada uno debe ser lo más sagrado de este mundo". Una autoestima alta hace que la persona se perciba como capaz de resolver los problemas. No podemos olvidar que, según sea el concepto que tenemos de nosotros mismos, así actuaremos. De ahí, surge la importancia de desarrollar un buen autoconcepto y autoestima, desde la infancia.
18. *Hacer ejercicios de respiración profunda, durante el día, y relajación, de vez en cuando*.
19. *Desarrollar y actualizar la capacidad de inteligencia emocional*. Si pensamos en nuestras formas de comportarnos, nos damos cuenta que las emociones tienen una gran importancia en nuestra vida cotidiana: la mayoría de las veces, nuestras decisiones están tintadas por las emociones. La inteligencia emocional no ahoga las emociones; más bien, las dirige y las equilibra. "Es una forma de interactuar con el medio, en la que se actualiza la capacidad de adaptarse a situaciones nuevas, resolver conflictos, tomar decisiones y lograr ese equilibrio entre la razón y las emociones". Por la importancia que tiene, en la actualidad, la dedicaremos un breve espacio en el apartado siguiente.

Después de un largo etc., y pensando en la sociedad que vivimos, tal vez, como corolario a nuestros recursos personales, vengan muy bien las *palabras de Reinhold Niebuhr*:

*"Señor, dame coraje para cambiar las cosas que debo,
serenidad para aceptar las que no puedo cambiar
y sabiduría para reconocer la diferencia"*

DISCUSIÓN

Desde el punto de vista conceptual, el afrontamiento del estrés ha sido definido por Lazarus (1986) - una de las voces más autorizadas en el tema - como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales, constantemente cambiantes, para manejar las demandas, externas o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos de la persona". Se trata de una definición que incluye lo que se hace y, también, lo que se piensa y se siente; que depende de la magnitud de los problemas y de los recursos que tiene la persona para hacerlos frente.

Al hablar de los recursos con que cuenta una persona, se refiere a su potencial biológico, psicológico y social, y, en función de esa connotación del ser humano, Lazarus propone los siguientes recursos:



HACIA UNA CULTURA DE LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS: LA EDUCACIÓN EN RECURSOS PERSONALES

1.- *Salud y energía.* Según Lazarus, el bienestar juega un rol importante en las transacciones demandantes de movilización extrema de recursos.

2.- Pero, además de los recursos físicos de salud y energía, es imprescindible que la persona posea un grupo importante de *recursos psicológicos*, que viabilicen su implicación y persistencia en el afrontamiento de los problemas. Entre estos recursos, señala:

a) Una *cosmovisión positiva y optimista*. Cada persona tiene un sistema de creencias, juicios y valores sobre sí mismo, sobre los demás, sobre el sentido de la vida, que se convierten en importantes recursos de afrontamiento, cuando la persona está inmersa en situaciones que, de una u otra forma, laceran su salud y bienestar.

b) *La habilidad para solucionar problemas*. La vida es altamente compleja y repleta de demandas prácticas, lo que presupone que las personas sean capaces de encontrar respuestas a las demandas, también concretas, de los problemas que afrontan. El problema no es el problema, sino la solución, y un problema, para el cual se cuenta con los recursos precisos, deja de serlo. Por ello, contar o ser capaces de desarrollar una serie de habilidades solucionadoras de problemas, se convierte en un excepcional recurso de afrontamiento a los problemas.

c) *Las habilidades para establecer y fomentar relaciones interpersonales*. Los problemas tienen lugar en un contexto de relaciones interpersonales. Por ello, en la solución de los problemas, resulta muy importante la habilidad para comunicarse con los demás en formas socialmente apropiadas y coherentes con las demandas y exigencias de las situaciones problemáticas. La habilidad social atrae a los demás y los pone en disposición de cooperar y colaborar en la solución de los problemas.

d) *Redes de apoyo social*. En muchas ocasiones, a la persona no le es suficiente aquello con lo que cuenta, como individualidad, sino que requiere de soporte fuera de ella. En este sentido, resultan sumamente importantes las redes de apoyo social, concebidas como las redes de relaciones interpersonales, en que está inmersa la persona, de las que se reciben tipos distintos de ayuda (emocional, instrumental, informativa, guía, etc.), que pueden ser decisivos para que pueda afrontar, exitosamente, las exigencias de su vida cotidiana, sobre todo, cuando se está en problemas.

La Inteligencia Emocional está muy relacionada con el estrés, siendo, también, uno de los recursos personales para que las relaciones con nuestro entorno inmediato sean armónicas y correctas.

El concepto de Inteligencia Emocional, aunque esté de actualidad, tiene un claro *precursor* en el concepto de Inteligencia Social de Thorndike (1920), quien la definió como “la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar, sabiamente, en las relaciones humanas”. Un *antecedente más cercano* lo constituye la teoría de las Inteligencias Múltiples, de Gardner (1983), para quien las personas tenemos 7 tipos de inteligencia, que nos relacionan con el mundo. Esta teoría introdujo dos tipos de inteligencia muy relacionados con la competencia social y, hasta cierto punto, emocional: la Inteligencia Interpersonal y la Intrapersonal.

En 1990, dos psicólogos norteamericanos, Salovey y Mayer, introdujeron el término “Inteligencia Emocional”, pero fue Goleman quien llevó el tema al centro de la atención, en todo el mundo, a través de su obra *La Inteligencia Emocional* (1995).

La Inteligencia Emocional se entiende como un conjunto de habilidades que implican emociones. Son varias las definiciones que han dado diferentes autores. Por citar algunas:

- Para Goleman (1995): la Inteligencia Emocional “incluye las áreas de conocer las propias emociones, manejar emociones, motivarse a uno mismo, reconocer emociones en otros y manejar relaciones”.
- Bar-On (citado en Mayer, 2001), la define como “un conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen la habilidad propia de tener éxito, al afrontar las demandas y presiones del medio ambiente”.
- Para Mayer et. al. (2001), la Inteligencia Emocional “se refiere a la habilidad para reconocer el significado de las emociones y sus reacciones, y para razonar y resolver problemas en base a ello.



CONTEXTOS EDUCATIVOS ESCOLARES: FAMILIA, EDUCACIÓN Y DESARROLLO

También, incluye emplear las emociones para realizar actividades cognitivas”.

Para Goleman (1995), los principales componentes de la Inteligencia Emocional son:

- El *autoconocimiento emocional*.
- El *autocontrol emocional*.
- La *automotivación*.
- El *reconocimiento de emociones ajenas (o empatía)*.
- Las *relaciones interpersonales (o habilidades sociales)*.

La Inteligencia Emocional parte de la convicción de que la escuela debería promover situaciones que posibilitaran el desarrollo de la sensibilidad y el carácter de los alumnos, sobre la base de que, en el quehacer educativo, se involucra tanto el ser físico como el mental, el afectivo y el social, en un todo. Esta corriente acentúa la importancia y la urgencia de la educación de las emociones y los sentimientos.

Por razones de espacio, no exponemos los principales modelos que han afrontado la Inteligencia Emocional: El Modelo de las 4 ramas (habilidades), de Mayer, El Modelo de competencias emocionales, de Goleman, y El Modelo de Multifactorial, de Bar-On. Pero sí queremos señalar la mucha importancia que dan a la regulación de las propias emociones. De hecho, se trata de la piedra angular del concepto, ya que de nada sirve reconocer nuestras propias emociones, si no podemos manejarlas de forma adaptativa. La autorregulación emocional se englobaría dentro de lo que sería el proceso general de autorregulación psicológica (Bonano, 2001, y Higgins, 1999), el cual es un mecanismo del ser humano, que le permite mantener constante el balance psicológico. Por las mismas razones, omitimos el Modelo de procesos de autorregulación emocional, de Barret y Gross (2001), como alternativa a los modelos clásicos, de habilidades o competencias. Las implicaciones de este modelo, para la Inteligencia Emocional, son no sólo determinar los mecanismos por los que se produce la autorregulación emocional, sino que es el primer paso para dilucidar qué tipo de mecanismos están implicados en la Inteligencia Emocional y qué consecuencias (positivas y negativas) tienen a nivel cognitivo, afectivo, social y fisiológico.

CONCLUSIONES

Después de lo expuesto en los distintos apartados de la comunicación y de acuerdo con la pregunta que nos formulábamos en la introducción, contrastada con las investigaciones actuales, finalizamos con las siguientes conclusiones:

1.- Si, en consonancia con las teorías interaccionistas del estrés, éste es el resultado de la interacción entre las características de las personas y las demandas del medio, *su presencia no tiene siempre consecuencias negativas*; en ocasiones, más bien, representa una excelente oportunidad para poner en marcha nuevos recursos personales, fortaleciendo, así, la autoestima e incrementando las posibilidades de éxito futuras.

2.- La *forma en que las personas interpretan una situación, supuestamente, estresante*, es más importante que la situación en sí misma. Ello pone de manifiesto la *gran relevancia del papel activo de la persona*, ya que, en esa forma de interpretar la situación, están presentes o implícitas: las creencias, las emociones, los compromisos, los intereses, las actitudes, etc.

3.- En consonancia con la conclusión anterior, estimo que la mejor forma de afrontar el estrés es prevenirlo, *intentando construir una cultura de la prevención*, ya desde la infancia, en la que se cultiven todos los recursos, presentes en cada uno. Esto se puede llevar a cabo *mediante una “educación ad hoc”*, en la que estaríamos todos implicados. De esta forma, se comenzaría a vivir con más calidad de vida y se actualizaría el aforismo: “Prevenir es vivir”.

4.- La mayoría de las veces, desconocemos que, *en parte, el destino de nuestras vidas depende de nosotros*, porque tenemos recursos, más que suficientes, para prevenir cualquier situación de estrés,



HACIA UNA CULTURA DE LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS: LA EDUCACIÓN EN RECURSOS PERSONALES

sobre todo, si nos conciencian a través de la educación, pues, sólo desde la consciencia, podemos cambiar, desarrollando y actualizando muchas capacidades y recursos. Un problema, para el cual se cuenta con los recursos precisos, deja de ser problema.

5.- Si la mejor terapia integral del estrés es prevenirlo, puede que sea necesario “reaprender” muchas cosas y tomar consciencia de nuestros marcos perceptivos, actitudes, formas de enfrentarnos a las situaciones, intensidad vivencial, etc., para ver qué hay que modificar

6.- Si, en todos los órdenes de la vida, la motivación es la clave de cualquier logro y progreso, pensemos que sólo aprenderemos lo que queremos aprender; de ahí, la importancia que tiene el “ser motivados”, ya desde la infancia, para vivir con un estilo nuevo que nos desarrolle como “personas capaces”. Por eso, asumimos las palabras de Bandura (1977), al señalar que la persona anticipa el resultado de su conducta, a partir de las creencias y valoraciones que hace de sus capacidades; es decir, genera expectativas, bien de éxito, bien de fracaso, que repercutirán sobre su motivación y rendimiento. A este respecto, las investigaciones recientes intentan explicar la “motivación de logro”, basándose en las metas que persigue cada persona.

7.- Si, desde el punto de vista psico-físico, la motivación es la capacidad para enviar energía en una dirección específica, con un propósito específico, recordemos que esa energía es física, emocional e intelectual. En el contexto de la Inteligencia Emocional, significa *usar nuestro sistema emocional para potenciar las emociones que favorecen el cambio o aprendizaje* (alegría, entusiasmo, perseverancia, etc.) y *neutralizar los estados anímicos que obstaculizan dicho cambio* (tristeza, miedo, inseguridad, cólera, etc.). Esto nos hace tomar consciencia de que la Inteligencia Emocional está, estrechamente, relacionada con la motivación, ya que una persona es inteligente, emocionalmente, en la medida en que puede mejorar su propia motivación.

8.- Al estar, íntimamente, relacionada la Inteligencia Emocional con el estrés y dada la importancia que tiene ésta en la actualidad, traemos a la memoria las palabras de Goleman, en el libro *Predicciones* (Griffiths, 2000): ... *Pronostico que las sociedades desarrolladas ampliarán las competencias de los colegios, para que incorporen la educación emocional. Nuestras habilidades emocionales y sociales siempre se han transmitido de forma vital: a través de los padres, familiares, vecinos y amigos... Pero los niños de hoy pasan mucho tiempo solos. Es obvio que esta transmisión de habilidades básicas no se está produciendo tan bien como antes. Sin embargo, las escuelas proporcionan a la sociedad un vehículo que garantiza que cada generación aprende las artes fundamentales: cómo controlar los impulsos y manejar la cólera, la ansiedad, la motivación, la empatía y la colaboración, y, también, cómo solucionar los desacuerdos, de forma positiva. Los resultados son bastante alentadores: los niños no sólo mejoran en su autocontrol y en el manejo de sus relaciones, sino que, también, tienen menos peleas e incidentes violentos...*

De estas palabras, se deduce que la enseñanza, orientada, exclusivamente, al conocimiento, ha resuelto, con cierto éxito, la necesidad humana de desarrollo intelectual, pero no ha encontrado muchas soluciones a los problemas personales que el desarrollo intelectual conlleva, y *ésta es la carencia en la que se enfoca la Inteligencia Emocional*, que, a la vez, puede aportar otros principios para mejorar el cambio personal o aprendizaje.

9.- El fomento de esta “cultura de la prevención del estrés” vendría a ser *una de tantas formas de “educar en competencias”*, y, para ello, la motivación es imprescindible o esencial.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARRET, L. y GROSS, J. (2001): Emotional Intelligence. A process model of emotion representation and regulation. En T. MAYNE y G. BONANO: *Emotions. Current issues and future directions*. New York: The Guilford Press.
- BANDURA, A. (1977): *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall.



CONTEXTOS EDUCATIVOS ESCOLARES: FAMILIA, EDUCACIÓN Y DESARROLLO

- BONANO, G. (2001): Emotion self-regulation. En T. MAYNE Y G. BONANO: *Emotions. Current issues and future directions*. New York: The Guilford Press.
- ENDLER, N. y EDWARDS, J. (1988): Stress and Vulnerability. En C. LAST y M. HERSEN: *Handbook of Anxiety Disorders*. New York: Pergamon Press.
- GARDNER, H. (1983): *Frames of mind*. New York: Basic Books.
- HIGGINS, E; GRANT, H. y SHAH, J. (1999): Self Regulation and quality of life: Emotional and non-emotional life experiences. En KAHNEMAN, DIENER y SCHWARZ: *The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- GOLEMAN, D. (2000): *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- GOLEMAN, D. (2000): *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- GRIFFITHS, S. (2000): *Predicciones: 31 grandes figuras pronostican el futuro*. Madrid: Taurus.
- GROSS, J. (2002): Emotion Regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- LABRADOR, J. (1993): *El estrés: nuevas técnicas para su control*. Madrid: Temas de hoy.
- LAZARUS, R. y FOLKMAN, S. (1986): *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- MAYER, J. (2001): A field guide to emotional intelligence. En J. CIARROCHI. J. FORGAS y J. MAYER: *Emotional Intelligence in Everyday Life*. Philadelphia: Psychology Press.
- MEICHENBAUM, D. y JAREMKO, M. (1987): *Prevención y reducción del estrés*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- SALOVEY, P. (2001): Applied emotional intelligence: Regulating emotions to become healthy, wealthy and wise. En J. CIARROCHI. J. FORGAS y J. MAYER: *Emotional Intelligence in Everyday Life*. Philadelphia: Psychology Press.
- SARASON, I. (1980): Life stress, self-preoccupation, and social supports. En I. SARASON y CH. SPIELBERGER: *Stress and Anxiety*. Washington: Hemisphere.
- SELYE, H. (1956): *The Stress of Life*. New York: MacGraw-Hill.
- VALLÉS, A. y VALLÉS, C. (2003): La autorregulación para el afrontamiento emocional. En VALLÉS, A. y VALLÉS, C.: *Psicopedagogía de la Inteligencia Emocional*. Valencia: Promolibro.

Fecha de recepción: 28 febrero 2009

Fecha de admisión: 19 marzo 2009

