

Á
R
E
A

S
O
C
I
O
-
P
R
O
F
E
S
I
O
N
A
L



EL AUTOCONTROL



Formación
en Seguridad

Cómo utilizar este manual

Este manual está pensado para presentar todos los conocimientos necesarios para el aprendizaje de los temas de la manera más amena y comprensible posible, así como para apoyar al alumno en su proceso de autoaprendizaje.

Por lo tanto, en el manual, el alumno encontrará no solamente los contenidos teóricos que debe aprender, sino también algunas instrucciones para realizar unas tareas que le permitirán reforzar los contenidos aprendidos.

Aprender es un proceso que implica no sólo leer y memorizar, sino también entender lo que se ha leído. Para conseguir un aprendizaje mejor, proponemos que el alumno lleve a cabo los siguientes pasos:

- Realizar una lectura general del módulo para tener una visión general del mismo.
- Leer cada apartado detenidamente, subrayando las palabras o frases más significativas y en las que se reflejan las ideas más importantes de cada párrafo.
- Extraer las ideas principales que antes se han subrayado y elaborar un esquema con ellas.
- Elaborar un resumen con sus propias palabras, donde aparezcan las ideas básicas del texto que haya leído previamente.
- Completar la “lista de chequeo” de las tareas realizadas y los objetivos de aprendizaje que aparecerá al final de cada tema. Mediante este chequeo, el alumno conseguirá, además, conocer los progresos que va alcanzando.
- Realizar la prueba de autocomprobación que aparecerá al final del tema, con lo que el alumno sabrá si ha adquirido los conocimientos más importantes de la unidad o si, por el contrario, debe repasar algunos de ellos.

La realización de estos pasos en el orden descrito ayudará al alumno a organizar y aprovechar su tiempo de aprendizaje.

Glosario de iconos

A lo largo del presente manual aparecerán varios iconos gráficos que facilitarán la lectura y la comprensión de los contenidos, así como la orientación del trabajo personal sobre el texto.

Los iconos que **guiarán en el estudio** son los siguientes:



Subrayar: la aparición de este icono recordará al alumno qué partes son más importantes para que las subraye.



Esquema: este icono aparecerá cuando existan varias ideas importantes en un apartado y convenga extraerlas y relacionarlas.



Resumen: este icono aparecerá al final de un apartado y recordará que se deben sintetizar los aspectos más importantes del mismo antes de pasar al siguiente.

Los iconos **de contenido** que facilitarán la comprensión del texto son los siguientes:



Importante: este icono aparecerá donde haya conceptos e ideas importantes.



Definición: se mostrará este icono cuando se defina algún término.



Ejemplo: se verá este icono cuando haya ejemplos breves que ayuden a comprender los contenidos.

TEMA 5: EL AUTOCONTROL. EL PÁNICO Y SUS EFECTOS. EL MIEDO. EL ESTRÉS. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

Índice

INTRODUCCIÓN

OBJETIVOS

ESQUEMA DE CONTENIDOS

1. CONSIDERACIONES GENERALES

1.1 Procedimiento del autocontrol

1.2 Aplicación del autocontrol

2. EL PÁNICO Y SUS EFECTOS

3. EL MIEDO

3.1 Miedo común

3.2 Fobia

4. EL ESTRÉS

4.1 Fases

4.2 Consecuencias

4.3 Causas

4.4 Estrategias para su control



5. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

5.1 Relajación muscular progresiva

5.2 Relajación autógena

5.3 Meditación

RESUMEN

PRUEBA DE AUTOCOMPROBACIÓN

ANEXO

Introducción

La jornada de trabajo de los Vigilantes de Seguridad, puede cursar con situaciones difíciles que les "inviten" a perder el control, en cuanto al comportamiento a realizar ante ellas. Por ello, el autocontrol supone uno de los procedimientos a interiorizar para garantizar la **respuesta racional e inteligente** de todo sujeto.

El **autocontrol** va a constituir nuestro objeto de estudio en esta unidad didáctica, cuya exposición comenzará con una breve introducción de este aspecto, en el que se determinará tanto el **procedimiento** a seguir como las **fases** que se siguen en su **aplicación**.

Posteriormente se analizará el **pánico y sus efectos**, describiendo su concepto y las situaciones que lo provocan.

Continuaremos describiendo el **miedo**, en el que además de su definición, diferenciaremos entre dos tipos: el **miedo común y la fobia**. En este apartado se analizará qué aspectos pueden inducir a esta situación, como es vivida por el sujeto que las padece y cuales son las formas de miedo común y fobia más frecuentes.

En el siguiente punto analizaremos el **estrés**, su definición y cuáles son **sus fases**. En este apartado conoceremos las diferentes **causas** que pueden originarle y sus **consecuencias**. Para evitar estas consecuencias desarrollaremos **estrategias generales para su control**.

Finalizaremos este tema con la exposición de las **técnicas de autocontrol** más corrientes y utilizadas en la actualidad, desde la relajación progresiva muscular, hasta la meditación, pasando por la relajación autógena. Se explicará cuál es la secuencia a seguir y qué resultados se obtienen.

Se complementará esta unidad didáctica con la exposición de un breve resumen en el que se recojan los conceptos más relevantes, así como una prueba de autocomprobación y un anexo en el que se describen los esquemas solicitados en el desarrollo de los contenidos.

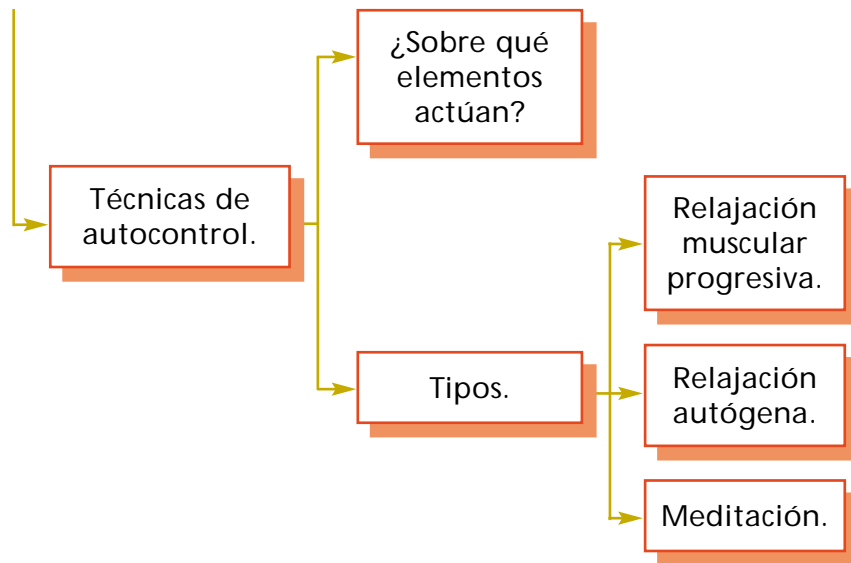
Objetivos

Al finalizar esta unidad usted podrá:

- Identificar las distintas fases del autocontrol y el procedimiento a seguir para ponerlo en práctica.
- Diferenciar cuándo el pánico se convierte en una situación problemática y bajo qué circunstancias.
- Diferenciar los distintos tipos de miedo así como sus características más relevantes.
- Identificar las fases del estrés y las estrategias para su control.
- Poner en práctica los conocimientos y pasos de las técnicas de autocontrol y valorar sus efectos.

Esquema de contenidos





1. Consideraciones generales

A lo largo de una jornada de trabajo, como Vigilante de Seguridad, pueden darse determinadas situaciones, actos o hechos, ya sean voluntarios o fortuitos, que colocan al individuo en una situación límite o de crisis.



Situación de crisis es el **estado temporal de trastorno** y desorganización de la persona, que se caracteriza por la **incapacidad** del individuo **para enfrentarse a la situación** creada, utilizando los métodos acostumbrados para solucionarla.

Una situación crítica (de crisis) tiene una duración limitada en el tiempo y se manifiesta por un suceso que la precipita, dependiendo su resolución de factores como: **la gravedad** del suceso que provoca la situación de crisis, **los recursos personales** y sociales de los que dispone el sujeto en ese momento y **la posibilidad de asistencia** o apoyo.

En el ámbito de la seguridad privada, la exposición ante situaciones críticas como comisión de delitos, víctimas, tensión..., es continua, por lo que se considera altamente importante, el autocontrol en los Vigilantes de Seguridad, con el fin de que esa situación crítica no genere en violencia, patología personal...

Ante estas situaciones de crisis las personas suelen reaccionar de dos maneras diferentes:

- *Manteniendo una actitud de inhibición:* la inhibición de una persona frente a un riesgo o a una situación con una fuerte carga emocional, provoca una paralización funcional o psicósomática que trae como consecuencia problemas a la hora de realizar una acción de auxilio por parte del personal que lo realiza.
- *Mostrando agresividad:* la acción agresiva es el resultado instintivo de conservación, innato en los individuos. Suele ponerse de manifiesto de forma explosiva, incontrolada, con un fuerte impulso de huir de la zona de peligro. La persona está fuera de control, en ocasiones mostrando episodios de tipo histérico y presenta graves problemas para su aseguramiento.

Cuando esta situación individual se da en el seno de una multitud, la conducta agresiva es fácilmente propagable a todo el colectivo, generándose situaciones de histeria o pánico colectivo que, en la mayoría de los casos, se manifiesta con un movimiento de avalancha de la masa y con resultados dramáticos para la integridad física de las personas.

Estas actitudes emocionales pueden ser controlables si desde el momento de inicio de la situación crítica establecemos:

- Unas pautas claras que controlen la situación.
- Un autocontrol de las personas responsables de la asistencia.
- Unas normas de control de los individuos o de la multitud afectada.

Pero, ¿qué entendemos por autocontrol?

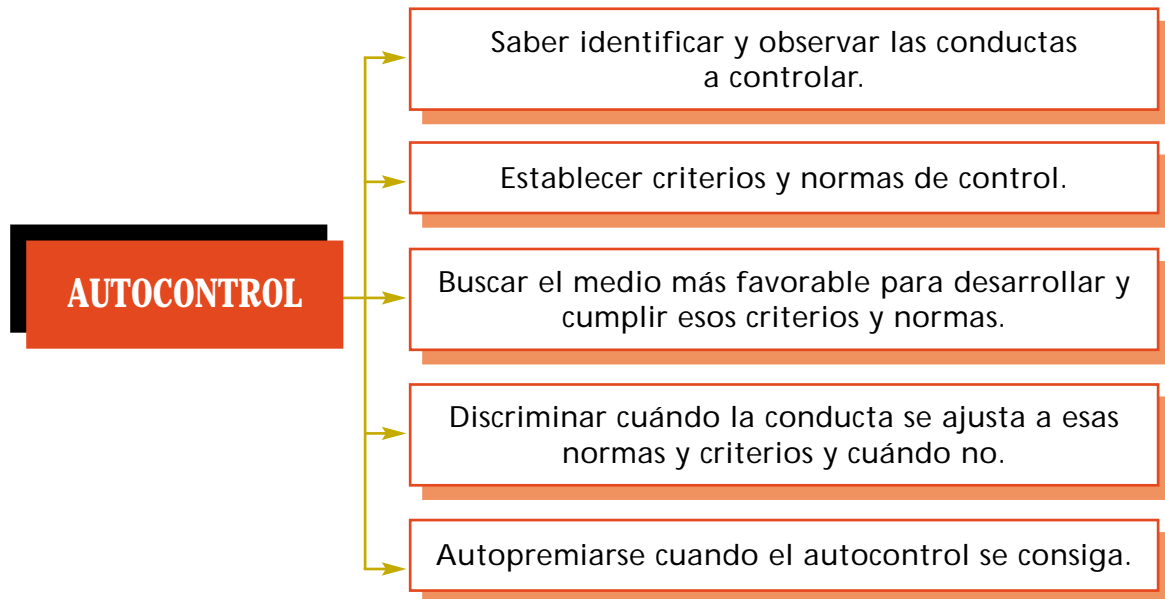


El **autocontrol** es el **sometimiento** de las reacciones o **impulsos emocionales a la razón**, de manera que se pueda controlar y actuar adecuadamente en una situación crítica.

La habilidad para el autocontrol, va a configurar uno de los elementos más importante que puede incidir en la ejecución de las funciones de los Vigilantes de Seguridad, por ello, el procedimiento a seguir para practicar el autocontrol y los momentos en que se debe aplicar, constituyen los puntos que describiremos a continuación.

1.1. Procedimiento del autocontrol

El procedimiento a seguir exige una serie de **conocimientos mínimos** que aseguren la puesta en práctica de esta "técnica". Estos conocimientos son:



Además de esos conocimientos básicos existen unas **fases** en el autocontrol:

1. Auto-observación.
2. Establecimiento de objetivos.
3. Entrenamiento de técnicas.
4. Aplicación de las técnicas.
5. Revisión y evaluación de las técnicas y resultados.



Un Vigilante de Seguridad que presta sus servicios en un centro comercial, en el que se producen muchos altercados, está sometido a demasiada presión y decide aprender el autocontrol como elemento que le ayude a mantener su imagen como agente de seguridad. Para ello y ante un robo en una joyería el Vigilante:

- a) Respira hondo y entra en el comercio.
- b) Mantiene la calma y trata de hablar con los delincuentes.
- c) Intenta que retiren el arma utilizada.
- d) Les invita a salir de la tienda, momento en que les inmoviliza y detiene.

El Vigilante consigue controlar su reacción y la escena del delito, evitando un posible desastre.

1.2. Aplicación del autocontrol

El autocontrol se utilizará en **determinadas ocasiones**, como son:

- Siempre ante **conductas concretas** y en situaciones concretas.
- Se realizarán conductas **no observables** directamente, tan solo por el afectado.



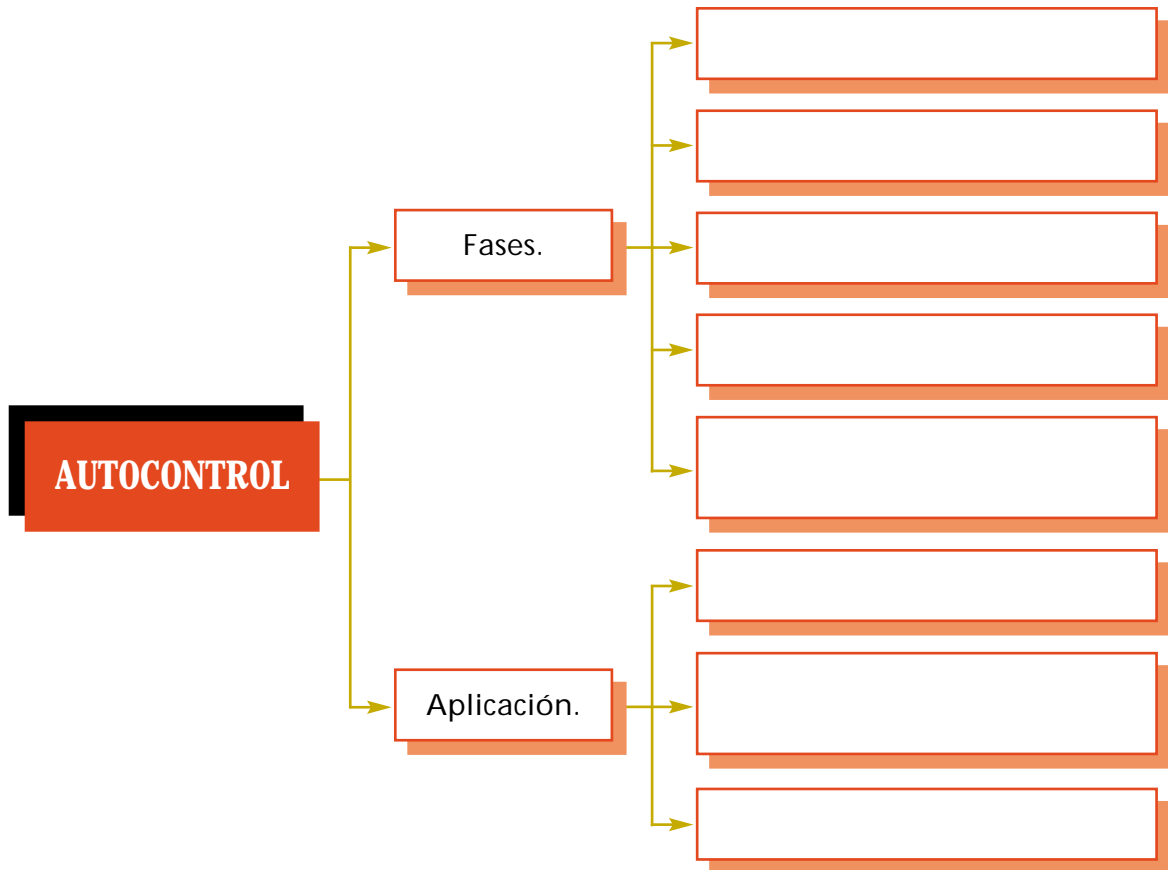
Respirar hondo, repetirse mentalmente de forma reiterada "tranquilo", "tranquilo"...

- Se busca la **interiorización de la técnica**, no la eliminación de la conducta.





Elabora un esquema en el que se reflejen las fases del autocontrol y la aplicación del mismo. En el anexo aparece una muestra del mismo.



2. El pánico y sus efectos



El pánico se define como un comportamiento no adaptativo de la persona y que provoca consecuencias no deseadas, anulando por completo todo comportamiento cooperativo orientado a hacer frente a la situación.

De esta forma, pánico significa ansiedad individual, perturbación, pavor, sentimiento de inquietud, temor, miedo, huida, furia, agresión...



El pánico hace que, ante situaciones de peligro, las personas se comporten guiadas por sus emociones y no por la razón. Esto les lleva a tener una conducta ineficaz dominándoles una sola idea, salir indemnes del peligro.

Por ello, en situaciones de pánico es conveniente:

- Conservar la calma.
- Tratar de ayudar a otros a escapar del peligro.
- Seguir las instrucciones que al respecto indique el personal autorizado para actuar en la situación crítica.
- Colaborar con los miembros de los servicios de rescate.
- Hacer reaccionar a las personas que se hayan podido quedar paralizadas por efecto del pánico.



Un Vigilante de Seguridad que está ayudando a la evacuación de un edificio de oficinas que está en llamas, conserva la calma y da instrucciones a los trabajadores para que sepan por donde debe abandonar el edificio.



El **problema** surge cuando esta ansiedad se desborda, no pudiendo controlarla, lo que puede ocurrir por distintos motivos:

- Cuando aparece la ansiedad **sin** que exista un **peligro real**.
- Cuando la ansiedad persiste durante un **tiempo largo**.
- Cuando es **desproporcionada** respecto a la situación que la provoca.

Las situaciones más corrientes que suelen provocar ansiedad en los sujetos son los momentos de espera, preocupación, riesgo...

Cuando esta ansiedad se desborda en relación con el miedo, surge el **pánico**. Los ataques de pánico suelen aparecer mientras el individuo desarrolla una actividad cotidiana, como por ejemplo, conducir hacia el lugar de trabajo, mientras se ejecuta la tarea..., y se desarrollan siguiendo la **secuencia** que se describe a continuación:

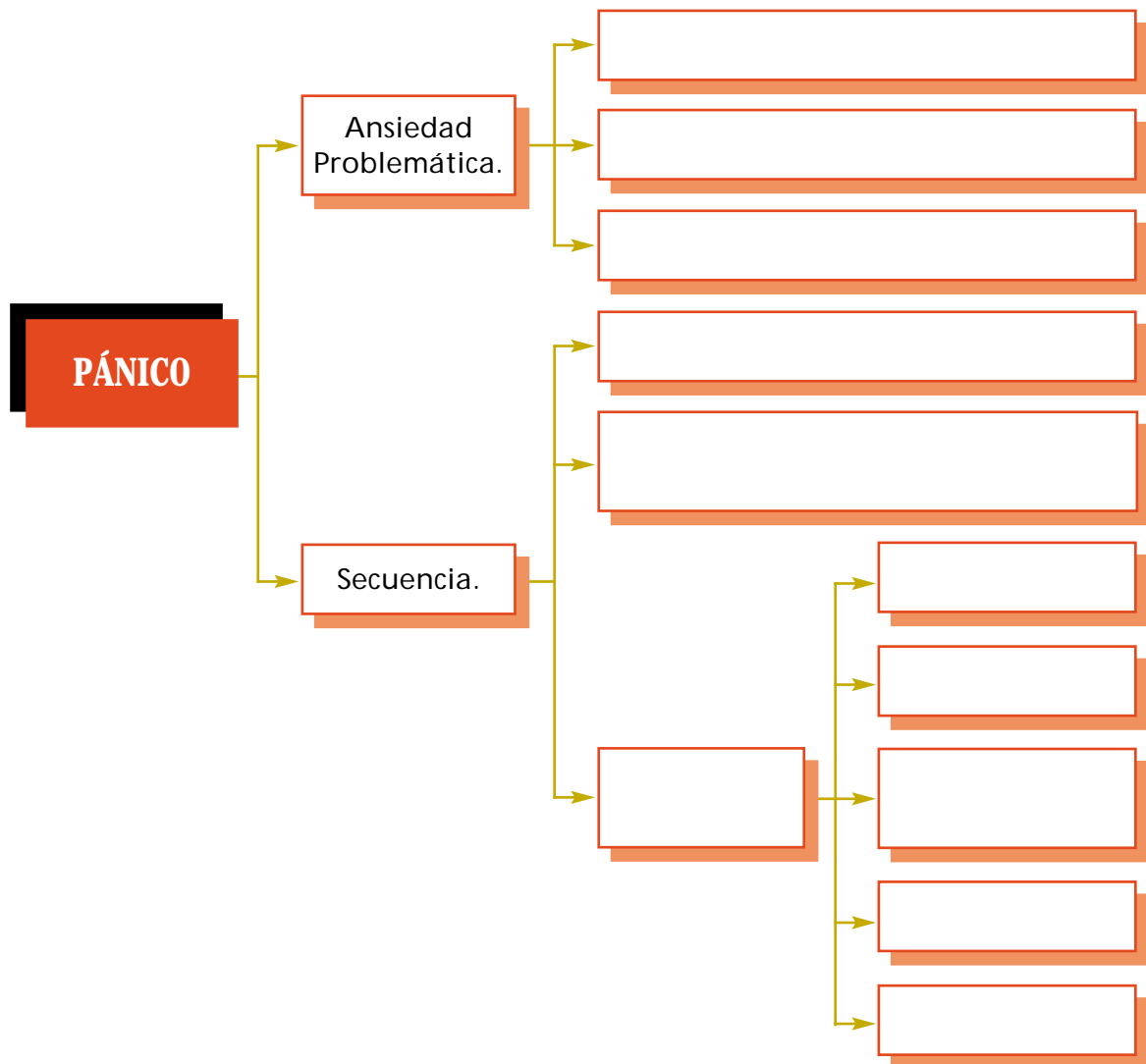
1. Miedo o **terror intenso**.
2. Sensación de **catástrofe**, muerte o de pérdida del control.
3. **Síntomas fisiológicos**: palpitaciones, ahogos, sensación de desmayo, temblor, sudoración, vértigos...

La **duración no** suele ser demasiado **prolongada**, generalmente suele durar unos minutos aunque en ocasiones se puede prolongar durante horas.

Si la crisis de pánico se repite durante varios días, se comienza a caer en un círculo vicioso que puede acarrear graves problemas para la persona que lo padece.




Elabora un esquema en el que se recojan las situaciones en que las que la ansiedad constituye un problema y la secuencia de desarrollo que sigue una situación de pánico. En el anexo se muestra un ejemplo de cómo puede resultar este.





3. El miedo

 El **miedo** es **una perturbación angustiosa del ánimo** por un riesgo o mal que realmente amenaza o se finge en la imaginación.

En términos generales podemos decir que el miedo es otra situación angustiosa, que se vive como un **sentimiento de amenaza** o aprensión a que al sujeto le suceda algo contrario a lo que desea.


En cierto modo se parece a la angustia, pero se diferencia en que el miedo se atribuye a un **objeto preciso**, y guarda relación con la naturaleza y magnitud de la amenaza.



Un sujeto que está de vacaciones en una estación de esquí, observa como se empieza a producir un alud de nieve desde la cúspide de una montaña, y comienza a sentir miedo a que le atrape la nieve y le provoque algún tipo de daño.

Se pueden distinguir **dos formas de miedo: el miedo común y la fobia**. Ambos tipos se describirán a continuación.

3.1. Miedo común

 El miedo común es una reacción provocada por la aparición de un **estímulo atemorizante**.

Existen **dos tipos** de miedo común:

- **Miedo innato.** Se produce sin tener un conocimiento exacto de la peligrosidad del estímulo que provoca el miedo, se nace con él.




Los bebés tienen miedo a los ruidos fuertes, a la sensación de caída..., sin tener un conocimiento claro de la peligrosidad que puede provocar.

- **Miedo aprendido.** Se produce cuando estamos ante un estímulo peligroso que reconocemos como tal.



Un sujeto que camina por el campo observa la presencia de una serpiente, lo que le genera miedo ya que sabe lo altamente peligrosas que pueden resultar.

3.2. Fobia

 La **fobia** es el **miedo persistente e irracional** a un **objeto o situación** que provoca en el individuo la necesidad imperiosa de evitarlo y si no, de afrontarlo con gran temor.

La principal **característica** es que le sujeto sabe que es un **miedo desproporcionado** respecto al daño real que puede provocar, pero aún así es una situación que no puede controlar y que le desborda, aunque intenta controlarla.



La **intensidad** con que se viven las fobias **varía** en función de las personas, dándose, en mayor o menor medida, los siguientes **síntomas**:

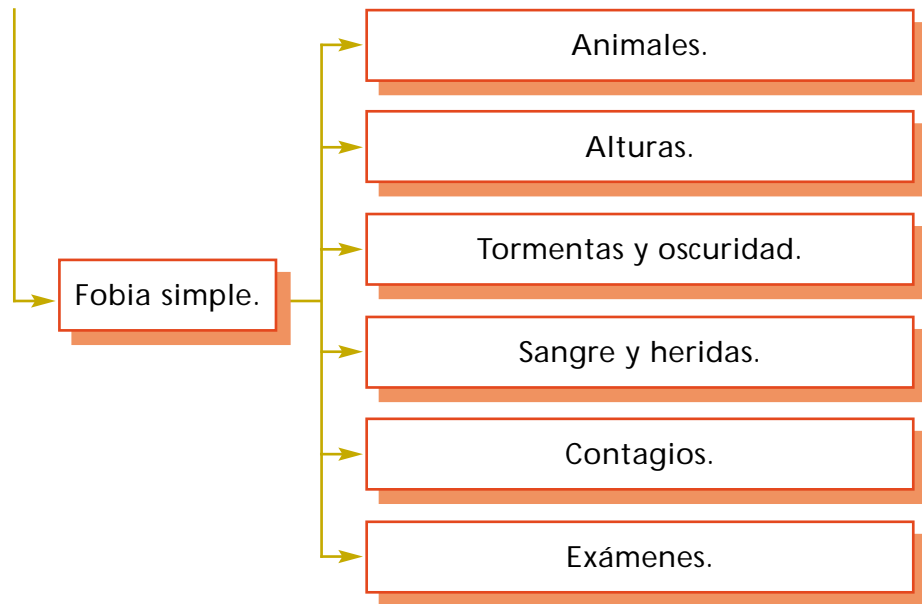
- **Físicos:** taquicardias, temblor e inestabilidad.
- **Psíquicos:** temor, miedo y terror.
- Aparecen ante el **objeto** que provoca la fobia.



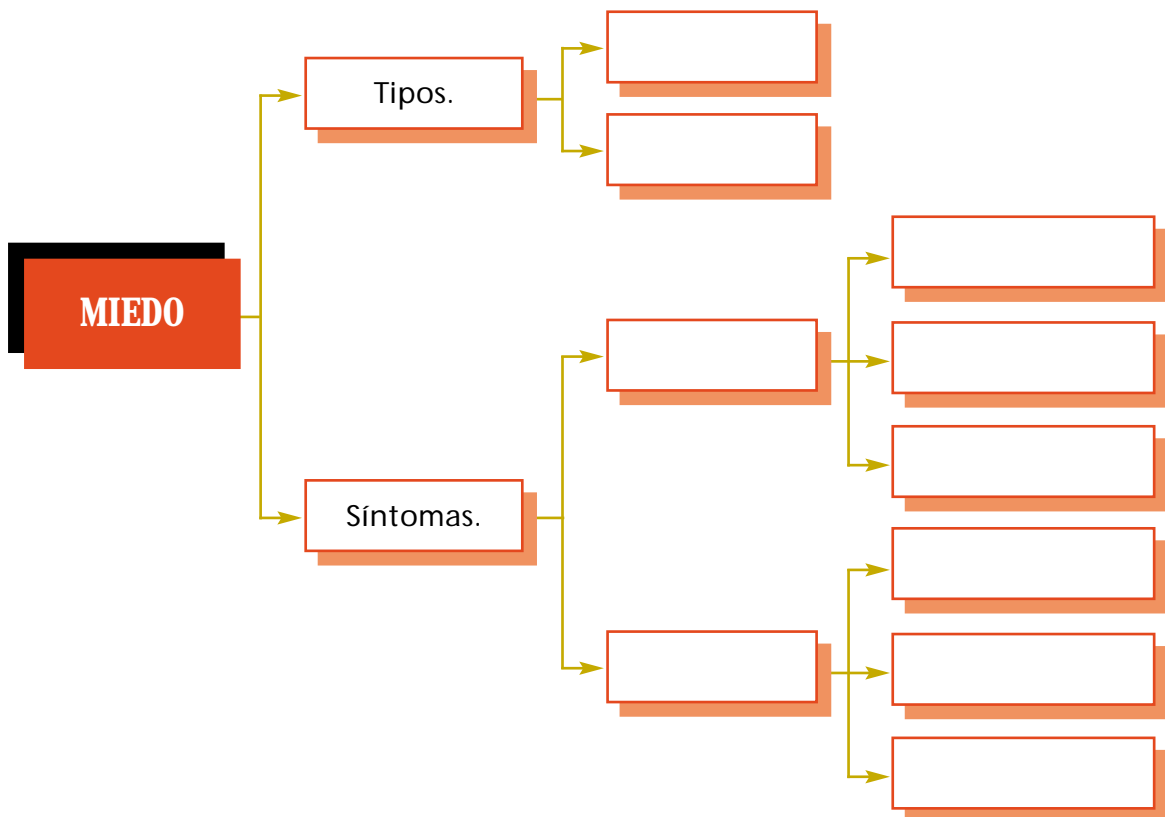
Un sujeto tiene fobia a las ratas, y cada vez que ve una se queda paralizado y comienzan a temblarle las piernas.

Existen distintos **tipos de fobias**, siendo las más frecuentes las que aparecen a continuación.





Elabora y desarrolla un esquema en el que se reflejen los tipos y síntomas del miedo. En el anexo se ofrece un ejemplo de cómo podría resultar este.



4. El estrés

En el ejercicio de nuestra profesión, dentro del sector de la seguridad privada, con frecuencia se producen situaciones que un Vigilante de Seguridad debe controlar adecuadamente, manteniendo un alto nivel de atención y concentración continuos, incluso cuando realiza tareas de tipo rutinario. Este control de las situaciones evita conflictos con personas o pérdidas y sustracciones de materiales. Además, en determinado tipo de acontecimientos, es necesaria una gran rapidez perceptiva para anticiparnos al peligro personal potencial y saber actuar ante una situación de riesgo. Algunos de estos casos pueden ser; el sonido de una alarma de incendios, un indicativo de intrusión en el monitor, una persona que se muestra especialmente violenta.....

Ante estas situaciones, un Vigilante de Seguridad, puede reaccionar de la siguiente forma: alterando su ritmo cardiaco, respirando más rápido, pensando que es un inútil, disminuyendo la atención...

Este tipo de reacciones, que son muy normales en la mayoría de las personas, empiezan a ser anormales y preocupantes cuando incapacitan al Vigilante para tomar decisiones, o desarrollar su trabajo eficazmente. En el lenguaje común que todos utilizamos se diría que tienen "estrés".



El "**estrés**" se define como la respuesta general del organismo ante cualquier situación o estado de tensión excesiva y permanente que se prolonga más allá de la resistencia de la propia persona.

También se puede denominar como "síndrome general de adaptación" debido a que es una reacción adaptativa del organismo a los estímulos externos.

El "estrés" no debe ser considerado solamente como negativo, ya que para afrontar con éxito determinadas situaciones de la vida cotidiana es necesario un cierto grado de tensión. El estrés está presente en el ciclo normal de la vida, de tal manera que alguna cantidad de estrés es esencial para la vida. Existe un estrés que podríamos calificar como bueno denominado "*eutrés*" y un estrés malo "*distrés*".

En su acepción más popular, el estrés, se entiende como un estado de emoción causado por situaciones que la persona percibe como amenazantes, es decir, interpreta que ponen en peligro su integridad física, su vida afectiva, su condición económica...

4.1. Fases del estrés

El proceso adaptativo por el cual pasa el organismo para hacer frente al estrés atraviesa por tres fases:

- **Fase de alarma:** en esta se dan una serie de reacciones:
 - Físicas: se produce una excitación general frente al estímulo, apareciendo excitación cardiaca, trastornos gastrointestinales...
 - Motoras: se produce una activación e incremento del tono muscular.
 - Cognitivas: aparecen sensación de inseguridad y falta de control sobre la situación.
- **Fase de resistencia:** se produce cuando se ha alcanzado una cierta adaptación a la situación de tensión. El nivel de resistencia a esta tensión se sitúa por encima de lo normal apareciendo una fuerte activación fisiológica para dar respuesta a la misma. Si esta activación se mantiene por un tiempo prolongado, consume los recursos del organismo y se pasa a la siguiente fase.
- **Fase de agotamiento:** se produce un fallo en las estrategias de adaptación. El organismo pierde sus defensas y aparecen los síntomas de estrés que pueden influir de forma negativa en la salud de la persona.

4.2. Clases de respuesta al estrés

El organismo reacciona de diversas formas frente a los diversos estímulos que le provocan tensión o estrés. Estas reacciones o respuestas pueden ser de tres tipos:

- **Respuestas Fisiológicas:** son la forma de reaccionar el organismo en su aspecto físico, produciéndose cambios en el sistema arterial, la respiración, la tensión muscular, la secreción hormonal, el sistema digestivo...

- **Respuestas Motoras:** son las conductas que realiza la persona para reducir su nivel de tensión pudiendo manifestar conductas agresivas, impulsivas, consumo excesivo de alcohol y tabaco, temblores...
- **Respuestas Cognitivas:** son los pensamientos o creencias que una persona desarrolla para afrontar la situación de tensión, elaborando pensamientos de inseguridad y de indefensión, dificultades de concentración, insomnio, irritación general...

4.3. Causas del estrés

El estrés puede ser causado por diferentes motivos:

- **Físicos;** son las situaciones externas al organismo, que le exigen un mayor esfuerzo. Vienen producidas por cuestiones como ruidos excesivos, cambios de temperatura...



Uno de los Vigilantes de Seguridad, vive en una casa al lado de una gran autopista. Es verano, y no puede dormir por la noche debido al ruido de los coches si deja la ventana abierta y al calor si la cierra para evitar el ruido. El Vigilante de Seguridad si continua sin dormir, su organismo terminará reaccionando y teniendo estrés.

- **Biológicos;** son situaciones provocadas por carencias o alteraciones internas del propio organismo. Se producen en situaciones de hambre o sed, enfermedad o dolor...



Luis, es el Vigilante de Seguridad de una joyería, últimamente se encuentra decaído, cansado, está irritado, tiene molestias gástricas y le cuesta concentrarse en el desarrollo de su labor. Sufre un gran estrés producido por una molestia en el pie. Su supervisor le aconsejó que vaya al médico. Si Luis lo hace probablemente desaparecerán sus dolores en el pie y a la vez también su estrés.

- **Sociales;** son las presiones de tiempo, las relaciones con los demás, la vida personal e íntima... Se manifiestan en situaciones como problemas de tráfico, problemas en el trabajo, separación de la pareja afectiva, inseguridad ciudadana...



Un Vigilante de Seguridad, se encuentra muy estresado en el desarrollo de su labor, debido a que en su hogar tiene graves problemas de convivencia con su pareja. Estos problemas familiares llevan a que se desarrolle un estrés de tipo social, que va a afectar a todos los niveles de la persona, incluido su trabajo como Vigilante de Seguridad.

- **Psicológicos;** son aquellos que se refieren al pensamiento, a las expectativas sobre el futuro, a la motivación laboral, a cualquier tipo de amenaza o peligro vivido con intensidad emocional.



Uno de los Vigilantes de Seguridad, está pendiente de un ascenso. Está pensando continuamente en este ascenso, lo que le está provocando molestias gástricas, insomnio y dificultad para concentrarse en las tareas. El Vigilante de Seguridad, para poder volver a encauzar su vida, deberá controlar su estrés mediante alguna de las técnicas que se detallan a continuación.

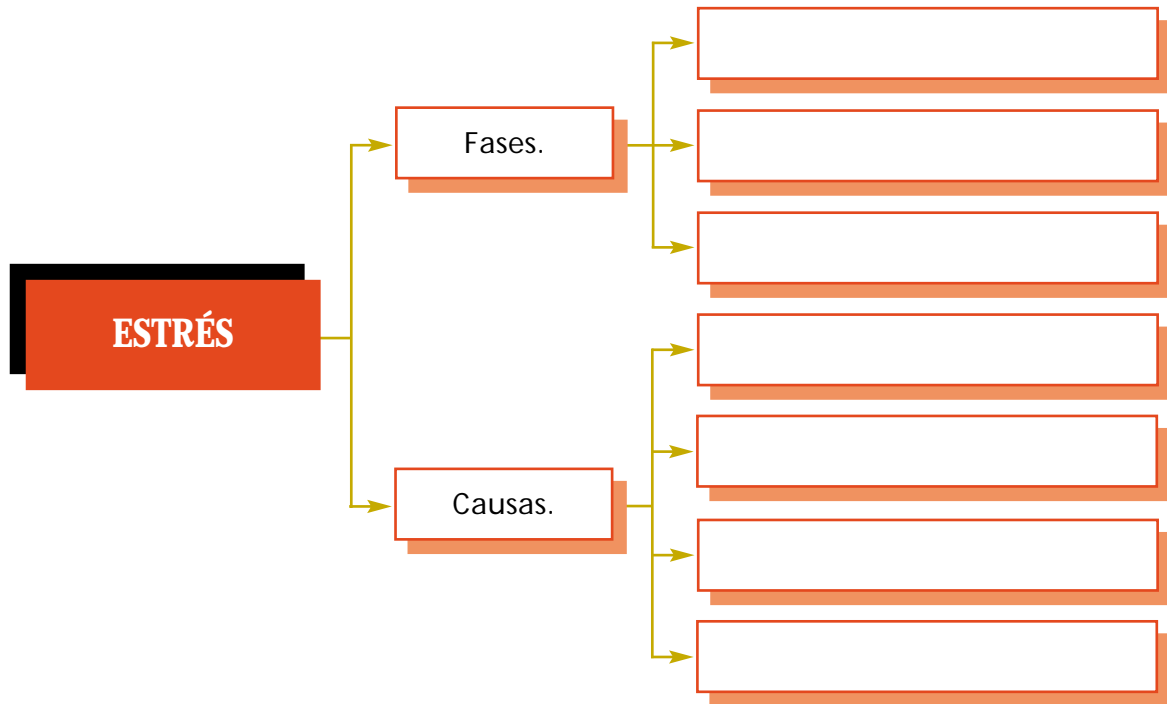
4.4. Estrategias generales para controlar el estrés

Para afrontar con éxito el estrés, dependiendo de su causa, se deben tener en cuenta diferentes estrategias:

- *Ejercicio físico*: es conveniente practicar con moderación algún deporte o actividad física.
- *Alimentación*: revisar los hábitos alimenticios en las comidas.
- *Eliminar costumbres perjudiciales*.
- Analizar el nivel de consumo de alcohol, tabaco, café, medicamentos...
- *Descanso*: considerar como es nuestro sueño, si se descansa realmente, y cómo empleamos nuestro tiempo libre.
- *Aceptar el estrés* como elemento que forma parte de nuestras vidas.
- *Revisar cómo son nuestras relaciones*: sociales, afectivas, profesionales...
- *Analizar las posibles causas de estrés laboral*.



Elabora y desarrolla un esquema en el que se reflejen las diferentes fases por las que atraviesa el organismo ante el estrés y las causas más frecuentes que lo motivan. En el anexo se ofrece un ejemplo de cómo podría resultar este.




5. Técnicas de autocontrol

El ritmo de vida y el trabajo, acompañados de hábitos alimenticios, excesivo afán de competitividad..., puede desembocar en una situación que haga a los individuos perder el control.

Con el fin de mantener la calma y sobreponerse a cualquier situación de miedo, pánico, ansiedad..., para asegurar una actuación inteligente y racional por parte del individuo, surgen las **técnicas de autocontrol**.

Las técnicas de autocontrol pueden ir **dirigidas a los estímulos** que provocan la situación desencadenante de ansiedad, **o** sobre las **consecuencias** o efectos generados a partir de esa situación. Así, podemos distinguir entre:

- a)  **Control de estímulos.** Se incide directamente sobre el ambiente, **manipulando** las **condiciones ambientales** de forma que sea más fácil aumentar la conducta deseada y/o disminuir la indeseada.
- b) **Programación conductual.** Se actúa sobre las consecuencias o efectos provocados por la situación de ansiedad, bien premiándose (**autorreformazamiento**), castigándose (**autocastigo**) o a través de **métodos encubiertos** (imaginar las consecuencias positivas y negativas de la conducta que quiera controlarse).
- c) **Autoinstrucciones.** Consiste en **interiorizar** una serie de **pautas** que van dirigidas a controlar la conducta.

En la actualidad, existen **distintas técnicas de autocontrol**. Vamos a describir a lo largo de este apartado las más frecuentes.

5.1. Relajación muscular progresiva

La **relajación muscular progresiva**, es la **contracción** fuerte, consciente y sistemática de todas las partes del cuerpo, para proceder a continuación a su **relajación**.

Esta técnica se desarrolla siguiendo unas **pautas y** provoca unos determinados **efectos**, tal y como se refleja en la siguiente tabla.



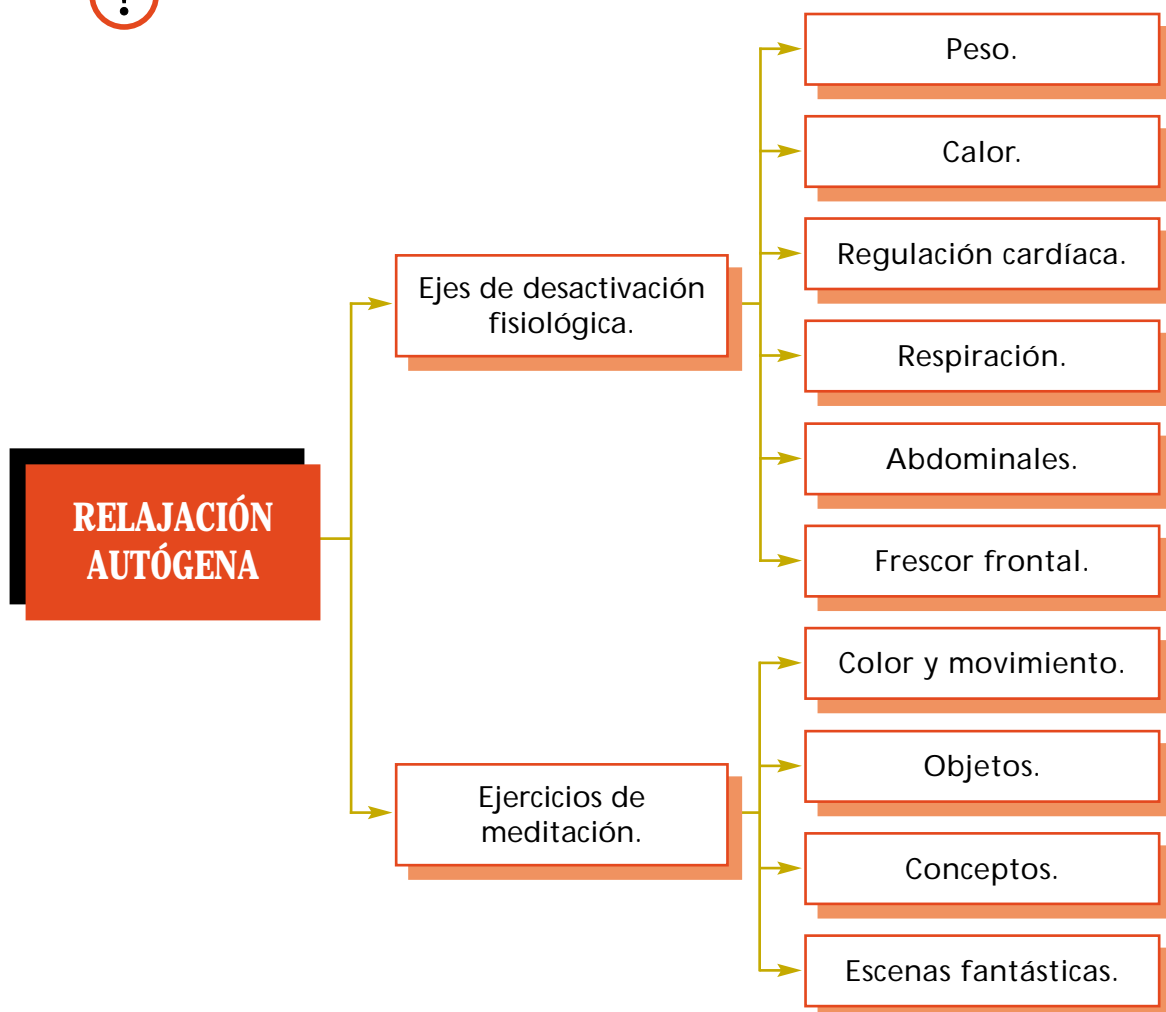
PAUTAS O SECUENCIAS A SEGUIR	EFFECTOS
Movimiento de contracción.	Descenso del nivel de excitabilidad general.
Conservación y observación de la contracción.	Aptitud para el control de excitación creciente en situaciones adversas.
Observación de la transición entre contracción y relajación.	Mejora de la cognición del sujeto, que estando relajado puede atender a más cosas.
Experimentar la relajación.	Potencia el buen funcionamiento general de sujeto.



5.2. Relajación autógena

A través de este tipo de relajación se consigue un estado y efecto **similar al trance hipnótico**, a través de la sugestión.

El aprendizaje de esta técnica oscila entre cuatro y diez meses y se realiza tumbado en una cama. El **proceso** a seguir sería el siguiente.





Primer ejercicio:

- "Mis brazos y mis piernas están muy pesados" (6 veces).
- "Estoy tranquilo" (1 vez).

Segundo ejercicio:

- "Mis brazos y mis piernas están muy pesados" (1 vez).
- "Mis brazos y mis piernas están muy calientes" (6 veces).
- "Estoy tranquilo" (1 vez).

Tercer ejercicio:

- "Mis brazos y mis piernas están muy pesados" (1 vez).
- "Mis brazos y mis piernas están muy calientes" (1 vez).
- "Mi corazón late lento" (6 veces).
- "Estoy tranquilo" (1 vez).

Cuarto ejercicio:

- "Mis brazos y mis piernas están muy pesados" (1 vez).
- "Mis brazos y mis piernas están muy calientes" (1 vez).
- "Mi corazón late lento" (1 vez).
- "Mi respiración es lenta, profunda y muy sosegada (6 veces).
- "Estoy tranquilo" (1 vez).

Quinto ejercicio:

- "Mis brazos y mis piernas están muy pesados" (1 vez).
- "Mis brazos y mis piernas están muy calientes" (1 vez).
- "Mi corazón late lento" (1 vez).
- "Mi respiración es lenta, profunda y muy sosegada (1 vez).
- "Siento calor en el abdomen" (6 veces).
- "Estoy tranquilo" (1 vez).

Sexto ejercicio:

- "Mis brazos y mis piernas están muy pesados" (1 vez).
- "Mis brazos y mis piernas están muy calientes" (1 vez).
- "Mi corazón late lento" (1 vez).
- "Mi respiración es lenta, profunda y muy sosegada (1 vez).
- "Siento calor en el abdomen" (1 vez).
- "Siento la frente fría" (6 veces).
- "Estoy tranquilo" (1 vez).

Estos ejercicios tienen que pasar por los ejes de peso y calor, obligatoriamente, los demás se pueden cambiar el orden.

5.3. Meditación

Estas técnicas de **meditación** pretenden **eliminar** poco a poco la **resistencia al control**, lo que se facilita con la relajación profunda y la concentración psíquica, a través de la **respiración y postura**.



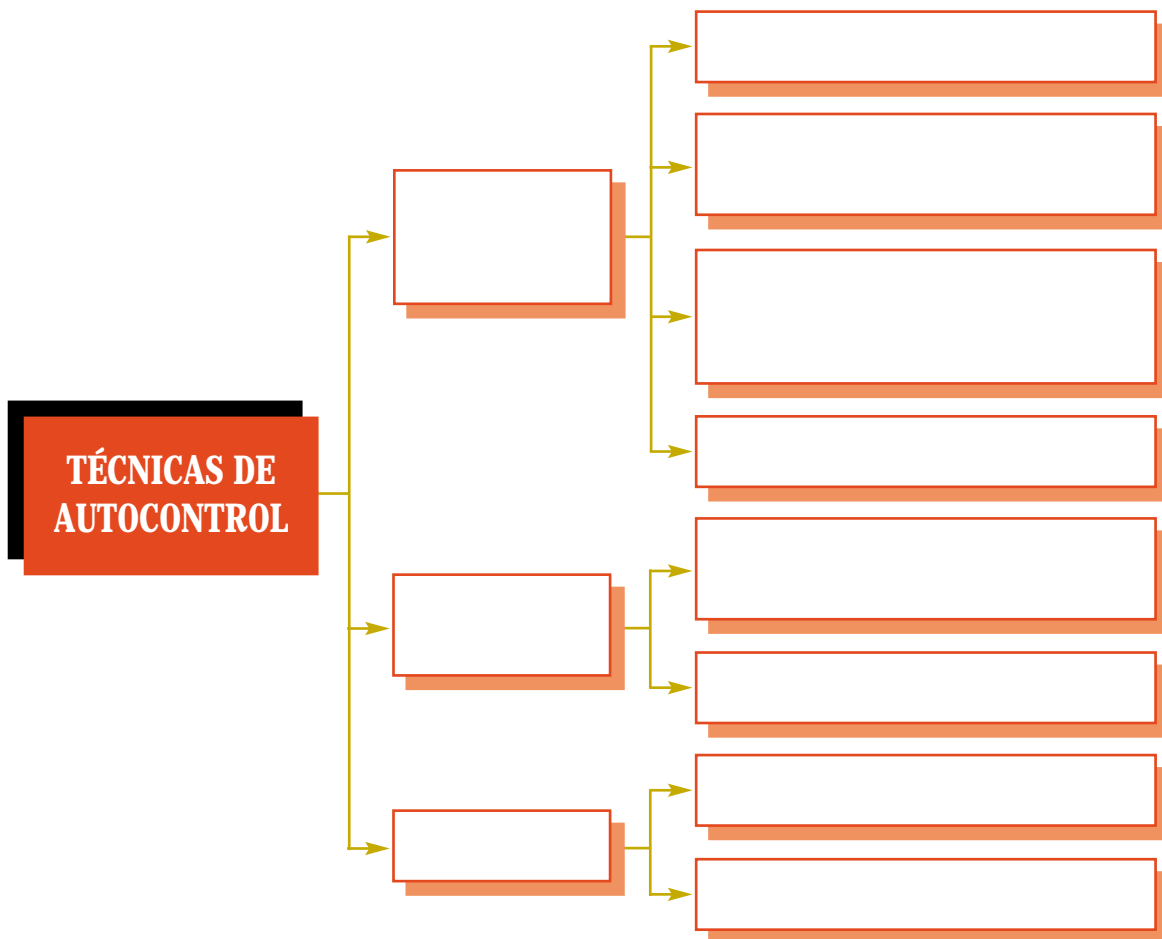
Estando completamente relajado y tendido, se concentra sobre frases pensadas, en fórmulas que se repite, aproximadamente, seis veces:

- "Estoy sentado, firme y tranquilo".
- "Estoy unido a la tierra".
- "Puedo relajarme completamente", etc.

La meditación se basa en la concentración que se consigue a través de un **control consciente** sobre la **percepción interior y exterior** para evitar perturbaciones y alteraciones. A través de ese control el individuo se aísla del exterior y se concentra.



Desarrolla en el siguiente esquema los diferentes tipos de técnicas de autocontrol y las secuencias que siguen cada una de las técnicas. En el anexo te presentamos un esquema, el quinto, con una posible solución.





Resumen.

En función de los contenidos que consideres más relevantes y los esquemas realizados, elabora y desarrolla un resumen en el que se reflejen los conceptos más importantes vistos en esta unidad. Esta tarea te ayudará a asimilar mejor los contenidos.



Resumen

- **Situación de crisis** es el estado temporal de trastorno y desorganización de la persona, que se caracteriza por la incapacidad del individuo para enfrentarse a la situación creada, utilizando los métodos acostumbrados para solucionarla.
- El **autocontrol** es el sometimiento de las reacciones o impulsos emocionales a la razón, de manera que se pueda controlar y actuar adecuadamente en una situación crítica.
- El **autocontrol posee** una secuencia de acción o **fases** que son: auto-observación, establecimiento de objetivos, entrenamiento de técnicas, aplicación de las técnicas y revisión y evaluación de las técnicas y resultados.
- La **ansiedad** no se considera un elemento negativo salvo que se presenten las siguientes **circunstancias**: surja sin peligro real, se prolongue durante un tiempo largo y sea desproporcionada respecto del peligro que la provoca.
- El **pánico** se manifiesta según la siguiente secuencia: miedo o terror intenso, sensación de catástrofe, muerte..., y síntomas fisiológicas.
- El **miedo** es una perturbación angustiosa del ánimo por su riesgo o mal que realmente amenaza o se finge en la imaginación. Existen dos tipos de miedo: **miedo común** (reacción provocada por la aparición de un estímulo atemorizante) y la **fobia** (miedo persistente e irracional a un objeto o situación que provoca en el individuo la necesidad imperiosa de evitarlo y si no, de afrontarlo con gran temor).
- El **estrés** es una respuesta general del organismo ante cualquier situación o estado de tensión excesiva y permanente que se prolonga más allá de la resistencia propia de la persona.

- Las **técnicas de autocontrol** están orientadas a facilitar el **comportamiento racional e inteligente** de un individuo ante determinadas situaciones. Pueden actuar sobre los **estímulos**, manipulando condiciones ambientales, o actuar directamente sobre los **efectos o consecuencias** de la conducta (programación conductal), aunque también puede orientarse a la **interiorización de pautas**.
- Las técnicas de autocontrol más frecuentes son: la **relajación muscular progresiva**, la **relajación autógena** y la **meditación**.

Prueba de autocomprobación

1. La situación de crisis se caracteriza por:
 - a) Nerviosismo y falta de concentración.
 - b) Incapacidad para enfrentarse a la situación.
 - c) Agitación psicomotriz y movimientos estereotipados.
2. El establecimiento de objetivos y la evaluación de las técnicas y resultados constituyen:
 - a) Fases del autocontrol.
 - b) Tareas ajenas al sujeto que practica las técnicas.
 - c) Conocimientos básicos para el procedimiento.
3. ¿Cuál de las siguientes circunstancias constituye un elemento nocivo en las situaciones de ansiedad?
 - a) Cuando la ansiedad es proporcionada respecto de la situación que la provoca.
 - b) Cuando su duración supera los diez minutos.
 - c) Cuando se da sin la existencia de un peligro real.
4. Palpitaciones, ahogo, sensación de desmayo..., son síntomas de:
 - a) Pánico.
 - b) Estrés.
 - c) Fobia.
5. El miedo como perturbación angustiosa del ánimo se vive:
 - a) Con síntomas que paralizan cualquier respuesta motora.
 - b) Sin la existencia de un peligro real que lo provoque.
 - c) Como un sentimiento de amenaza o aprensión.

6. El miedo innato:
 - a) Se produce sin tener conocimiento exacto de la peligrosidad del estímulo.
 - b) Solo aparece ante estímulos considerados peligrosos de forma imaginaria.
 - c) Provoca graves efectos y trastornos psicóticos en los sujetos.

7. El miedo persistente e irracional a un objeto o situación hace referencia a:
 - a) Pánico.
 - b) Fobia.
 - c) Miedo.

8. ¿En que fase del estrés se encuentra si ha alcanzado una cierta adaptación a la situación de tensión? :
 - a) Fase de resistencia.
 - b) Fase de alarma.
 - c) Fase de agotamiento.

9. Si las técnicas de autocontrol van dirigidas a controlar los estímulos, implica una actuación:
 - a) Sobre los efectos o consecuencias de la conducta irracional.
 - b) Sobre las pautas interiorizadas para modificar los elementos que fallen.
 - c) Sobre las condiciones ambientales.

10. ¿Qué técnica mejora la cognición del sujeto?.
 - a) Meditación.
 - b) Relajación autógena.
 - c) Relajación muscular progresiva.

Soluciones a los Ejercicios de Autoevaluación

PREGUNTA	SOLUCIÓN	LOCALIZACIÓN
1	b)	APDO. 1
2	a)	APDO. 1
3	c)	APDO. 2
4	a)	APDO. 2
5	c)	APDO. 3
6	a)	APDO. 3
7	b)	APDO. 3
8	a)	APDO. 4
9	c)	APDO. 5
10	c)	APDO. 5



Lista de chequeo de tareas y objetivos

Chequeo de las tareas de la unidad.

- He leído la información con detenimiento.
- He subrayado la información relevante.
- He desarrollado el esquema de contenidos.
- He realizado el resumen.
- He completado la prueba de auto comprobación.

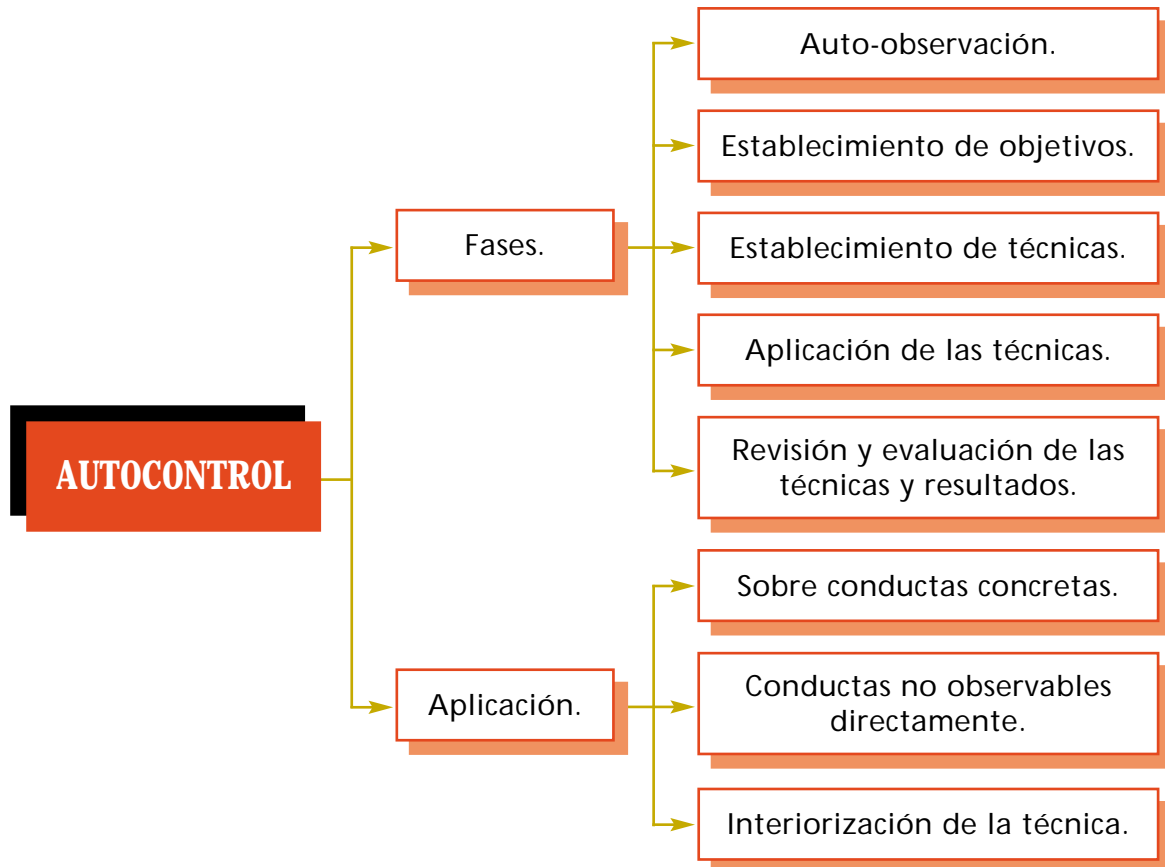
Chequeo de los objetivos de la unidad didáctica.

- Identificar las distintas fases del autocontrol y el procedimiento a seguir para ponerlo en práctica.
- Diferenciar cuando el pánico se convierte en una situación problemática y bajo que circunstancias.
- Diferenciar los distintos tipos de miedo así como sus características más relevantes.
- Poner en practica los conocimientos y pasos de las técnicas de autocontrol y valorar sus efectos.

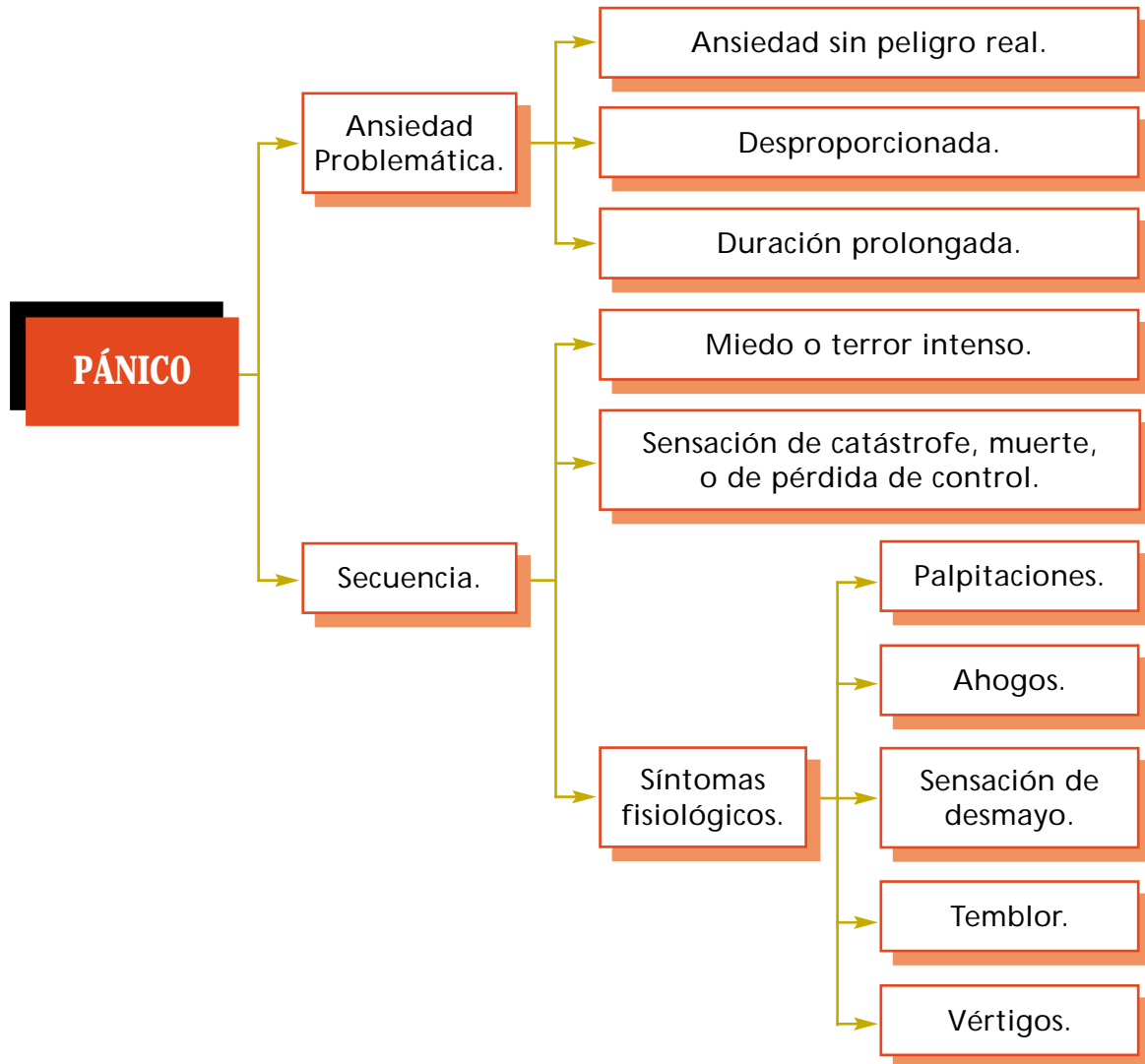


Anexo

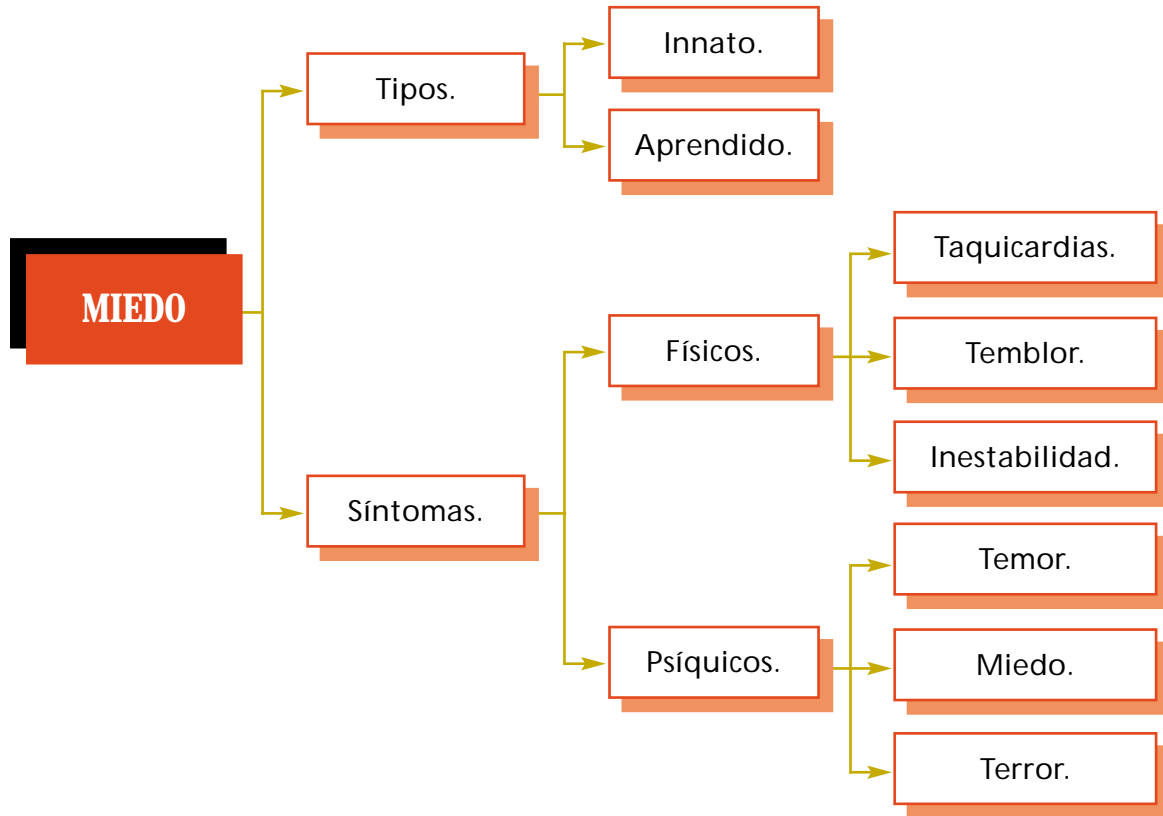
Esquema 1. Autocontrol.



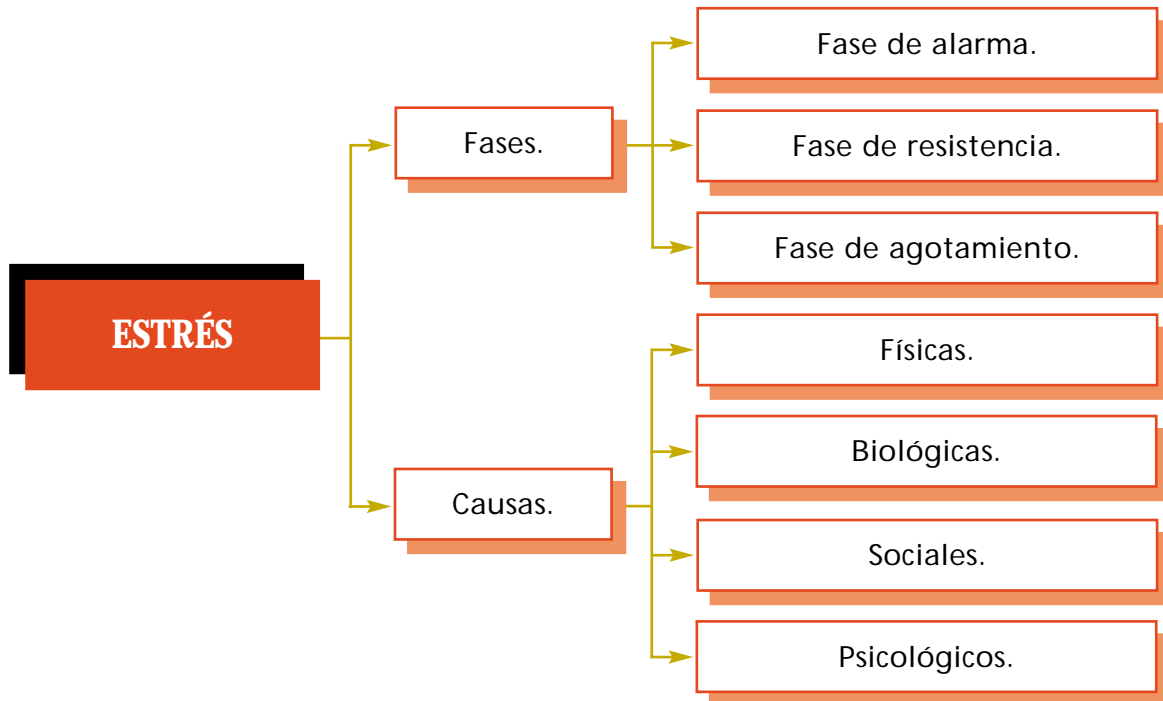
Esquema 2. Pánico.



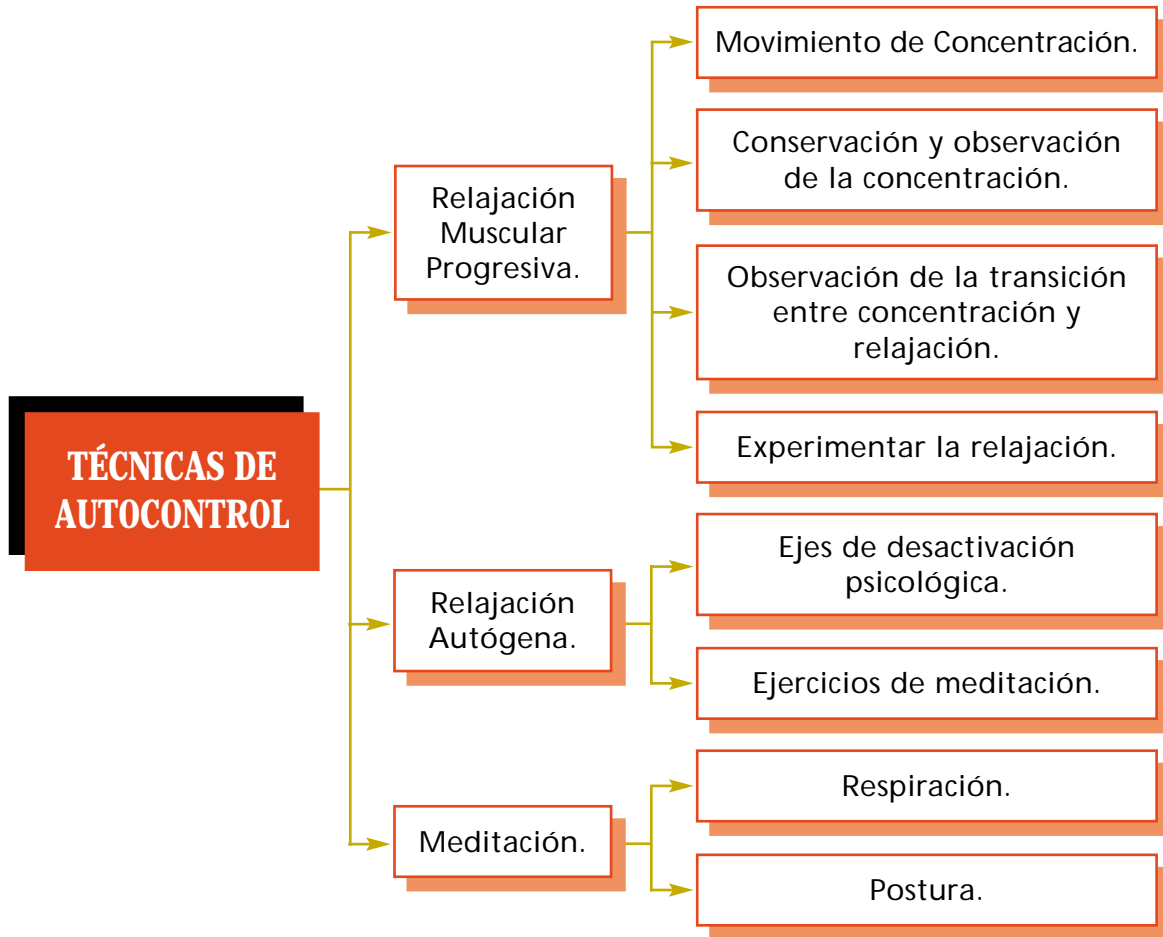
Esquema 3. Miedo.



Esquema 4: Fases y causas del estrés.



Esquema 5 : Técnicas de autocontrol





Integridad, Eficacia, Servicio

Securitas Seguridad España, S.A.
c/ Arrastaría, 21 - Polígono Las Mercedes
28022 Madrid
www.securitas.es