

Guía rápida sobre el manejo del estrés

El estrés es una parte normal de la vida. La manera en que cada persona enfrenta el estrés probablemente tenga un impacto fuerte en su salud física y emocional. Hacer frente al estrés implica dos aspectos: **la concientización del estrés y el manejo del estrés.**

Para obtener una descripción general de este tema, vea la grabación del seminario web *Don't Stress the Stress* en <http://tragecancer.org/StressManagementWebinar>.

Concientización del estrés

Cada persona tiene sus propias fuentes personales de estrés (llamadas factores estresantes) así como reacciones físicas al estrés agudo, y reacciones físicas, psicológicas y conductuales al estrés crónico (llamadas respuestas al estrés). Muchas personas a menudo no se dan cuenta del alcance o la intensidad de los factores estresantes o de sus respuestas al estrés. Completar las siguientes planillas sobre la concientización del estrés es el primer paso para aprender a hacerle frente.

- Fuentes de estrés: <http://tragecancer.org/StressWorksheet-Sources>
- Signos de estrés agudo: <http://tragecancer.org/StressWorksheet-Acute>
- Signos de estrés crónico: <http://tragecancer.org/StressWorksheet-Chronic>
- Diario de estrés de tres días: <http://tragecancer.org/StressDiary>

Una vez que complete estas planillas, se pueden utilizar las siguientes herramientas para el manejo del estrés.

Manejo del estrés

Entre las técnicas de manejo del estrés, se encuentran la resolución de problemas, el cambio de actitud o la valoración cognitiva, y las técnicas de relajación. Si bien acá se presentan en este orden secuencial, estas técnicas se pueden usar de forma independiente y en cualquier orden.

1. Resolución de problemas

La resolución de problemas es el primer paso en el manejo del estrés luego de haber identificado sus factores estresantes y sus respuestas al estrés. El objetivo de la resolución de problemas es eliminar los principales factores estresantes o, al menos, lograr reducir su intensidad.

- Relájese:* elija un momento del día y un lugar que sea cómodo y sin distracciones. Enfóquese solo en el proceso de resolver problemas. Esto ayuda a despejar la mente de pensamientos externos y a reducir los niveles emocionales a un punto que permita resolver el problema.
- Identifique el verdadero problema:* es posible que no siempre sea claro. Por ejemplo, muchas personas pueden decir que odian su trabajo. El verdadero problema podría estar relacionado con sus jefes, sus compañeros de trabajo, el entorno laboral, el tipo de trabajo que realizan realmente o incluso el trayecto necesario para llegar al trabajo. También es importante separar nuestros sentimientos (p. ej., la ira, la ansiedad), que son respuestas al estrés, de la fuente del estrés (es decir, el factor estresante). Identifique el problema exacto.
- Piense en posibles soluciones:* realice una lista de las posibles soluciones sin importar si son serias, absurdas o realistas. Solo imaginar algunas de estas ideas puede reducir la tensión.
- Elija una solución e impleméntela:* mire su lista de posibles soluciones y elija aquella que tenga la mayor posibilidad de resolver el problema y que sea factible. Intente aplicarla. No se sabotee incluso antes de intentarlo diciendo que no funcionará. El que no arriesga, no gana.
- Evalúe el resultado de la solución:* ¿Funcionó? ¿Obtuvo el resultado que esperaba?
- Si funcionó, ¡celebre! Si no funcionó, vuelva a los pasos D y E y siga intentándolo.*

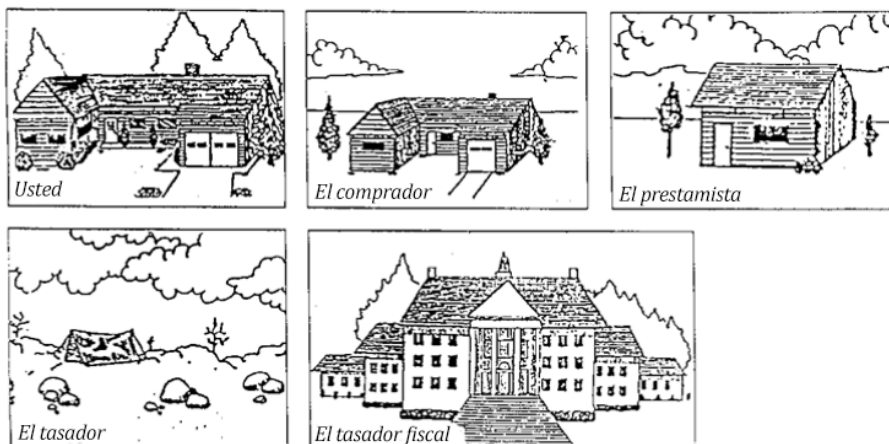
En algún momento, quedará claro que: 1) el problema se solucionó, 2) el problema es, como mínimo, menos estresante o 3) el problema no tiene solución.

2. Cambio de actitud o valoración cognitiva

Si un factor estresante no se puede eliminar o, al menos, mejorar mediante la resolución de problemas, la siguiente técnica de manejo del estrés que se debe probar es modificar su pensamiento sobre el factor estresante. Cambiar la actitud hacia un factor estresante implica preguntarse si realmente es tan importante. Por ejemplo: ¿Qué tan importante es en realidad que la casa no esté perfectamente limpia o que otra persona haya obtenido la oficina con una ventana? Por supuesto que algunos factores estresantes son realmente importantes y pueden ser una amenaza (como el cáncer), pero muchos de los problemas diarios que nos angustian no son tan cruciales. Pregúntese: “¿Es realmente importante en el conjunto de circunstancias, altera mi vida o de verdad importará en 20 años?”.

La siguiente imagen ayuda a entender cómo las personas pueden percibir o evaluar el mismo elemento de diferentes maneras.

SU CASA VISTA POR:



3. Relajación

Por último, es útil saber cómo alterar las respuestas fisiológicas a los factores estresantes cuando aparecen. Puede ser útil contar con una variedad de técnicas de relajación. Relajación muscular progresiva (PMR) con visualización guiada (GI). La PMR se describió por primera vez en la literatura médica en la década de 1930. Desde ese momento, ha demostrado ser efectiva al momento de controlar una amplia variedad de problemas emocionales y físicos, incluido el dolor. A medida que nos estresamos, los músculos empiezan a tensionarse (aunque no nos demos cuenta) para prepararnos para la acción. La PMR consiste en ser progresivamente conscientes del nivel de tensión en cada uno de los principales grupos musculares del cuerpo contrayendo esos músculos y luego liberando la tensión. Cuando se enfoca en relajar el cuerpo, es posible alcanzar al mismo tiempo un estado de relajación mental. A medida que apartamos nuestra atención de pensamientos e imágenes estresantes, nos sumergimos en la actividad de “liberar” la tensión.

La visualización guiada es una técnica que las personas pueden usar para lograr un estado de imaginación mental positiva. Al principio, las personas pueden aprender la técnica de GI con la ayuda de un profesional de atención médica capacitado. La PMR y la GI deben pensarse como habilidades, y como cualquier otra habilidad, requiere práctica. Una vez que se dominan estas habilidades, se requerirán solo algunos segundos para comenzar, y se pueden usar de manera efectiva para reducir las respuestas físicas y controlar el estrés. La paciencia y la práctica son las claves para aprender a relajarse. Para aprender estas técnicas, escuche algunas veces los ejercicios grabados a continuación. El objetivo es finalmente aprender estas técnicas, y poder iniciarlas y realizarlas por su cuenta.

La grabación del ejercicio de relajación muscular progresiva (PMR) y visualización guiada:

<http://tragecancer.org/relaxationexercise>

Para conocer más herramientas de manejo del estrés,
visite <http://tragecancer.org/stressmanagement>.