

Manejo del estrés

Muchas condiciones médicas comunes, como la ansiedad, el dolor, el estado de ánimo deprimido, la fatiga, los problemas gastrointestinales, de sueño y de peso se empeoran con el estrés. Esta ficha técnica describe cómo las técnicas de manejo del estrés lo pueden ayudar a manejar algunas de sus condiciones médicas problemáticas para alcanzar (y conservar) sus metas de empleo.

Introducción

El estrés es una parte normal de la vida. Cuando el estrés se vuelve crónico; sin embargo, puede afectar nuestro bienestar. Los investigadores estiman que entre el 70 y el 80 por ciento de todas las enfermedades y dolencias están relacionadas con el estrés. El estrés puede tomar muchas formas. Emocionalmente, el estrés puede venir de la ansiedad que sentimos cuando no podemos hacer frente a acontecimientos de la vida. Socialmente, el estrés puede venir de la soledad o el conflicto. Intelectualmente, el estrés puede ser aburrimiento o confusión. Físicamente, es la reacción del cuerpo al desgaste. Espiritualmente, el estrés puede representar una falta de paz interior.

Beneficios del manejo del estrés

Aprender a manejar el estrés lo puede ayudar a vivir una vida más sana y feliz. Disminuir el estrés puede ayudarlo a manejar diferentes condiciones médicas como la depresión, la ansiedad y el dolor crónico. También puede ayudarlo con los problemas de sueño, de peso y de estado físico.

Cómo manejar el estrés

El manejo del estrés no es difícil, pero requiere práctica. Las personas que manejan bien el estrés han logrado “fortaleza” al hacerlo. Así como se requiere trabajo para ser físicamente fuerte, también se requiere trabajo para desarrollar fortaleza en el manejo del estrés. Analizar nuestros pensamientos y reacciones es una forma importante de manejar el estrés.

Pensamientos que crean estrés

Nuestros pensamientos influyen en cuánto estrés experimentamos debido a acontecimientos, como fechas límite. ¡Eso es bueno! Suele ser más fácil controlar nuestros pensamientos que los hechos estresantes que los disparan. El primer paso para aprender a manejar mejor los pensamientos estresantes es evaluar nuestra forma de pensar. Así, puede aprender a cambiar sus pensamientos para reducir el estrés. Si bien muchos tipos de pensamientos pueden crear estrés, la “adivinanza de la suerte” y la “magnificación de lo negativo” son dos de los más comunes.

Adivinanza de la suerte

Adivinar la suerte es cuando usted supone que algo malo o estresante está por suceder. Por ejemplo, antes de una entrevista laboral, se preocupa por cómo lidiará con el rechazo. Este tipo de pensamiento causa estrés innecesario.

Magnificación de lo negativo

Cuando usted magnifica lo negativo, saca la conclusión apresurada de que está por ocurrir lo peor. Cuando el carro no arranca, se preocupa por pagar las reparaciones antes de saber cuál es el problema. Esto puede disparar otras preocupaciones sobre el dinero y crea más estrés aún. Un

pensamiento menos estresante podría ser “Quizá haya dejado las luces encendidas y mi carro necesita que se le haga puente”. Sin más información, no es útil extenderse en lo negativo.

Manejo de pensamientos que producen estrés

Cambiar sus pensamientos puede disminuir sus niveles de estrés. Vea los siguientes ejemplos. ¿Por qué pensamientos, originales o nuevos, sentiría menos estrés en cada situación?

Situación	Pensamiento original	Pensamiento nuevo
Llego tarde al trabajo.	Me van a despedir.	Mi jefe y yo podemos desarrollar una solución al cambio de horario del autobús.
Mi carro no arranca.	No puedo pagar el arreglo.	Probablemente haya dejado las luces encendidas y me haya quedado sin batería.
Mi madre viene a visitarme por la semana.	¡Me voy a volver loco!	A pesar de nuestras diferencias, estoy contento de que mi mamá esté interesada en mi familia.

Cómo equilibrar su perspectiva

Los acontecimientos estresantes pueden ser poco placenteros y es fácil reaccionar con pensamientos negativos. Estos pensamientos, sin embargo, pueden hacer que se sienta desesperanzado acerca del futuro. Las reacciones no tienen por qué ser negativas. Puede aprender a reaccionar de un modo más optimista. El pensamiento positivo puede ayudarlo a tener más esperanzas sobre el futuro y a manejar mejor el estrés en la vida.

Realineación

La realineación es una habilidad que reduce las reacciones negativas. Si aprende a realinearse, se sentirá más positivo. Aprender a realinear sus reacciones inmediatas requiere práctica. Los siguientes pasos lo ayudarán a realinear sus reacciones.

Paso 1.

Identifique los pensamientos. En las situaciones difíciles, identifique los pensamientos y los sentimientos. Pregunte, “¿qué estoy pensando?” y “¿cómo me estoy sintiendo?”

Paso 2.

Encuentre el lado positivo. Una vez que puede identificar sus pensamientos, reemplace cada pensamiento negativo por uno positivo. Hasta las situaciones terribles son oportunidades de aprendizaje. Piense qué es bueno en una situación.

Paso 3.

Esté agradecido. Encuentre algo de lo que esté agradecido en cada situación difícil o estresante. Hasta las peores situaciones pueden enseñar lecciones valiosas. Estar agradecido por la oportunidad de aprender algo es un buen comienzo.

Paso 4.

Nombre las cosas positivas de su vida. Aprenda a decir cosas positivas sobre usted mismo y el mundo que lo rodea. Estos pensamientos positivos ayudan a prevenir todo pensamiento negativo recurrente.

Cómo explorar sus pensamientos

Una gran forma de explorar pensamientos estresantes es tener un diario. Tener un diario del estrés puede ayudarlo a determinar qué hace que se estrese. Los diarios son más útiles cuando escribe con libertad. Concéntrese en sacar sus sentimientos hacia afuera, más que en escribir una oración perfecta. La organización de salud y bienestar [Helpguide.org](https://www.helpguide.org) brinda consejos para comenzar un diario del estrés. En particular, sugiere que cada día describa:

- Qué causó su estrés (adivine si no está seguro).
- Cómo se siente, física y emocionalmente.
- Cómo actuó en respuesta al estrés que sentía.
- Qué hizo para sentirse mejor.

Otras técnicas de manejo del estrés

Encontrar tiempo para relajarse, pasar tiempo con amigos y participar de actividades que disfruta puede ayudarlo a disminuir el estrés. La resolución de problemas sobre su situación estresante también es útil.

Piense en qué es estresante para usted, así puede tomar medidas para reducirlo. Por ejemplo, si tiene problemas económicos, tomar una clase sobre el manejo del dinero podría ayudar. Si tiene problemas para comunicarse con un compañero de trabajo, podría aprender sobre técnicas sobre escucha activa.

Grupos de apoyo social

Obtener apoyo y aliento de las personas que están en su vida puede ayudar a reducir el estrés. Su grupo de apoyo social podría incluir familiares, amigos, profesionales médicos o compañeros de trabajo. A veces, simplemente tener a alguien que lo escuche y ofrezca una nueva perspectiva puede ayudar. En otras ocasiones, sólo saber que está conectado con otros puede ser útil.

Tiempo para practicar

Hablar del manejo del estrés no disminuye los niveles de estrés. Debemos hacernos tiempo para practicar. Recuerde que si no se toma tiempo para usted mismo, no estará en la mejor condición. Tómese tiempo para relajarse y para hacer las cosas que adora. Lo ayuda, y es bueno para los que lo rodean también.

Actividad física, sueño y relajación

Lograr buenas horas de sueño y ejercicio en forma habitual puede ayudarlo a manejar el estrés. Lea las fichas técnicas de esta serie sobre actividad física y sueño para obtener más ideas para el manejo del estrés.

Recursos adicionales

National Center on Health, Physical Activity and Disability (NCHPAD)

NCHPAD.org proporciona buena información sobre el manejo del estrés. Para entender más sobre los hechos estresantes positivos y negativos, lea [A Primer on Stress Management](#) (Una cartilla sobre el manejo del estrés). Si desea aprender más sobre cómo su tipo de personalidad influye en cómo usted responde al estrés, complete la [Stress Management Assessment](#) (evaluación de manejo del estrés).

Helpguide.org

Helpguide.org es un recurso de salud y bienestar. Mire la página de manejo de estrés para aprender cómo identificar los hechos estresantes en su vida. Esta página también proporciona información sobre el desarrollo de formas saludables para manejar el estrés.

Mayo Clinic

La Mayo Clinic en MayoClinic.org proporciona información variada sobre el estrés en páginas de atención de pacientes e información de la salud.

Fije una meta

Fijar una meta para cambiar un comportamiento en la salud puede acercarlo a lograr y conservar un empleo significativo. Al fijar metas para cambiar sus hábitos de manejo del estrés, es importante ser realista. Preste atención a sus pensamientos negativos y luego piense en cómo realinearlos hacia pensamientos positivos. Comience haciendo algunos cambios en sus patrones de pensamiento y trabaje desde allí, para lograr su meta. Recuerde hacer el seguimiento de su progreso y recompensarse por los logros.

¡Buena suerte!

Preparado por: Catherine Ipsen, Bethany Rigles y Casey Ruggiero

Para obtener mayor información, sírvase comunicarse con:

Research and Training Center on Disability in Rural Communities; The University of Montana Rural Institute; 52 Corbin Hall, Missoula, MT 59812-7056; 888-268-2743 o 406-243-5467; 406-243-4200 (TTY); 406-243-2349 (Fax); rtcrural@mso.umn.edu; <http://rtc.ruralinstitute.umn.edu>

© 2014 RTC:Rural. Nuestra investigación está apoyada por el subsidio #H133B080023 de National Institute on Disability and Rehabilitation Research, U.S. Dept. of Education. Las opiniones expresadas reflejan las de los autores y no necesariamente las de la agencia que financia.