

El estrés y su afrontamiento

1.- Concepto de estrés.

El estrés es la sobrecarga de la persona que se ve sometida a presiones externas. El concepto incluye:

- El estímulo: situación capaz de inducir cambios psicofísicos
- El estrés como respuesta: ansiedad, insomnio, palpitaciones...
- Encuentro de un individuo con una situación que altera su homeostasis.

Son típicos en el estrés:

- La sensación de amenaza, anticipación de que va a suceder algo
- La naturaleza simbólica (menos que física) de muchos de los factores estresantes para el individuo.

2.- Evaluación del estrés.

La evaluación primaria es un fenómeno cognitivo a través del cual atribuimos un significado a la situación que nos rodea (una situación benigna, neutra o negativa-estresante). Una situación se evalúa como estresante cuando conlleva la posibilidad de un daño.

En una evaluación secundaria, se considera lo que se puede hacer para resolver la situación estresante.

En una reevaluación, se vuelve a evaluar la situación en función de la información que se añade en el proceso.

En la evaluación influyen:

- Factores personales:
 - o Los compromisos o lo que determina qué es importante para nosotros en la vida. Ante un cáncer, puede haber compromiso con la vida (y uno aguanta lo que sea con tal de curarse) o con la calidad de vida (y uno no se somete a tratamientos agresivos, prefiere vivir mejor en menos tiempo). El compromiso puede ser un factor de vulnerabilidad.
 - o Las creencias son configuraciones cognitivas que nos hacen ver la realidad de una manera u otra, como una lente. Esto influye en la manera de hacer las cosas (ej., autoestima, creencia en las propias capacidades). Las creencias son socialmente moldeadas, pero mayoritariamente dependen de los módulos cerebrales individuales (áreas interpretativas).
- Factores situacionales:
 - o La edad del individuo influye en la percepción de las cosas, en las responsabilidades que cada uno está capacitado para afrontar, etc.
 - o Características temporales de la situación potencialmente estresante: su inminencia, su duración, la incertidumbre (que siempre es una fuente de ansiedad)
 - o Ambigüedad: cuando más definido está el carácter positivo o negativo de la situación, menos margen de actuación hay sobre ella.
 - o Novedad: el estar más o menos curtido en ese tipo de situaciones
 - o Irreversibilidad: supone aún más estrés.

3.- Afrontamiento del estrés

El ejemplo clásico de afrontamiento: ante un estrés de pareja, el divorcio.

A veces, el afrontamiento es imposible ("¡no puedo dejar mi trabajo ahora!"), con lo que la situación exige una reevaluación.

Por tanto, el afrontamiento del estrés no es una actuación puntual, sino un proceso algo más largo y elaborado:

- Estrategias emocionales: tratar de quitarse la ansiedad (ej., antes de un examen tomar un ansiolítico o una cerveza)

- Enfrentarse, centrarse en el problema: en el ejemplo del examen, estudiarse todos los temas de nuevo para mitigar la ansiedad ("intelectualización"). Lo malo es que a veces esta técnica aumenta la ansiedad (uno se encuentra nuevas preguntas para las que no tiene respuesta).

Facilitan el afrontamiento del estrés: una buena salud, tener desahogo económico (-todo ayuda-) y un buen apoyo social, además de poseer creencias positivas, habilidades para la resolución de problemas y habilidades sociales.

Dificultan el afrontamiento: limitaciones monetarias (añaden más preocupaciones), falta de apoyo social, etc.

Modalidades de afrontamiento:

- *Confrontación: enfrentarse al problema de modo un poco agresivo*

- *Distanciamiento: "paso de ese canalla"*

- *Autocontrol: pero tiene un límite...*

Búsqueda de apoyo social

- *Aceptación de responsabilidad*

- *Huida-evitación: "¿problema? ¿qué problema?"*

- *Planificación: buscar una buena forma de "hincarle el diente" al problema*

- *Reevaluación positiva*

Por lo general, hay varios cambios de actitud a lo largo del proceso.

4.- Resultados del estrés.

El estrés afecta a:

- El funcionamiento social
- La moral de la persona
- El aspecto somático del individuo

Los genes y el ambiente determinan las características psicológicas y las ambientales de las situaciones potencialmente estresantes, y todas estas características afectan al SN. Los genes determinan una mayor o menor vulnerabilidad al estrés, el ambiente interacciona con esta configuración cerebral por medio del sistema inmune y neuroendocrino, modificándola.

Todo esto, sumado al paso del tiempo y la degeneración natural, lleva a la enfermedad y la muerte. "La vida es estrés". Hay factores estresantes VITALES O DE BASE, DE TIPO PERSONAL, DE TIPO AMBIENTAL (cataclismos, mobbing...), etc.

Pueden darse situaciones de CARGA ALLOSTÁTICA, es decir, el conjunto de respuestas físicas-fisiológicas al estrés percibido (que a su vez depende de las diferencias individuales, las respuestas comportamentales, los estresantes ambientales, el trauma o el abuso al que se ve sometido el individuo...)

ALLOSTASIS es la adaptación fisiológica al estrés percibido. CARGA ALLOSTÁTICA es la incapacidad o insuficiencia de la adaptación fisiológica al estrés. La carga allostática puede tener consecuencias físicas como la resistencia a la insulina, la insuficiencia pancreática, la diabetes mellitus tipo II, la aterosclerosis... cuando el equilibrio fisiológico acaba por romperse.

ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO

INTRODUCCIÓN

2.1.- ¿Qué es el estrés?

De acuerdo a la definición (de Epstein, Robert) es un “estado de desequilibrio fisiológico en el organismo que tiene componentes emocionales y cognitivos muy desagradables”.

2.2.- Tipos de Estrés:

1. Eustres: Es una tensión del organismo que se valora como positiva. Como ejemplo una competencia y los juegos de consolas (Ej. Nintendo, Playstation, etc.), supone un desafío para la capacidad de la persona.

2. Distres: Es el estrés negativo ya que produce emociones no sanas. Como ejemplo el exceso de trabajo, exceso de estudio etc.

Una vida equilibrada es aquella donde hay distres, eustres y el conocimiento de técnicas para desactivarnos que como sabemos, el organismo no puede estar todo el tiempo sobreactivado.

Existe una diferencia entre estrés y estresante. El estrés es un estado del organismo y los estresantes son los estímulos que desencadenan la tensión, amenazan la seguridad, el bienestar. Es importante saber que se puede experimentar estrés en ausencia de un estresante (amenazas de la imaginación), pero un estresante no siempre es capaz de producir estrés.

Las reacciones de estrés son diferentes en cada persona ya que dependen de sus recursos emocionales. Muchas personas pueden estar rodeadas de amenazas reales y conservan la calma.

2.3.-Eventos Traumáticos

Son experiencias que causan daños y/o sufrimiento físico, emocional y psicológico. Los eventos traumáticos pueden producir en algunas personas el llamado “PTSD” que significa Transtorno de Estrés Postraumático. Los sujetos diagnosticados con PTSD, necesitan tratamiento psicológico.

Son muchos los eventos traumáticos y citaremos los más importantes:

Lesión física o enfermedad.

Separación de los padres que se percibe como abandono.

Ansiedad.

Muerte de un amigo, miembro de la familia o una mascota.

Divorcio.

Hospitalización.

Traslado a un nuevo lugar (por trabajo y/o por exilio político).

Miedo.

Dolor.

Pérdida de un trabajo.

Violencia o guerra.

Terrorismo o un desastre masivo.

Una persona que pasa por un evento traumático puede posteriormente con los recuerdos del suceso presentar conductas como si reviviera el hecho en todos sus detalles: ansiedad, miedo, terror, etc.

Estas personas necesitan tiempo, apoyo y seguridad para paulatinamente recuperar la confianza.

En los niños que han sufrido hechos traumáticos se observa dificultad para dormir, pérdida del apetito, enuresis (mojar la cama a la noche), cambios en la conducta social (agresión/tímidos) y necesidad de estar acompañados.

En estos casos deben ser atendidos por profesionales de la salud, que traten al niño y orientan a los padres.

2.4.-Consecuencias del estrés

El estrés puede causar daño en muchas formas y tiene consecuencias biológicas y psicológicas; Con frecuencia, la reacción inmediata al estrés es biológica.

Si hay una exposición continua al estrés se produce una disminución en la eficacia del nivel general de funcionamiento biológico del organismo a causa de la secreción constante de las hormonas relacionadas con el estrés. Muchos de los dolores leves que padecemos pueden ser provocados o empeorados por el estrés.

Los trastornos psicosomáticos suelen ser resultados del estrés, los mas comunes los representa las úlceras, el asma, las artritis, la hipertensión arterial y el eczema.

Desde la perspectiva psicológica, padecer un nivel elevado de estrés impide a las personas afrontar de manera adecuada la vida, los individuos con altos niveles de estrés pierden la capacidad de enfrentar nuevos estímulos estresantes, por lo tanto, la capacidad para enfrentar el estrés en el futuro disminuye como resultado del estrés anterior.

Las consecuencias negativas son múltiples, en la salud personal, así como sobre el deterioro cognitivo y el rendimiento y citaremos algunos:

Mayor riesgo de enfermedades debido a la alteración del Sistema Nervioso autónomo y el sistema inmunológico.

Por las alteraciones producidas en los sistemas fisiológicos (como el sistema nervioso autónomo y el sistema inmune).

Por los cambios cognitivos (pensamientos) que pueden afectar a la conducta, las emociones y la salud (trastornos de la memoria, etc.).

Eso sucede debido a que el estrés modifica los hábitos relacionados con salud, de manera que con las prisas, la falta de tiempo, la tensión, etc., aumentan las conductas no saludables, tales como fumar, beber, o comer en exceso, y se reducen las conductas saludables, como hacer ejercicio físico, guardar una dieta, dormir suficientemente, conductas preventivas de higiene, etc.

El estrés puede producir una alta activación fisiológica que, mantenida en el tiempo, puede ocasionar disfunciones psicofisiológicas o psicosomáticas, tales como dolores de cabeza tensionales, problemas cardiovasculares, problemas digestivos, problemas sexuales, etc. y puede aumentar la probabilidad de desarrollar enfermedades inmunológicas, como el cáncer.

El individuo comienza a desarrollar una serie de errores cognitivos en la interpretación de su conducta, de sus pensamientos, y de algunas situaciones, que a su vez lo llevan a adquirir una serie de temores irracionales, fobias, etc., que de por sí son un problema de salud (los llamados trastornos de ansiedad). Por ejemplo, una persona sometida a estrés prolongado puede llegar a desarrollar ataques de pánico, o crisis de ansiedad, que son fuertes reacciones de ansiedad, que el individuo no puede controlar, como temor a un ataque al corazón, a la muerte, etc.

2.5.- Afrontamiento del Estrés

El estrés es un hecho normal en la vida, y es imposible evitarlo completamente, pero existen algunas estrategias que reducen sus efectos negativos y estos reciben el nombre de afrontamiento.

Afrontamiento, “son los esfuerzos que se hacen para controlar, reducir o aprender a tolerar las amenazas que conducen al estrés”. En nuestras palabras significa enfrentar al estrés.

Muchas personas utilizan técnicas inconscientes para enfrentar al estrés, conocidos como mecanismos de defensa, entre ellos la negación y el aislamiento emocional, pero estos mecanismos inconscientes no enfrentan al sujeto a su realidad, solamente ocultan el problema, y en cualquier momento el aparece.

Las estrategias de afrontamiento también tienen vías positivas y podemos incluirlas en dos categorías: una que se centra en el problema y la otra centrada en las emociones.

El afrontamiento centrado en las emociones tiene como característica regular conscientemente las emociones. Ejemplo buscar el lado positivo de una situación.

El afrontamiento centrado en el problema persigue un fin: que la persona que tiene estrés desarrolla un plan de acción para enfrentarlo, pero tiene que seguirlo.

La mayoría de nosotros empleamos las dos estrategias: centrada en las emociones y centrada en el problema. Cuando creemos que las circunstancias no se pueden modificar empleamos la centrada en las emociones y cuando sentimos que lo podemos modificar utilizamos las centradas en el problema.

Consejos para manejar el estrés:

No preocuparse por las cosas que no podemos controlar; por ejemplo por el clima.

Hacer algo al respecto de las cosas que sí podemos controlar.

Prepararse lo mejor que se pueda para sucesos que se sabe que pueden ocasionarnos estrés; como exámenes.

Tratar de resolver los conflictos con las demás personas.

Pedir ayuda a amigos, familiares o a profesionales.

Fijarse metas realistas tanto en la casa como en el trabajo.

Hacer ejercicio.

Meditar (probando técnicas de relajación, relajando la respiración; bajo la supervisión de un especialista).

Alejarse de lo que le produce estrés cotidiano haciendo deportes en grupo, teniendo actividades sociales y por medio de pasatiempos.

Tratar de ver los cambios como un reto positivo y no como una amenaza.

Organizar el tiempo. Priorizar y estructurar actividades y expectativas.

Mantener una dieta saludable. Evitar la automedicación y el abuso de cafeína, alcohol y comidas.

El ejercicio es una buena forma de manejar el estrés pues es una forma saludable de aliviar la energía y la tensión reprimida. Además ayuda a

ponerse en mejor condición física lo cual lo hace sentirse mejor en general.

2.6.- Tipos de Comportamiento “A” y “B”

Cada uno de nosotros resistimos el estrés de un modo muy específico. Cada uno tiene y aplica un estilo de afrontarlo que es suyo, particular.

Conocemos personas que ante una situación a veces muy tonta, reaccionan histéricamente, y otra que ante un estímulo estresante muy fuerte son controlados y serenos.

Las personas del tipo de comportamiento “A”, son perfeccionistas, altamente competitivos y se imponen plazos muy cortos para lograr sus metas. Imponentes, agresivos, hablan mucho de sí mismo y no escuchan a los demás. Estas personas comúnmente están estresadas y en su contacto social son estímulos estresantes para los que la rodean. Tienen mayor posibilidad de somatizar, relacionado al estrés (dolor de cabeza, músculos, etc.).

Los individuos de comportamiento tipo “B” son seguros de sí mismo y agradables en el trato. Realizan sus tareas eficientemente y con tranquilidad. El estrés les afecta menormente ya que no viven preocupados por la urgencia del tiempo y su nivel de competitividad no los sobreactiva. Pueden manejar situaciones estresantes, en su vida personal y laboral y si tienen posiciones de mando, crean un ambiente agradable y productivo. Ellos afrontan el estrés con mayor éxito.

2.7.- Psicología de la Salud

Es un campo relativamente nuevo dentro de la Psicología y su finalidad es hacer que las personas adquieran patrones sanos de conducta. Así mismo la Psicología de la Salud fomenta la responsabilidad del individuo en lo que respecta a la prevención de enfermedades.

Ella tiene ayuda de varias disciplinas que tratan de la salud de los seres humanos y de la Psicología de la Salud de los seres humanos y de la psicología comunitaria (1960- USA) que es un movimiento que pretende evitar o disminuir al mínimo los trastornos psicológicos en la comunidad.

Los psicólogos de la salud analizan la relación existente entre los factores psicológicos y los trastornos físicos. Ellos se interesan en saber como el estrés sostenido que es un factor psicológico puede afectar la salud física de un individuo o de un grupo sometido a tensiones. Promueven comportamiento que estén relacionados con una buena salud tomando como ejemplo realizar más ejercicios y también desalentar comportamientos nocivos al ser humano como el hábito de fumar.

Se puede decir que la Psicología de la Salud promueve el mantenimiento de la salud, la prevención y tratamiento de la enfermedad, investigando y analizando un sistema de cuidado de la salud para contribuir a la formación de una política sanitaria.

Su campo de acción enfoca también a áreas macro (grupos, comunidades) ya que su eje es la promoción de la salud, de las conductas sanas y el control de los riesgos.

Se puede tomar como ejemplo la importancia que tiene esta rama de la psicología en la orientación a las personas, comunidades y empresas que sufren los efectos del estrés y sus consecuencias.

Epstein refiere que los investigadores sobre el estrés en USA arrojan los siguientes datos: 90% de las consultas a los médicos familiares se deben a problemas relacionados con el estrés; un millón de empleados están de baja cada día de trabajo debido a problemas asociados al estrés y por lógica el daño económico que no produce a las empresas norteamericanas, a los seguros de salud ocasionando baja productividad es incalculable. Alrededor de 750 mil estadounidenses intentan suicidarse cada año a causa de un estrés imposible de superar.

Otro ejemplo en que actúa la Psicología de la Salud se observó en las víctimas sobrevivientes de Ted Kaczynski apodado el Bombardero (alumno genial que ingresó en Harvard a los 16 años y a los 20 recibió el doctorado en Berkeley. Se retiró de todos los cargos y tomó un mortal pasatiempo). En 20 años envió bombas a muchas personas, asesinando o dañando a casi 2 docenas de ellas.

Como es conocido, los profesionales de esta área del conocimiento examinan la relación entre los factores físicos y psicológicos y pueden así enfocar la posibilidad de que los que se salvaran de Kaczynski enfrentaran un estrés y enfermedad nada común como resultado de estar cercano a la muerte.

3.- CONCLUSIONES

3.1.-

Los seres humanos estamos sometidos diariamente a estímulos estresantes, que al no ser manejados debidamente, nos producen a la larga consecuencias negativas de tipo bio-psico-social.

Eso significa que si nos mantenemos en estado sobreactivado sistemático durante mucho tiempo, nuestro sistema inmunológico y nuestros órganos vitales se deterioran.

3.2.-

Los especialistas en el tratamiento del estrés recomiendan términos de afrontamiento, que significa hacer frente al estrés, reconocer y utilizar determinadas técnicas para minimizar (disminuir) sus efectos y así poder manejarlo.

3.3.-

Las personas que presentan efectos postraumáticos generados de estrés, deben ser atendidas por profesionales de la conducta (psicólogos/psiquiatras) principalmente en el caso de los niños.

3.4.-

Existen personalidades que tienen mayor propensión a sufrir los efectos del estrés (“A”) al contrario de otras que bajo los mismos estímulos estresantes saben controlarlos (“B”).

3.5.-

En el área de la Psicología de la Salud, será provechoso que los especialistas en ella, dieran charlas y cursos a los estudiantes en como afrontar el estrés, de la misma manera que los profesores nos enseñan a leer, escribir y otras materias más.

BIBLIOGRAFÍA

Robert S. Feldman. Psicología, con aplicaciones a países de habla hispana. Editorial: Mc Graw Hill.

Ronald E. Smith, Irwin G. Sarason, Bárbara R. Sarason. Psicología, fronteras de la conducta. Editorial: Harla, segunda edición.

Epstein, Robert. El gran libro de los juegos para aliviar el estrés. Ediciones Onrio S.A.; año 2001, Barcelona- España.

AYUDANDO A AFRONTAR EL ESTRÉS

Para enseñar a resolver conflictos y mejorar la convivencia escolar es preciso tener en cuenta que ésta se deteriora considerablemente cuando el nivel de estrés que viven las personas que en dicho contexto se encuentran (provocado por las dificultades, la falta de un proyecto constructivo, el aislamiento, la frustración, la incertidumbre...) supera la capacidad de los individuos o de los grupos para afrontarlo. De lo cual se deducen dos importantes líneas de actuación para prevenir la violencia:

1) Desde el punto de vista global, mejorar las condiciones de vida en las que se encuentran todas las personas que forman la comunidad escolar.

2) Desde el punto de vista individual, favorecer el desarrollo de habilidades de afrontamiento del estrés que permitan a cada individuo afrontar las tensiones y dificultades sin aumentarlas al recurrir a la violencia.

En el trabajo clínico con adultos se han observado diversas dificultades para afrontar el estrés y resolver los conflictos sociales de forma constructiva, que suelen estar estrechamente relacionadas con determinadas distorsiones de la comprensión socio-emocional (McKay, Davis y Fanning, 1981), que también hemos detectado en nuestras investigaciones con adolescentes (Díaz-Aguado, Dir., 1996, 2002) y que se producen, generalmente, al "centrar" la atención en un aspecto parcial de la realidad excluyendo otros aspectos o pensamientos alternativos. Conviene recordar, en este sentido, la relevancia que el concepto de centración tiene en el pensamiento preoperatorio descrito por Piaget.

Estos sesgos cognitivos o pensamientos distorsionados suelen caracterizarse por:

1) Confundirse con la realidad, como si fueran impresiones directas de los sentidos en lugar de construcciones cognitivas.

2) Originar rígidos estereotipos y prejuicios que se aplican a los demás y a uno mismo.

3) Resultar muy difíciles de controlar, debido a que una vez activados desencadenan de forma automática una serie de pensamientos asociados de la misma naturaleza.

4) Ser aprendidas. Y, por lo tanto, susceptibles de modificación a partir de procesos de enseñanza-aprendizaje.

5) Aunque suelen ser de naturaleza individual (y requerir por tanto intervención individualizada), a veces son compartidos por determinados grupos; como se refleja en las distorsiones cognitivas que manifiestan la mayoría de los grupos que definen su identidad de forma violenta.

Se resumen a continuación las distorsiones más frecuentes que se producen en los adolescentes en relación a la violencia, así como los procesos cognitivos que es preciso estimular para superar dichos sesgos:

1) La visión de túnel, o tendencia a ver o recordar solamente un aspecto de la realidad, excluyendo el resto; centrándose en un detalle de la situación, que se exagera o distorsiona al no captar simultáneamente los otros aspectos que lo compensan o matizan. Sesgo perceptivo que se supera estimulando la descentración, dirigiendo la atención a los aspectos de la realidad que pasan desapercibidos; para llegar a entender, por ejemplo, el contexto en el que aparece el problema u otras explicaciones alternativas sobre la causa que lo origina.

2) Absolutismo y pensamiento dicotómico, tendencia a percibir la realidad en términos dicotómicos ("blanco o negro") pasando de un extremo al otro sin considerar posiciones intermedias. En relación a la cual cabe considerar también la tendencia a sacar conclusiones excesivamente generales (sobregeneralización), que se detecta por la utilización errónea de términos absolutos (todos, nadie, siempre, nunca). Para ayudar a superarlo conviene sensibilizar sobre la relatividad de los acontecimientos, enseñando a limitar su generalización, sustituyendo los términos absolutos por términos relativos o parciales (algunos, a veces...).

3) Fatalismo, percepción de falta total de control sobre los acontecimientos que se viven. Es el sesgo que subyace a la indefensión. Y genera una fuerte tendencia a la pasividad, el desánimo y el pesimismo, limitaciones que pueden ser consideradas como la antítesis del optimismo aprendido destacado actualmente como una de las principales características de la inteligencia emocional. La superación de esta tendencia requiere ayudar a conceptualizar las dificultades como problemas resolubles, analizando qué variables pueden controlarse para avanzar en su solución y entrenando en pautas de auto-refuerzo que inmunicen contra la indefensión.

4) La confusión de los pensamientos y de las emociones con la realidad, o creencia a creer que lo que pensamos acerca de la realidad es la propia realidad y lo que sentimos como verdadero necesariamente lo es. Para superar esta confusión conviene

proporcionar experiencias que permitan descubrir que el significado que damos a la realidad es algo que nosotros construimos activamente.

5) Interpretación exagerada de la conducta de los demás como intencionada y negativamente dirigida hacia uno mismo. El egocentrismo del adolescente contribuye a este sesgo cognitivo. Y la experiencia de situaciones de violencia contribuye, a su vez, a interpretar la conducta de los otros de la peor forma posible. Para superarlo conviene activar explicaciones alternativas (accidentes, coincidencias e intenciones positivas).

Para superar los problemas anteriormente mencionados, que surgen en situaciones estresantes que nos desbordan, pueden seguirse los siguientes pasos:

1º) Tratar de reconstruir por escrito, frase a frase, cómo es el diálogo interno que se produce antes y después de la situación estresante.

2º) Identificar los distintos tipos de distorsiones que se producen en el diálogo interno que provoca el estrés y en el que la sigue : visión de túnel, absolutismo, fatalismo, confusión de las emociones con la realidad.

3º) Corregir los pensamientos distorsionados por otros que superen dichas distorsiones.

Enseñar a detectar pensamientos distorsionados a través de la literatura

Como se menciona en el apartado 4.6 (representación de papeles), la literatura proporciona a veces materiales de gran calidad para estimular el proceso de adopción de perspectivas y enseñar a detectar los sesgos y distorsiones que conducen a la violencia. Como ejemplo de dicha utilización cabe considerar las actividades diseñadas en programas anteriores (Díaz-Aguado, 1996, 2002), a partir de un breve relato de Juan Madrid, titulado "La Mirada", seleccionado para estos programas por el profesor de Literatura Salvador Álvaro. Las actividades que se resumen a continuación fueron también diseñadas por él. En esta historia, un hombre que ha vivido la guerra, aislado y lleno de rencor hacia su mujer y sus hijos, que ya no viven con él, mata a dos niños de 12 años que entran en su tienda con una pistola de plástico. Se incluye a continuación un extracto de dicho relato y de las actividades destinadas a estimular la adopción de perspectivas y la comprensión de los sesgos que conducen a la violencia a partir de él:

"Mire usted, yo no soy mala persona. Yo me dedico a mis cosas, la tienda, y ya ve usted, no es muy grande, y mis hijos, que antes estaban aquí conmigo, pero la juventud, ya lo sabe usted. La juventud tira para otras cosas, pasan de la tienda, como ellos dicen. ¿Usted tiene hijos? Dios se los conserve. Mientras sea pequeño no le dará más que alegrías, pero en cuanto se hacen mayores la cosa cambia, se lo digo porque lo sé. Sí señor, mi Arturo, con veinte años, aún no ha hecho nada. (...) Pero para qué cansarle. (...) No, no señor, no voy a cerrar la tienda. ¿Para qué? No es que no pueda, es que no quiero. Aquí no ha pasado nada.

(...) Yo no soy violento. Yo soy normal, ya se lo he dicho. (...) Y si no puedo defenderme pues usted me dirá.,

(...) Sí señor, se lo cuento, los maté porque les miré a los ojos. Esa cara descarada, chulesca, del que no trabaja, el pelo largo y sucio...y la chica, para que hablar de la chica...una cualquiera. Se cruzó de brazos y me llamó viejo de mierda. Eso es apunte (...).

No, no me estoy haciendo un lío, lo que pasa es que no hablo mucho con la gente y menos con la policía...disculpe, le cuento señor. Entraron como a las nueve y media. Yo nada más verlos sospeché. (...) El chico fue el que sacó la pistola y me la puso en la garganta. Me quedé sin habla. Yo creo que estaba más nervioso que yo, temblaba y sudaba.

"El dinero, venga, el dinero", me dijo. (...) Pero fue al mirarle a los ojos. Yo he estado en la guerra ¿sabe? Sé los ojos que tienen los que te quieren matar y ese chico me quería matar. Yo tengo licencia de armas, sí señor, aquí la tiene y aquí está el Magnun 357. ¿Qué? Pues nada, que me gusta ¿a usted no? Es un arma preciosa, segura, ella me ha salvado la vida. Con licencia yo puedo tener lo que quiera. No se enfade conmigo.

(...) ¿Cómo? No señor, no me di cuenta que la pistola era de juguete. ¿Cómo habría de saberlo? Lo único que supe es que iba a matarme y entonces abrí el cajón...Mire de esta forma...y el revolver lo tenía ahí, tapado bajo los papeles. Le seguí mirando a los ojos y saqué el revolver. Disparé de cerca y me salpicó el delantal y la camisa. (...)

En fin, era su vida o la mía...¿La chica? ¡qué sabía yo! Podría tener un arma escondida entre las ropas, esas golfas lo hacen... nada, a ella fue a la cabeza. Es más seguro, usted lo sabe, que es un defensor del orden.

Pues no, no señor. No supe que el revolver era de juguete, ni que tenían doce años. A mi me parecieron de la edad de mi Arturo, ya se lo he dicho. Me parecieron como de veinte años. Y no jugaban. No era un juego. Le miré a los ojos y supe que querían matarme. Por eso los maté yo. A los dos, sí señor" (Juan Madrid, "La Mirada").

Secuencia de actividades a partir del relato "La mirada"

1) Como introducción a la lectura del relato, el profesor puede explicar brevemente cuales son los principales sesgos y distorsiones que se producen en situaciones estresantes.

2) Lectura del cuento.

3) Análisis de los prejuicios y distorsiones que se reflejan en el relato y de sus alternativas no distorsionadas.

4) Elaboración de un relato de similares características (en forma de respuestas a un interrogatorio) en el cual el narrador describa lo que ha sucedido desde otra perspectiva (la chica o el chico del relato, el hijo del protagonista, la mujer, el policía).

5) Elaboración de un reportaje sobre los hechos en el que se entrevista a diversas personas, tratando de incluir perspectivas diferentes.

6) Después de que los alumnos han realizado algunas de estas actividades de forma individual o por subgrupos puede procederse a su puesta en común y a su dramatización.

Sesgos y distorsiones grupales

Distorsiones similares a las anteriormente expuestas pueden ser observadas en las formas más graves de intolerancia y fanatismo entre jóvenes y adultos (Adorno et al., 1950; Allport, 1954; Glock et al., 1975). Y son a veces activadas por determinados grupos, cuando estos perciben a otros grupos o a la sociedad en general como una amenaza. Y es que la intolerancia implica casi siempre una simplificación de la realidad, que llega al extremo cuando el mundo social se reduce a dos categorías, sin matices ni posiciones intermedias: buenos y malos, amigos y enemigos, los que pertenecen al propio grupo y los que no pertenecen a él, perfección absoluta e imperfección total. La calidad psicológica de las personas que perciben el mundo en dos categorías suele ser muy reducida, puesto que cuando lo que les rodea no parece perfecto (como sucede con frecuencia) lo ven de forma muy pesimista, como totalmente inaceptable.

Conviene tener en cuenta también que sin llegar al extremo descrito en el párrafo anterior, otros grupos puede compartir distorsiones cognitivas que obstaculizan la solución de los conflictos mediante procedimientos constructivos y aumentan el riesgo de recurrir a la violencia. Este pensamiento grupal distorsionado suele producirse en situaciones de conflicto entre grupos, sobre todo cuando se percibe que la consecución de los propios intereses es irreconciliable con el logro de los intereses por parte del otro grupo (condición que caracteriza a las relaciones competitivas). Entre las distorsiones que pueden producirse destacan: a) los estereotipos, sobrevalorando al propio grupo e infravalorando al otro grupo, tanto desde el punto de vista de la competencia como desde un punto de vista moral; b) la inhibición de la autocrítica, exigiendo unanimidad e impidiendo a los miembros del propio grupo que disientan; c) problemas en la toma de decisiones, al: examinar de forma incompleta los objetivos y las alternativas, no buscar suficiente información, no interpretar adecuadamente la información disponible, no anticipar los obstáculos que pueden producirse e ignorar los riesgos que implica la decisión elegida. Para superar dichas dificultades conviene estimular la adopción de la perspectiva del otro grupo así como pedir a un miembro del propio grupo que desempeñe el papel de abogado del diablo, anticipando las dificultades y obstáculos que pueden aparecer.

