

## Estrés

Tode el mundo experimenta estrés. El estrés puede ser ocasionado por diversas causas: actividades diarias, relaciones entre personas, cambios en la vida, enfermedades, e inclusive, eventos divertidos.

Todos reaccionan al estrés de una manera distinta. Muchas personas no se dan cuenta que están estresadas hasta que empiezan a sentir síntomas serios. Los síntomas pueden ser psicológicos, físicos, o ambos.

### **¿Cuales son los síntomas del estrés?**

Los síntomas pueden incluir irritabilidad, falta de concentración, preocupación, dolores de cabeza leves, comer demasiado o insuficiente, no dormir bien, dolor de espalda baja, erupciones en la piel, malestar estomacal o úlceras, migraña o dolores de cabeza tensionales, hipertensión, y dolores en el pecho, por nombrar algunos. El estrés también puede empeorar problemas físicos, reducir la resistencia contra enfermedades, y afectar que tan eficientemente su cuerpo responde a enfermedades y que tan bien se pueda recuperar de pequeños reveses.

El estrés nos afecta a todos de una manera u otra. Algunas personas manejan bien su estrés. Algunos han aprendido a identificar sus factores estresantes (aquellas cosas que le causan estrés a alguien) y los manejan apropiadamente. Desafortunadamente, no muchos de nosotros lidiamos de una manera efectiva con los factores estresantes que aparecen en nuestra vida.

## **Técnicas de manejo del estrés**

### ***Cosas que Puedo Hacer por Mi Cuenta***

¿Trabaja demasiado? ¿Esta tan ocupado de sus hijos que está demasiado cansado para salir a divertirse o relajarse? ¿Tiende dejar las cosas para último momento? ¿Evita lidiar con sus problemas? ¿Se siente estancado en respecto a su vida? ¿Planea demasiado y aún se siente ineficaz?

La personas pueden manejar sus propios factores estresantes tomandose un tiempo de sus vidas ocupadas para identificar los posibles conflictos, cambios, preocupaciones, o limitaciones de tiempo que existen. Primero, identifique cuáles son los factores estresantes; luego, evalúe si los factores de estrés están dentro o fuera de su control.

Por ejemplo, si su empleo se basa en fechas límite para entregar trabajos, a menos que usted decida cambiar de empleo, el factor de estrés esta fuera de su control. En este caso, si bien no puede controlar los factores estresantes, es posible que pueda hacer algo para convertir estos factores de estrés en algo más controlable. Por ejemplo, en un trabajo con plazos muy ajustados, podría programar descansos de 5 minutos con la finalidad de recuperar el aliento y relajarse. También, podría intentar irse a la cama más temprano, para sentirse mas descansado y preparado; inclusive, podría considerar delegar mas deberes en el trabajo o intentar cambiar el flujo de trabajo para hacerlo mas eficiente. Una pieza fundamental es determinar qué factores de estrés están bajo su control para cambiar y cuales no lo están, y después tratar de cambiar aquellos factores de estrés que si están bajo su control.

Lo que está bajo su control es lo que debe hacer por sí mismo para ayudar a deshacerse del estrés de forma regular. Algunas personas hacen ejercicio en un gimnasio, otras meditan. Uno puede cambiar cómo le afectan los factores estresantes. Muchas veces es algo que nos hacemos a nosotros mismos lo que hace que algo sea aún más estresante. En el ejemplo que acabamos de comentar, tal vez no se tomó un descanso para comer un almuerzo saludable, o está realmente enojado porque un compañero de trabajo le dejó trabajo extra, pero siente que no hay nada que pueda hacer al respecto. En el primer ejemplo, podría intentar programar un descanso o comer más bocadillos saludables; en el segundo ejemplo, podría hablar con su colega sobre el trabajo adicional.

Todos sabemos sobre comer sano, dormir lo suficiente, hacer ejercicio, relajarnos, disfrutar con los amigos y la familia y cuidar nuestro cuerpo. Sin embargo, muchos de nosotros no hacemos estas cosas y, en consecuencia, aumentamos nuestro nivel de estrés. Algunas personas pueden decidir qué hacer por sí mismas, pero muchos de nosotros necesitamos un psicólogo conductual que nos ayude a armar nuestro propio programa único que se adapte a nuestras necesidades individuales.

Existen varias técnicas que pueden ser enseñadas por terapeutas entrenadas en terapia conductual y terapia cognitiva conductual que le pueden ayudar a identificar y manejar su estrés de manera efectiva.

### **Técnicas de Terapia que Puedo Aprender**

Hay muchas técnicas disponibles para controlar el estrés. A continuación se presentan algunas que los terapeutas conductuales suelen utilizar para ayudar a sus pacientes a reducir el estrés. Usted y su terapeuta deben evaluar a fondo cuáles serían más útiles para su vida y sus factores estresantes únicos.

#### **1. El Entrenamiento de Relajación Progresiva y las Técnicas de Respiración**

**Controlada** reducen eficazmente la tensión física, la ansiedad y el nivel general de estrés. El Entrenamiento de Relajación Progresiva incluye una serie de ejercicios que entrenan su cuerpo y mente para que se relajen gradualmente. Requiere una inversión de tiempo inicial, pero, con la práctica, puede ser eficaz para reducir el estrés. La respiración controlada requiere menos tiempo al principio y funciona bien con personas que pueden aclarar su mente y aprender a regular su respiración, relajando así el resto del cuerpo. A veces, esto es más difícil de hacer porque muchas personas que están acostumbradas a estar estresadas tienden a respirar de manera superficial y rápida. Su terapeuta está capacitado para determinar qué personas responden mejor a qué tratamiento y también puede ayudar a determinar qué técnica es probable de ser más beneficiosa. Algunos terapeutas pueden usar técnicas de biorretroalimentación para ayudar a determinar qué técnicas funcionan mejor para usted.

#### **2. La Reestructuración Cognitiva** funciona muy bien con el estrés acumulado y para las personas que tienden a reaccionar de forma exagerada o insuficiente a las situaciones. En la reestructuración cognitiva, su terapeuta lo ayudará a analizar situaciones para ver cuándo podría estar pensando acerca de un problema de manera incorrecta y lo ayudará a ver el problema tal como es. Por ejemplo, muchos de nosotros hacemos suposiciones o tenemos preocupaciones innecesarias que van mucho más allá de lo que requiere la

situación. Su terapeuta puede ayudarlo a identificar cuándo sus pensamientos y sentimientos son inapropiados para la situación y cuándo realmente contribuyen a su estrés. Pueden enseñarle un método para darse cuenta cuando lo hace y enseñarle cómo usar la lógica para revisar su reacción a un nivel apropiado para la situación. Este tratamiento funciona bien para las personas que se sienten atrapadas en sus vidas, que se vuelven locas y que se enojan incluso con pequeñas cosas. Debido a que esta técnica le enseña a cuestionar cómo piensa acerca de las cosas (o cómo se siente acerca de las cosas), esto también ayuda a las personas a sentirse más cómodas defendiéndose a sí mismas y sobre su capacidad para ser eficaces en sus propias vidas.

- 3. El Entrenamiento de Asertividad y el Entrenamiento de Habilidades de Comunicación** puede usarse junto con una de las técnicas anteriores o puede ser efectivo cuando se usa solo. Ambas técnicas le enseñan cómo lidiar con las dificultades de una manera justa y con tacto, donde se consideran los derechos de todos. Muchas personas evitan lidiar con situaciones estresantes, como pedir más dinero o pedir a los vecinos que mantengan a su gato alejado del comedero para pájaros. Sienten que no tienen derecho a pedir lo que quieren, temen empeorar las cosas o temen el rechazo. Aprender a acercarse a los demás, hablar por uno mismo y utilizar buenas habilidades para hablar y escuchar puede ser extremadamente eficaz para reducir el estrés que resulta de la interacción, o la mera idea de interactuar, con los demás.
- 4. Las Técnicas de Resolución de Problemas** son extremadamente útiles en combinación con las anteriores o por sí solas para ayudar a las personas, parejas, grupos y familias a reducir el estrés. Aprenderá técnicas que le ayudarán a concentrarse en las soluciones en lugar de concentrarse en el problema. Debido a que a menudo nos enfocamos en el problema, en lugar de pensar en soluciones, aumentamos el estrés y nos sentimos desesperados, indefensos o fuera de control. El terapeuta puede enseñarle cómo utilizar estas técnicas y descubrir formas de enfocarse en las soluciones, que ayudarán a superar los factores estresantes o, al menos, minimizar sus efectos.