

Barrio, J.A.; García, M.R.; López, M.; Bedía, M.

CONTROL DEL ESTRÉS

International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 2, núm. 1, 2006, pp. 429-439

Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores
Badajoz, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832312036>



*International Journal of Developmental and
Educational Psychology,*

ISSN (Versión impresa): 0214-9877

fvicente@unex.es

Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y
Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores
España

CONTROL DEL ESTRÉS

Barrio, J.A.
García, M.R.
López, M.
Bedia, M.

Departamento de Educación. Universidad de Cantabria

RESUMEN:

Vamos a intentar conocer nuestra propia seguridad y confianza como oradores ¿reaccionamos con ansiedad? ¿sentimos miedo escénico?.

Un estado de ansiedad alto, sin ser extremo, es una respuesta adaptativa del organismo que nos ayuda a afrontar una situación nueva o amenazante, nos prepara para rendir, focaliza nuestra atención en la tarea, nos activa. Por tanto, sentir un cierto grado de estrés ante la perspectiva de hablar en público es normal y puede resultar adecuado, siempre y cuando sea transitorio- se limite a los primeros momentos de la ejecución- y no sea tan intenso como para interferir en la misma (dificultad para respirar, taquicardia extrema, trastornos gastrointestinales severos, temblor de piernas, rigidez muscular..).

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

PALABRAS CLAVE: Estrés, estrategias de control.

1. ¿CÓMO SE CONTROLA EL ESTRÉS?

No existe un listado consensuado acerca de los modos o estrategias de afrontamiento que utilizamos los humanos en situaciones estresantes.

Vamos a empezar analizando cómo lo controlan algunos animales.

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

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

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

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

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

bilidad de prever una situación desagradable disminuye notablemente las consecuencias del estrés” (...)

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

2. ¿CÓMO PODEMOS APLICARLO A NOSOTROS MISMOS?

Para controlar los factores favorecedores y desencadenantes del estrés se pueden realizar tareas muy diversas, pero vamos a exponer algunas ideas con el fin de poder hacer reflexionar a cada uno de los lectores.

Es importante controlar los factores que activan o favorecen la activación de los ejes neurohormonales ante una amenaza.

I. CONTROL DE LOS FACTORES AMBIENTALES

a. Polución ambiental: los lugares demasiado cargados de humo y contaminación y con exceso de ruido, alteran el organismo, ya que producen reacciones constantes aunque no seamos conscientes. Es preferible frecuentar lugares abiertos, al aire libre... en el campo, en el mar...

b. Estilo de vida, trabajo excesivo, adaptación a las normas sociales o del trabajo: son cosas imprescindibles de controlar, de conocer que están presentes. La gran mayoría de las veces será necesario seguir a un ritmo rápido, continuar trabajando mucho, seguir reprimido por las normas que nos imponen socialmente o en el trabajo. ¿Cómo cambiar esto? La respuesta, quizá sea, sabiendo adaptarse a las situaciones, haciendo las tareas que tenemos que hacer lo mejor que se pueda, es decir, huyendo de la mediocridad y activando válvulas de escape. Pero es necesario reducir la actividad (llevar todo a ritmo lento) y concederse algún placer. Ser austero evita la ansiedad por conseguir. Realizar cambios de ritmo ayuda a descargar la energía nociva acumulada: echar la siesta, tomarse vacaciones, romper la semana con actividades que llenen los fines de semana.... *¡Que el trabajo no te robe el tiempo libre!*

c. Alimentación sana y equilibrada: No saltarse ninguna comida. Tomar alimentos naturales (frutas, verduras, pescados, carnes magras, legumbres) y reducir los alimentos procesados (ricos en harinas blancas, en azúcares de absorción rápida y en grasas animales saturadas). Evitar los alimentos “de plástico”, la comida rápida.... Una incorrecta alimentación ocasiona una obesidad y secundariamente más tensión por querer disminuirla. *¡Toma suplementos vitamínicos!*

d. “Vicios” moderados: evitar los estimulantes (tabaco, alcohol, café). El café no es excesivamente perjudicial, si se utiliza en sus debidas cantidades. Además, suele ser una excusa para favorecer el contacto social. Pero es imprescindible huir del tabaco y del alcohol, y tener mucha precaución con el té y las bebidas de cola. *¡Duerme lo suficiente y no será necesario la toma de tanto estimulante!*. Elimina los ruidos y las luces para dormir.

e. Cambios bruscos de temperatura, de presión, de humedad...: cualquier cambio brusco puede hacer dispararse a los mecanismos del estrés. Normalmente, esto no es importante ya que se agota o se compensa en segundos o minutos; pero si el individuo está bajo un estrés crónico este factor puede ser un desencadenante de toda la cascada del estrés. *¡No busques emociones fuertes!*

II. CONTROL DE LOS FACTORES PSICOEMOCIONALES

a. Visión positiva: Lo que hoy parece negro mañana será menos negro. Ante situaciones conflictivas hay que mantener el control de las reacciones emocionales. *¡No pierdas el sentido del humor!* No te tomes todas las cosas tan en serio.

b. Jerarquía de valores: La familia, los hijos, los amigos deben ocupar lugares preeminentes al trabajo. El orden que ocupan las cosas en la vida es fundamental para no desfondarse. Dar más importancia a una cosa, en lugar de otra, provoca insatisfacción. *¡Revisa tu jerarquía de valores con asiduidad!*

c. Cultivar los valores del espíritu: Las aficiones culturales (la lectura o la música, la pintura, ir a exposiciones...) expanden el espíritu y ayudan a conseguir una gran armonía.

d. Pensar en los demás: “Darle vueltas a un asunto” supone estar tenso mentalmente sin dejar reposar la mente.. Además, pensar en los demás es una buena terapia para olvidarnos de nuestros asuntos: dedíquese a pensar en aquello que agrada a los demás, tanto en casa como en el trabajo. *¡Practica el olvido de “tus cosas”!. Es una buena terapia de equilibrio mental.*

e. Fracasos: Muchos fracasos son por un aumento de las expectativas y no coinciden con la realidad. Deberían ser vividos como “un levantarse y volver a luchar de nuevo”, y no como un desánimo para seguir trabajando. Plántate metas realistas. *¡Estate preparado para los fracasos!*

III. CONTROL DE LOS FACTORES BIOLÓGICOS

a. Expansión rural y deportiva: Procurar encontrar tiempos de distensión en los que podamos relajarnos y descansar. Aficionarse a un deporte semanal o a dar un paseo en zonas verdes que te aparte de la rutina. En la medida de lo posible, no coger el coche, ni subir en ascensor. Esto no solo distiende sino que además hace que el organismo esté más enfermo. *¡Vive más al aire libre!*

b. Distensión muscular: Vivir en estado de distensión es difícil; un signo de no distensión (de rigidez) es el dolor de cuello... Vivir con tensión parece que es el precio de nuestra sociedad actual. Parar y soltar los músculos, respirar... Una respiración adecuada ayuda a la relajación muscular. *¡Baila mucho en casa, descubrirás un sistema rápido y fácil de liberación de tensiones!*

c. Revisa los medicamentos que tomas: tranquilizantes, fármacos para la alergia y el catarro. *¡Tómalos solo por indicación médica!*

Después de grandes actividades, conviene no pasar a la inactividad de golpe, como por ejemplo, en la jubilación.

Existen algunas **VÁLVULAS DE ESCAPE**, para reducir los efectos de los diversos factores predisponentes para el estrés. Estos son:

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

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

- **Reír** y tener una **visión positiva** de las cosas y situaciones

3. MEDIDAS Y ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS

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

1. **Respiración rítmica** para disminuir la ansiedad: inspiración y espiración nasal y de forma lenta, con los ojos cerrados y esperando que la frecuencia cardiaca disminuya y el resto de los síntomas simpáticos (sudor, aceleramiento cerebral...) se reduzcan. Después la apertura de los ojos debe mantener la sensación de tranquilidad. Al iniciar cualquier actividad el ritmo respiratorio no debe perderse.

Realizar un **masaje del plexo solar**, localizado en la “boca del estómago”, mediante inspiraciones muy profundas sobre la región costoabdominal provocando una gran expansión hacia fuera de la región abdominal; se mantiene la apnea en inspiración durante 3 segundos; se permite la salida por la boca del aire de forma suave. Se repite el proceso por tres veces. Después de realizar este masaje se produce una gran bradicardia, gran tranquilidad e incluso un poco sensación de mareo.

2. Frenar con nuestra inteligencia, con **autocontrol o control mental**, la reacción de estrés, es decir, no preocuparse hasta que no llegue el momento. No hay que olvidar que la mayor parte de las veces, el estrés se controla mediante un ejercicio de nuestra razón: el control de cualquier comportamiento aprendido puede ser hecho mediante la activación de mecanismos inteligentes. Este control mental debe apoyarse en estos principios:

- Interrumpir las cadenas de pensamiento destructivo: decir ¡STOP!
- Cambiar los pensamientos negativos a positivos.
- Abstraerse del marco estresante con escenarios futuros.
- Solución posible a los problemas en 5 pasos: análisis de la causa, análisis del efecto, buscar diversas soluciones, estudiar el efecto que produciría una solución, analizar resultados.

3. Eliminar la energía acumulada mediante una **actividad física** (pasear, correr, bailar, practica deportiva, hablar para contar lo que uno siente...). Si hay que hablar en ese momento lo mejor es hablar con movimiento, con melodía de la voz. Este es un buen momento para exagerar el movimiento melódico, ya que soltará todas las tensiones.

4. **Buscar respuestas de relajación** (de parada, de descarga hormonal). Soltar la musculatura y el espíritu con la relajación. La relajación es un estado de conciencia que se puede identificar a una vigilia tenue y sosegada. Se puede llegar a ella desde procedimientos:

- Psicofísicos: relajación muscular progresiva (método de Jacobson o de tensión relajación; método de Schultz o de máxima hipotonía), autohipnosis....
- Filosóficos: yoga, zen, meditación...
- Menús relajantes: músicas gregorianas, música clásica, grabaciones musicales que provoquen sensación placentera...

Para llegar a ello es necesario: postura cómoda, silencio, penumbra, ojos cerrados, respiración de ritmo lento y profundo, musculatura relajada y la repetición mental de una cifra o melodía. 10- 15 minutos.

Con esto se obtiene: disminución del ritmo cardiaco, disminución de la tensión arterial, disminución del consumo de oxígeno y del consumo metabólico, disminución del estado de alerta, aparición en el EEG de ondas que indican reposo cerebral, atenuación de la cascada endocrina del estrés. El resultado final es una **calma infinita** y compenetración completa con el universo.

Relajación de Jacobson, es decir, tensión- relajación: suele ser muy efectiva. Es necesario poner tensa la musculatura (brazos, piernas, nalgas,...) y soltar de golpe. Esto se repite varias veces.

5. Practicar una actividad de **desconexión** con el exterior o interior. Evasión. (reposo, leer, escuchar música, tumbarse en el sofá, dormir, estar con poca gente, darse una ducha de agua caliente, tomar el sol, cualquier ejercicio en la piscina, imágenes positivas vividas: paisajes, animales..., dedicarse un tiempo a uno mismo, ir de compras, actividades culturales, dobles actividades: leer y escuchar música simultáneamente).

6. Contacto con el agua (bañera, ducha, sauna, inmersión brusca de la cabeza en agua fría...) para favorecer que el agua haga cambios en el cuerpo.

7. Llevar todo a ritmo lento (frenar el ritmo): practicar los movimientos y el ritmo de la tortuga. Moverse a cámara lenta. Enlentecer con maniobras vagas: Masaje del plexo solar mediante respiraciones profundas a nivel costoabdominal. Masaje del seno carótido. Maniobra de Valsalva (contener la respiración). Apretarse los globos oculares durante unos segundos. Enlentecer con autocontrol: Moverse lentamente. Desarrollar pensamientos positivos. Ejercitar pensamientos tranquilizadores .Controlar las preocupaciones: no preocuparse mas de lo debido.

8. Intentar **prever los momentos de estrés** para que se desencadenen antes los sistemas de reacción del estrés. Anticiparse para estar mejor preparados y que puedan ser mas eficaces los sistemas de defensa.

9. Vivir esperanzados porque el momento de tensión pasará rápido ya que otras veces ha sucedido lo mismo. Pensamientos tranquilizadores de que las cosas pueden

cambiar. Pensamientos que nos proyecten hacia otra realidad mejor. Mirar el futuro con esperanza.

Para paliar el **ESTRÉS CRÓNICO** se debe recurrir de forma rutinaria a:

1. Practicar un **deporte** y/o realizar una mayor vida al aire libre. A poder ser en familia.

2. Fomentar las **actividades culturales** (leer, acudir a exposiciones...).

3. Salir de uno mismo: hablar con la gente, ser comunicativo, preocuparse por los demás... Cambia la televisión por tus amigos. Participar en actividades de voluntariado.

4. Hacer **cambios frecuentes de actividad** y de preocupaciones. Romper monotonías, reempezar.

5. Rememorar imágenes mentales agradables de lugares, de personas, de sensaciones, de música (real o imaginaria) que disparan sensaciones placenteras y paran el ritmo de la actividad.

6. Practicar la sonrisa tanto al hablar como al mirar. Te distenderá, la voz se proyectará con más facilidad y te producirá una sensación de bienestar.

7. Controlar los **pensamientos**, las formas de ser, las actitudes

- Reduce la personalidad agresiva
- Cuidado con tener siempre razón
- No exageres las cosas, relativízalas
- Evita la visión catastrófica de los acontecimientos
- Ve las cosas desde puntos de vista flexibles, coméntalas con otras personas
- Un problema que hoy se ve muy grande, mañana puede ser más pequeño
- No siempre se repite lo mismo y de la misma manera. Una experiencia negativa no condiciona siempre a que se repita así.
- Minimizar la presión social: lo que piensan de mi, lo que esperan de mi.

8. Realizar **control mental** como en el estrés agudo.

9. Realizar **cambios frecuentes** de actividad; de preocupaciones.

10. Ir muy **lentos** y gastar el tiempo en otras cosas que no reportan nada material: tomar un café para charlar un rato, ver una película, ver la Tv, leer...

11. **Vivir el estrés:** Aprovechar el estrés para ser conscientes de lo mal que se vive en esas situaciones. No estresarse con querer eliminar el estrés.

4. CONCLUSIÓN:

Es importante realizar un entrenamiento y endurecimiento ante situaciones que generan estrés:

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

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

- Relativizar las situaciones en las que no hay salida, porque puede generar un estallido hormonal.
- Soporte social: grupos de autoayuda en situaciones graves.

Las normas generales para el control del estrés son:

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

Lo **ideal** es:

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

Lo **peor** es:

- no tener dominio de la situación
- cuando no se puede controlar, vivirlo de una manera exagerada

5. BIBLIOGRAFÍA:

- Cautela, J. (1989) Técnicas de relajación. Martínez Roca. Barcelona.
- Dröschner.V.B.(1979). Sobrevivir, la gran lección del reino animal. Barcelona. Planeta
- Eysenck H.J. y Eysenck M.W(1987). Personality and individual differences: a natural-science approach, N.Y. (Traducción española. Ed. Pi
- Gavino A.. (Ed.) (1997) Técnicas de terapia de conducta. Barcelona. Martínez Roca.
- Goleman, D. (1995) Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós
- Hambly, K. (2002). Mejora tu autoconfianza. Barcelona: Hispanoeuropea
- Hoffman, L., Paris, S. y Hall, E. (1996) Psicología del Desarrollo hoy. Vol. 2. Madrid. McGraw-Hill.
- Jackobson, E. (1983) Progressive Relaxation. Chicago: University of Chicago Press
- Lázarus, R.S. y Folkman, S. (1984). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona Martínez Roca.
- LeDoux, J. (1999) El cerebro emocional. Barcelona. Ariel Planeta
- Marina, J..A. (2005). Aprender a vivir. Barcelona. Ariel
- McKay M. Y Fanning P. (1991). Autoestima. Evaluación y Mejora. Martínez Roca. Barcelona.
- Roca Villanueva, E.(2003). Cómo mejorar tus habilidades sociales: programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional. ACDE Cooperación y Desarrollo. Valencia:
- Rojas Marcos L (2005). Nuestra felicidad. Espasa Calpe. Madrid :
- Rojas Marcos L (2004). Nuestra incierta vida normal. Aguilar. Madrid.
- Sastre G. Y Moreno M. (2002). Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Una perspectiva de género. Gedisa. Barcelona.
- Seligman M.E.P (2003). La auténtica felicidad. Vergara. Barcelona.
- Torrabadella , P. (2001) Cómo desarrollar la inteligencia emocional. RBA Libros. Barcelona

