

Tema 4. Técnicas para manejar el estrés y mejorar mi calidad de vida

Introducción



Un día, un joven papá estaba en un parque y empujaba un cochecito en el que lloraba su hijo. Mientras el papá empujaba el cochecito alrededor del parque, iba murmurando suavemente: “Tranquilo Ricardo, mantén la calma, todo está bien Ricardo, relájate, todo irá bien, ya lo verás Ricardo”. Una mujer que pasaba por ahí, se dirigió al joven papá y le dijo: “usted sí sabe cómo hablarle a un niño que llora descontroladamente, está muy calmado y le habla con suavidad. Realmente es admirable”. La mujer se inclinó hacia el niño que estaba en el cochecito y le dijo tiernamente: “¿cuál es el problema, Ricardo?”, entonces, el papá dijo rápidamente: “¡oh, no señora... él es Alejandrito, Ricardo soy yo!” , (Clayton, 2013).

La historia de Ricardo muestra claramente cómo una situación tan cotidiana, como es pasear a un niño que llora, puede llevar a una persona a experimentar estrés. Ante situaciones de este tipo, las respuestas pueden ser muchas y muy variadas. Ricardo pudo haberle gritado a su hijo, pudo incluso haberse desesperado o enojado, sin embargo, él decidió utilizar una técnica conocida como auto-instrucciones para intentar relajarse y lidiar mejor con aquella situación. Al parecer, lo estaba logrando, o al menos eso pareció ya que en el relato su reacción no fue negativa, ¿no lo crees?

El estrés es un mecanismo natural que ayuda a las personas a adaptarse a las experiencias del entorno y a funcionar mejor como seres humanos. Además, el experimentar estrés positivo también permite desarrollar el talento y la creatividad. Es por lo anterior, que se recomienda aprender el manejo del estrés, a través del uso de diversas técnicas que permiten controlar y disminuir los síntomas fisiológicos, cognitivos y conductuales que éste provoca. Pero, ¿qué técnicas resultan ser más efectivas?, todo depende de tu propia persona, del nivel de estrés que padeces, de las situaciones que percibes como amenazas, y de tus propios síntomas. En el caso de Ricardo, por ejemplo, él eligió esa técnica específica porque es la que mejor le permitía relajarse.

En tu caso, tendrás la oportunidad de conocer en este tema diversas técnicas para ponerlas en práctica, y con base en ello, decidir cuál se adapta mejor a tus propias necesidades individuales, y así comenzar a dar los primeros pasos que te conduzcan a un mejor control de ti mismo, de tu estrés, y en general, de tu propia vida.

Subtema 1. Técnicas fisiológicas para tolerar mis estresores



En temas anteriores, tuviste la oportunidad de revisar los síntomas fisiológicos que se producen al experimentar una situación y evaluarla como estresante. En algunos casos, el experimentar estos síntomas lleva a que el malestar emocional se incremente, y por ende, que también se intensifique el nivel de estrés experimentado. Por ello, es de suma importancia disminuir esas reacciones físicas, y esto puedes hacerlo a través

del uso de ciertas técnicas fisiológicas para tolerar adecuadamente los estresores de tu vida.

García (2013) afirma que las técnicas fisiológicas se centran en los componentes somáticos implicados en el estrés, mejorando los desagradables síntomas físicos y emocionales derivados de los intensos niveles de activación del organismo, que en ocasiones, pueden generar o incrementar las respuestas de estrés.

De acuerdo con Ruiz (2012), las técnicas fisiológicas que resultan ser más efectivas para tolerar los estresores, tanto personales como laborales, son las siguientes:

1. Relajación progresiva de Jacobson: permite reducir los niveles de activación mediante una disminución progresiva de la tensión muscular, lo que permite que el organismo se relaje por completo.

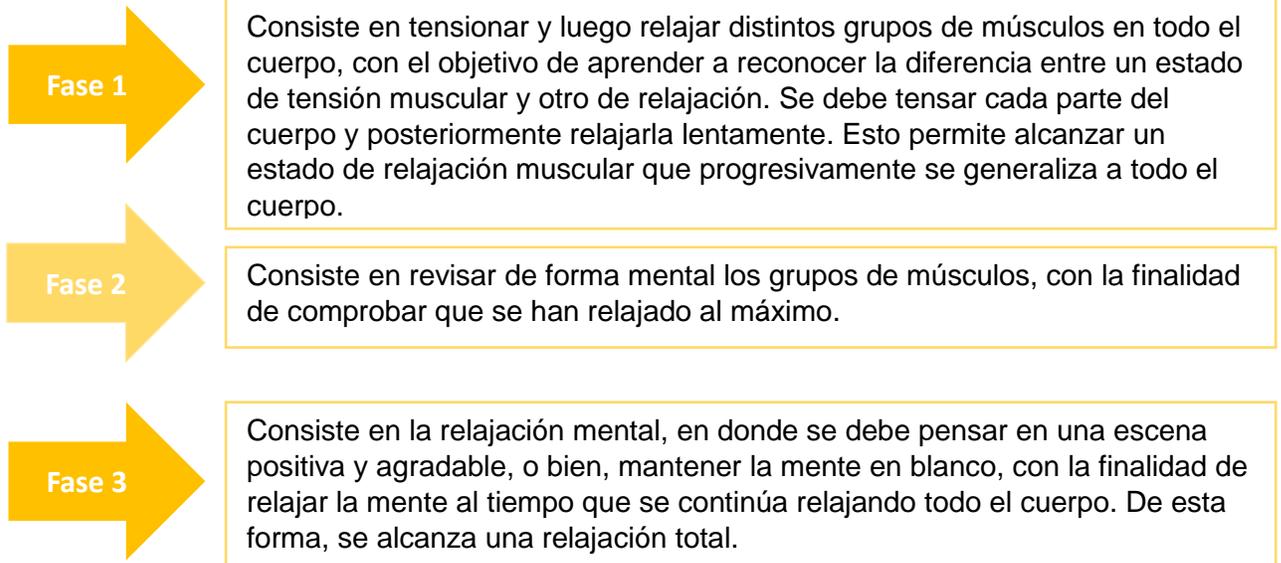
¿Sabías que...?

Clayton (2013) menciona que la **técnica de relajación progresiva** fue desarrollada por Edmund Jacobson en 1939, quien comprobó en su laboratorio de fisiología clínica de Chicago que tensando y distendiendo una serie de músculos, y percibiendo las sensaciones corporales que se producían, se eliminaban casi por completo las tensiones y contracciones musculares, induciéndose a un estado de relajación profunda.

Innovación con propósito de vida.

	En el procedimiento original, Jacobson describía más de 60 ejercicios y varios meses de entrenamiento para lograr un nivel de relajación adecuado. En la actualidad, los procedimientos basados en esta técnica son considerablemente más breves en tiempo de entrenamiento y en número de ejercicios implicados.
--	---

¿Cómo funciona? Esta técnica puede aplicarse considerando las siguientes fases:



Cada fase dura alrededor de 10 y 15 minutos, sin embargo, no es necesario apegarse a un determinado tiempo, lo importante es que se realice tranquilamente y de acuerdo al ritmo de cada persona.

Momento de reflexión	
Tip antiestrés: ¡aprende a relajarte!	<p>1. Revisa el siguiente documento donde encontrarás información con respecto al proceso para realizar las tres fases de la relajación progresiva, así como también, dos variantes cortas y sencillas de dicha técnica:</p> <p style="text-align: center;">La relajación progresiva de Jacobson</p>

A continuación se presenta el procedimiento específico para llevar a cabo la relajación progresiva de Jacobson:



- **Posición inicial:** cierra los ojos, siéntate en una silla cómoda o recuéstate en la cama, de forma que tu cuerpo pueda relajarse por completo.
- **Fase 1. Tensión-relajación.**
 - Relajación de cara, cuello y hombros en el siguiente orden (se debe repetir cada ejercicio 3 veces, con intervalos de descanso de 5 segundos):
 - Frente: arrugar unos segundos y relajar lentamente.
 - Ojos: abrir ampliamente y cerrar lentamente.
 - Nariz: arrugar unos segundos y relajar lentamente.
 - Boca: sonreír ampliamente, relajar lentamente.
 - Lengua: presionar la lengua contra el paladar, relajar lentamente.
 - Mandíbula: presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relajar lentamente.
 - Labios: arrugar como si se fuera a dar un beso, relajar lentamente.
 - Cuello y nuca: flexionar hacia atrás, volver a la posición inicial lentamente.
 - Hombros y cuello: elevar los hombros presionando contra el cuello, volver a la posición inicial lentamente.
 - Relajación de brazos y manos:
 - Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos.
 - Relajar lentamente.
 - Relajación de piernas:
 - Estirar primero una pierna y después la otra, levantando el pie hacia arriba y notando la tensión

Innovación con propósito de vida.

	<p>en piernas, incluyendo trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Relajar lentamente. ○ Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se deben realizar sentado, sobre una silla). <ul style="list-style-type: none"> ▪ Espalda: brazos en cruz y llevar los codos hacia atrás. Se notará la tensión en la parte inferior de la espalda y hombros. ▪ Tórax: inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho y espirar lentamente. ▪ Estómago: tensar el estómago, y relajar lentamente. ▪ Cintura: tensar trasero y muslos, y relajar lentamente. ▪ Fase 2. Repaso. <ul style="list-style-type: none"> ○ Repasar mentalmente cada una de las partes que se han tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada. ○ Se debe relajar aún más cada parte del cuerpo. ▪ Fase 3. Relajación mental. <ul style="list-style-type: none"> ○ Piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, puede ser un paisaje, cierto tipo de música, etc., o también puedes tratar de dejar tu mente en blanco. <p>Esta técnica puedes aplicarla varias veces al día. Solo considera que es una técnica que requiere de tiempo (alrededor de 20-30 minutos), por lo que es más conveniente aplicarla cuando dispones de él en tu agenda. Durante las primeras prácticas, puede ser que te lleve más tiempo del planeado pero recuerda que conforme vayas avanzando y entre más la practiques, te resultará más sencillo implementarla.</p> <p>Fuente: Ruiz, M. (2012). <i>Manual de técnicas de intervención cognitivo-conductuales</i>. España: Desclée De Brouwer.</p> <p>Nota: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.</p> <p style="text-align: center;">La relajación de Benson</p>
--	---

Innovación con propósito de vida.

A continuación se presenta una variante a la relajación progresiva de Jacobson, que también permite alcanzar una relajación mental y corporal.

Procedimiento:

- Elige un sonido (música clásica), una palabra (“calma”, “tranquilidad”) o una frase (“estoy relajado”).
- Siéntate cómodamente, cierra los ojos, relaja los músculos, adopta una actitud pasiva y respira lenta y profundamente.
- Con cada exhalación de aire, repite mentalmente una auto-instrucción que hayas definido para propiciar tu relajación.
- Prácticalo un par de veces al día.
- Si acuden a tu mente pensamientos que te distraen o te ponen nervioso, elimínalos y continúa concentrado y respirando profundamente.



Cuando lleves un tiempo practicando este ejercicio, verás que por asociación, la auto-instrucción relajante inducirá la respuesta de relajación ante cualquier circunstancia de tu vida que te provoque estrés. Esto te va a permitir utilizarlo en una amplia variedad de situaciones.

Fuente:

Bosqued, M. (2011). *¡Sé feliz!, ejercicios psicológicos para alcanzar la plenitud y el bienestar emocional*. España: Editorial Paidós.

Nota: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.

La relajación de Corroto

A continuación se presenta una variante a la relajación progresiva de Jacobson, que también permite alcanzar una relajación mental y corporal.

Procedimiento:

- Acuéstate en algún lugar cómodo.
- Suelta los músculos de tu cuerpo, empezando de abajo hacia arriba.
- Centra tu atención inicialmente en tus pies. Ténsalos y relájalos. Observa la diferencia y tómate tu tiempo.
- Haz lo mismo con las piernas. Ténsalas y relájalas.
- Realiza el mismo proceso con tu abdomen, tu espalda, tus brazos, cuello, rostro y finalmente, con tu cabeza.
- Localiza las diferencias. Tensa tus músculos y luego relájalos.
- Deja que una sensación de ligereza invada tu cuerpo.
- Toma aire despacio desde la parte baja del abdomen hasta los hombros. Siente cómo te inflas, como si fueras un globo.
- Saca el aire despacio, vacía totalmente tus pulmones de abajo hacia arriba, desde la parte baja del abdomen hasta los hombros.
- Repite el procedimiento tres veces e incorpórate poco a poco.
- Toma conciencia de las sensaciones experimentadas.
- Repite este proceso durante tres veces por la mañana y por la noche. Úsalo cuando atraveses momentos de alto estrés o preocupación.



Al realizar este ejercicio, fisiológicamente eliminas toxinas acumuladas en tu organismo y el aire de los pulmones se renueva. El sueño nocturno será más reparador, iniciarás el día de forma más activa y positiva, y tomarás conciencia de elección y decisión en tu vida.

Fuente:

Corroto, M. (2013). *Cuaderno para trabajar tu timidez*. Argentina: Ediciones Obelisco.

Nota: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.

Pon en práctica estas técnicas y analiza los efectos que tienen en tu persona. Verás cómo poco a poco te ayudan a manejar tu estrés en distintos ámbitos de tu vida.

¿Cuándo utilizarla? Esta técnica se puede aplicar cuando se experimenta un estado intenso de estrés, ansiedad, presión, nerviosismo, o inclusive, cuando se tiene problemas para conciliar el sueño, ya que permite un nivel de relajación muy elevado.

2. Ejercicios de respiración: Consiste en lograr un patrón respiratorio apropiado fisiológicamente, lo cual permite reducir las distintas alteraciones en el organismo derivadas de su activación. Existen diversos tipos de respiración, como son la profunda, contada, abdominal y alternada.

¿Cómo funciona? Esta técnica puede aplicarse considerando sus diferentes modalidades:

Respiración profunda: Consiste en realizar cuatro o cinco ejercicios de respiración seguidos y repetir los ejercicios varias veces al día, por la mañana, tarde, noche y especialmente en situaciones estresantes. Los pasos a seguir son los siguientes:

1

Toma asiento en algún lugar cómodo, colocar la mano izquierda sobre el abdomen y la mano derecha sobre la izquierda.

2

Imagina una bolsa vacía dentro del abdomen, debajo de donde se apoyan las manos.

3

Comienza a respirar y notar cómo se va llenando de aire la bolsa y cómo la onda asciende hasta los hombros. Inspirar durante 3-5 segundos.

4

Mantén la respiración durante algunos segundos, al tiempo que se repiten mentalmente indicaciones positivas, como por ejemplo, “mi cuerpo está relajado”.

5

Exhala el aire despacio, al mismo tiempo que se repiten las instrucciones de relajación.

Respiración contada: Consiste en realizar una respiración diafragmática, dirigiendo el aire a la parte inferior de las costillas, y a medida que inspiras, piensas en una palabra relajante (por ejemplo, calma) y al exhalar piensas en otra palabra distinta (por ejemplo, tranquilidad). Es recomendable realizarla 10 veces seguidas y repetir el ejercicio alrededor de 20 veces para alcanzar una relajación del organismo.

Respiración abdominal: Se trata de entrenar la respiración moviendo únicamente el abdomen o vientre, intentando que permanezca inmóvil la musculatura torácica y clavicular (los hombros).

Respiración alternada: Consiste en tapar, de forma alternada, los orificios de la nariz, de la siguiente forma:

- 1 Toma asiento en algún lugar cómodo, colocar la mano izquierda sobre el abdomen y la mano derecha sobre la izquierda.
- 2 Imagina una bolsa vacía dentro del abdomen, debajo de donde se apoyan las manos.
- 3 Comienza a respirar y notar cómo se va llenando de aire la bolsa y cómo la onda asciende hasta los hombros. Inspirar durante 3-5 segundos.
- 4 Mantén la respiración durante algunos segundos, al tiempo que se repiten mentalmente indicaciones positivas, como por ejemplo, “mi cuerpo está relajado”.
- 5 Exhala el aire despacio, al mismo tiempo que se repiten las instrucciones de relajación.

¿Cuándo utilizarla? Esta técnica, en todas sus variantes, se puede aplicar para reducir el nivel de activación general, sobre todo en situaciones donde no dispongas de mucho tiempo por requerirse una respuesta rápida de tu parte, como por ejemplo, en el contexto laboral y en algún restaurante o evento social.

Momento de reflexión	
Rutina antiestrés: identifica tu técnica fisiológica	1. Analiza las diferentes técnicas fisiológicas que puedes utilizar para tolerar tus estresores. <ol style="list-style-type: none"> a. Selecciona tres técnicas fisiológicas y practícalas antes de dormir (una técnica por noche). b. Reflexiona sobre tu experiencia mediante el análisis de: <ol style="list-style-type: none"> i. Lo que te gustó y no te gustó de cada técnica. ii. El tiempo que te llevó aplicar cada técnica iii. Los resultados que obtuviste al aplicar cada técnica.

Innovación con propósito de vida.

	c. Indica en qué situaciones o frente a qué estresores puedes utilizarlas.
Recuerda que la elección de las técnicas dependerá de ti mismo. Para poder seleccionar tu técnica fisiológica es importante que apliques varias de las ya revisadas. Esto te permitirá identificar en qué momentos, bajo qué circunstancias y con qué resultados contar, al momento de usarlas.	
<i>...¿qué técnica te resultó más útil para relajarte?</i>	

Identifica tu técnica fisiológica para relajarte, (2015). Elaboración propia.

Como conclusión, se puede decir que las técnicas fisiológicas suelen utilizarse como un procedimiento de autocontrol personal, en cualquier contexto de la vida. Por ello, resulta particularmente importante identificar las situaciones que preceden al incremento de la activación con el fin de controlar la ansiedad o el estrés, en el momento en que comienza a producirse.

En tu caso, ya pudiste diagnosticar tus reacciones fisiológicas, así como tus estresores personales y laborales. El siguiente paso es que cuando experimentes dichas reacciones, utilices alguna de estas técnicas para valorar tus resultados y eficacia en tu vida cotidiana. Recuerda que lo importante es que intentes aplicarlas y ser constante en su uso, hasta identificar aquella técnica que te resulte más eficaz.

Subtema 2. Técnicas cognitivas para lidiar con el estrés en mi vida

Los pensamientos que generan estrés negativo se elaboran a partir de pensamientos distorsionados, ilógicos e irracionales, que en cierta forma propician, a su vez, que se genere un malestar emocional.



Recuerda que en realidad no es lo que ocurre, sino lo que tú piensas acerca de lo que te ocurre, lo que te produce el malestar.

Los eventos externos realmente no tienen ningún “significado”, son lo que son y cualquier significado proviene de las interpretaciones que las personas les dan.

Para hacer frente a los **pensamientos distorsionados** que generan o intensifican el estrés en tu vida, puedes hacer uso de técnicas cognitivas, puesto que éstas favorecen la modificación de evaluaciones negativas sobre las situaciones, sus demandas y sobre los recursos que tú posees para afrontarlas. De acuerdo con García (2013), este tipo de técnicas se utilizan para estimular el pensamiento positivo mediante un cambio en el modo de percibir, interpretar y evaluar, tanto las situaciones como los recursos propios para resolver las demandas cotidianas de la vida.

De acuerdo con Ruiz (2012), las **técnicas cognitivas** que resultan ser más adecuadas efectivas para lidiar de forma más efectiva con el estrés son las siguientes:

1. Descubrimiento guiado: Permite sustituir las interpretaciones inadecuadas por otras que generen respuestas emocionales positivas y conductas más apropiadas.

¿Cómo funciona? Esta técnica puede aplicarse considerando los siguientes pasos:

- Identificar los pensamientos inadecuados. Es conveniente que antes, durante y después de las situaciones que percibes como especialmente estresantes, te preguntes qué es lo que estás pensando en ese preciso instante.
- Evaluar y analizar esos pensamientos. Esto se puede realizar mediante la formulación de algunas preguntas sobre tres aspectos, que son la objetividad del pensamiento que se tiene, las consecuencias de ese modo de pensar y qué es lo que ocurriría si lo que se pensara fuera cierto. Algunos ejemplos de preguntas que puedes hacerte son:
 - **Objetividad** - ¿Tengo evidencias para pensar así?
 - **Consecuencias** – ¿De qué me sirve pensar de este modo?
 - **Certeza** – Si estoy en lo cierto, ¿cómo me afectará a mí?

Con lo anterior, se busca desarmar los argumentos distorsionados e irracionales que te conducen a los pensamientos negativos, logrando con ello, darte cuenta que la situación que enfrentas realmente no es tan amenazante como creías o podías llegar a creer.

¿Sabías que...?

La identificación, evaluación y análisis de pensamientos inadecuados puede realizarse a través de un **autorregistro** de tu estrés, siguiendo el **modelo SPAR** (situación-pensamiento-respuesta) que explica las respuestas individuales ante el estrés.

Innovación con propósito de vida.

	El uso de ambos recursos permite identificar claramente cuáles son los pensamientos que están generando el estrés, y no solo eso, sino también los que lo mantienen.
--	--

- Buscar otros pensamientos alternativos más adecuados. Implica ser realista y afrontar la situación del modo más objetivo posible, buscando explicaciones alternativas a lo que sucede. Algunos ejemplos de preguntas que puedes hacerte son:
 - ¿Qué otras formas de interpretar la situación existen?
 - ¿Qué le aconsejaría yo a otra persona que estuviera pensando lo que yo pienso ahora?
 - ¿Qué me diría a mí un buen amigo en este caso?
 - ¿Qué probabilidades hay de que estas otras alternativas sean más correctas que las que yo he pensado en un principio?

Momento de reflexión	
Rutina antiestrés: genera pensamientos alternativos	<p>1. Piensa en alguna situación que te haya resultado estresante durante la última semana:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Identifica el pensamiento inadecuado que tuviste con respecto a la situación. b. Evalúa dicho pensamiento utilizando las preguntas de objetividad, consecuencia y certeza. c. Realiza un listado de cinco pensamientos alternativos que sean más realistas, positivos y adecuados con respecto a la situación que viviste. <p>2. Reflexiona si después de hacer lo anterior, tu evaluación sobre la situación es de amenaza o desafío.</p>
<p>El analizar las situaciones detenidamente, de forma racional y lógica, permite que la respuesta emocional generada disminuya su intensidad, y por ende, tus niveles de estrés comenzarán también a disminuir.</p> <p style="text-align: center;"><i>...¿tu evaluación de la situación fue distinta después de aplicar esta técnica?</i></p>	

Rutina para generar pensamientos alternativos, (2015). Elaboración propia.

¿Cuándo utilizarla? Esta técnica se puede aplicar en situaciones en las que se dispone de un período de tiempo suficiente para reflexionar (lo cual es ideal) pero también puede usarse en situaciones en donde la respuesta debe ser mucho más rápida o inmediata. Lo más conveniente es que primero practiques el uso de la técnica

cuando dispongas de tiempo suficiente para hacerlo, con el objetivo de que te familiarices con ella para, posteriormente, dominarla y utilizarla de forma natural en tu vida.

2. Auto-instrucciones: Consiste en un diálogo interno, es decir, representa un diálogo mental para darse a uno mismo indicaciones que ayuden a enfrentar, adecuadamente, alguna situación o tarea específica percibida como muy demandante o estresante.

¿Cómo funciona? Esta técnica puede aplicarse considerando los siguientes pasos:



Identificar la situación problemática.

Esto se realiza mediante el auto- cuestionamiento sobre la situación que resulta ser demandante y causante de un intenso estrés.



Preparar el enfrentamiento a un estresor.

Se desarrollan indicaciones para centrarse en los requisitos específicos para afrontar el estresor, y para combatir el pensamiento negativo asociado.



Confrontar con el estresor centrando la atención en la demanda.

Se utilizan las indicaciones diseñadas para controlar la reacción de estrés y para reafirmar que uno mismo puede abordar la situación, focalizando la atención únicamente en aquello que debe realizarse o enfrentarse.

4

Afrontar las sensaciones de estrés o malestar si se producen.

Implica utilizar indicaciones que pongan en marcha estrategias para afrontar el peor momento que puede ocurrir en una situación, como por ejemplo, el sentirse abrumado, desbordado o sin control. Implica además, identificar cómo lidiar con los errores cometidos o resultados inadecuados o no esperados, ya que ningún ser humano es perfecto, ni tampoco todo error es catastrófico. En este punto, se pueden hacer uso de técnicas fisiológicas de duración breve (como la respiración abdominal).

5

Valorar los esfuerzos de afrontamiento.

Se trata de hacer una autoevaluación de los resultados obtenidos gracias a las indicaciones emitidas a uno mismo, lo cual puede llegar a tener un efecto motivador, sobre todo cuando los resultados hayan salido mejor de lo que se esperaba, o al menos, no tan mal como se pensaba en un principio.

¿Cuándo utilizarla? Esta técnica se puede aplicar antes, durante y/o después de cualquier situación que sea percibida como estresante. Lo importante es identificar las indicaciones que te darás a ti mismo en las diferentes situaciones que afrontarás.

Por ejemplo, imagina que en tu trabajo te han avisado que tienes junta de dirección en cinco minutos. Tú no estás preparado y comienzas a sentirte estresado. En ese momento, puedes intentar darte indicaciones simples como el decirte a ti mismo, de forma mental o en voz alta, algo similar a lo siguiente: “tranquilo, es solo una reunión, puedo afrontarla y voy a hacerlo bien. Si cometo algún error, seguro que después podré resolverlo, además, será comprensible dado que no tuve el tiempo suficiente para prepararme”. Algo tan sencillo como darte estas indicaciones, te permitirá cortar el círculo vicioso y negativo que comienza a incrementar tu estrés y ansiedad, permitiéndote mantener el control de tu conducta y, sobre todo, permitiéndote hacer frente a la situación de una forma más adecuada.

3. Detención de pensamiento: Consiste en modificar los pensamientos negativos persistentes en torno a la situación demandante, los cuales conducen al padecimiento de malestar emocional como la ansiedad, sin aportar nada en la solución del problema o exigencia. Se basa en el hecho de que un estímulo suficientemente potente atraerá la atención y conseguirá que una persona olvide los pensamientos negativos relacionados con el estrés.

¿Cómo funciona? Esta técnica puede aplicarse considerando los siguientes pasos:

Paso 1	Identificar la sensación de malestar	Esto implica detectar cuál es la situación percibida como estresante y la razón por la que es percibida de esa forma.
Paso 2	Detener el pensamiento que produce ese malestar	Esto, a través de pensamientos o actividades agradables, como recordar qué hiciste en tus últimas vacaciones, pensar en tus hijos o tu pareja, en alguna película que te agrade, dando una palmada fuerte, diciendo la palabra “basta”, etc.
Paso 3	Respirar profundamente varias veces hasta que se consiga la calma	En este punto, se pueden hacer uso de ejercicios de respiración para lograr mejores resultados en la disminución del estrés.
Paso 4	Aplicar auto-instrucciones en positivo	Estas indicaciones deben ir definidas de acuerdo a las necesidades de cada persona, y siempre dirigidas hacia el afrontamiento adecuado de la situación.

Lo anterior puede combinarse con el descubrimiento guiado para identificar la irracionalidad del pensamiento negativo que generó la sensación de malestar, así como también, para detectar las alternativas positivas que sustituyan cada pensamiento negativo.

¿Cuándo utilizarla? Esta técnica se puede aplicar en cualquier situación en la que aparezca una cadena de pensamientos repetitivos negativos, los cuales suelen provocar desgaste mental, por lo que deben intentar evitarse mediante su interrupción.

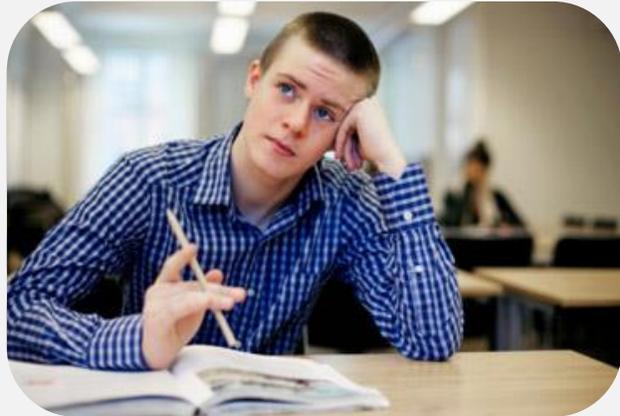
Momento de reflexión

1. Revisa el siguiente documento donde encontrarás algunas recomendaciones para interrumpir los pensamientos negativos que producen estrés:

Auto-distracciones para desviar la atención del malestar derivado del estrés

A continuación se presenta una lista con algunas recomendaciones que puedes utilizar para desviar tu atención de los pensamientos negativos generadores de estrés.

- Mirar cualquier cosa con detalle.
- Sentir las texturas de algún objeto que tengas a tu alcance.
- Escuchar con atención ruidos de fondo.
- Saborear u oler con atención un dulce o chicle.
- Realizar actividades repetitivas, como contar objetos o marcar un ritmo.
- Conversar con alguien de algo agradable.
- Cambiar de entorno o actividad, por ejemplo, si estás sentado... levantarte, si estás en un cuarto... salir de ahí.
- Realizar tareas sencillas que precisan de cierta concentración, por ejemplo, hacer cálculos matemáticos simples, recordar las últimas vacaciones, etc.



**Tip
antiestrés:
selecciona
tus propios
distractores**

Estas actividades te permitirán desviar la atención de los pensamientos que te provocan algún tipo de malestar o que tienden a estresarte con respecto a alguna situación en particular, sin embargo, es recomendable que esta técnica la apliques en conjunto con alguna otra, para que tu estado de relajación sea más duradero.

Fuente:

Innovación con propósito de vida.

	<p>García, C. (2013). <i>Cómo superarte con el estrés positivo</i>. España: Mestas Ediciones.</p> <p>Nota: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.</p>
<p><i>...¿qué otros distractores se te ocurre que puedes utilizar?</i></p>	

Selecciona tus propios distractores, (2015). Elaboración propia.

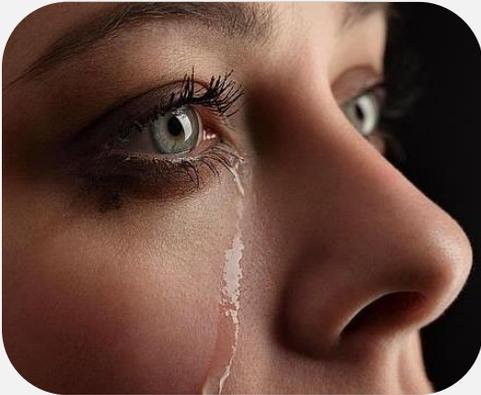
4. Solución de problemas: Consiste en incrementar la habilidad para afrontar las experiencias estresantes cotidianas y promover una mayor competencia cognitiva y conductual en el manejo de dichas situaciones.

¿Cómo funciona? Esta técnica puede aplicarse considerando los siguientes pasos:

- 1 Ver la situación estresante como un problema concreto a resolver. Esto implica identificar claramente la situación concreta que se enfrenta y que se percibe como amenaza.
- 2 Analizar los requisitos que son necesarios para abordar el problema. Consiste en identificar los recursos necesarios para superar la situación efectivamente, en lugar de pensar constantemente en lo malo que puede pasar al afrontar ese evento en específico.
- 3 Dividir la situación estresante en unidades más pequeñas y manejables. Esto permite no magnificar la situación, sino más bien, ser concreto en lo que debe realizarse para enfrentar el desafío y aprender de ello.
- 4 Solucionar el problema estableciendo un plan de acción con base en la meta establecida. Implica generar alternativas de solución considerando cantidad y diversidad en ellas, así como también, seleccionar la mejor alternativa, implementarla y valorar los resultados obtenidos.

Innovación con propósito de vida.

¿Cuándo utilizarla? Esta técnica se puede aplicar cuando deseas aprender cómo aplicar estrategias de afrontamiento adaptativas, tanto para prevenir como para abordar los diferentes estresores de tu vida. Además, permite que te concentres en una situación específica a manera de problema, hasta llegar a una solución concreta para resolverlo, en lugar de continuar en el círculo vicioso de los pensamientos negativos que generan malestar e incrementan el nivel de estrés.

Momento de reflexión													
<p>Tip antiestrés: cambia tu perspectiva</p>	<p>1. Revisa el siguiente documento donde encontrarás información con respecto al cambio de perspectiva implicado en la tolerancia al estrés:</p> <p style="text-align: center;">Plática de víctima y plática de sobreviviente (Clayton, 119)</p> <p>A continuación se presentan dos perspectivas distintas que pueden adoptarse al enfrentar una situación percibida como estresante.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #FFD700;">Una víctima preguntaría...</th> <th style="background-color: #FFD700;">Un sobreviviente preguntaría...</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>¿Por qué la vida es tan injusta?</td> <td>¿Qué es lo que está sucediendo en realidad?</td> </tr> <tr> <td>¿Por qué nadie me escucha?</td> <td>¿Qué puedo hacer?</td> </tr> <tr> <td>¿Por qué a mí?</td> <td>¿Qué oportunidades tengo?</td> </tr> <tr> <td>¿De quién es la culpa?</td> <td>¿Qué tengo que aprender de esto?</td> </tr> <tr> <td>¿Cuándo va a terminar todo esto?</td> <td>¿Dónde quiero estar dentro de una semana, un mes o un año?</td> </tr> </tbody> </table> <p>La recomendación general, es que a través de la revisión de estas perspectivas puedas identificar la diferencia que existe entre las distintas actitudes que puedes adoptar frente a un mismo acontecimiento. Lo ideal es que si tú identificas que generalmente adoptas una postura de víctima frente a tus estresores, puedas</p>	Una víctima preguntaría...	Un sobreviviente preguntaría...	¿Por qué la vida es tan injusta?	¿Qué es lo que está sucediendo en realidad?	¿Por qué nadie me escucha?	¿Qué puedo hacer?	¿Por qué a mí?	¿Qué oportunidades tengo?	¿De quién es la culpa?	¿Qué tengo que aprender de esto?	¿Cuándo va a terminar todo esto?	¿Dónde quiero estar dentro de una semana, un mes o un año?
	Una víctima preguntaría...	Un sobreviviente preguntaría...											
	¿Por qué la vida es tan injusta?	¿Qué es lo que está sucediendo en realidad?											
	¿Por qué nadie me escucha?	¿Qué puedo hacer?											
	¿Por qué a mí?	¿Qué oportunidades tengo?											
¿De quién es la culpa?	¿Qué tengo que aprender de esto?												
¿Cuándo va a terminar todo esto?	¿Dónde quiero estar dentro de una semana, un mes o un año?												

	<p>cambiarla por una postura de sobreviviente, lo que te permitirá generar pensamientos más positivos, y así lidiar más adecuadamente con tu propio estrés.</p> <p>Fuente: Clayton, M. (2013). <i>Tips efectivos para manejar el estrés en cualquier situación</i>. México: Editorial Trillas.</p> <p>Nota: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.</p>
<p><i>...interesante, ¿no crees?</i></p>	

Cambia tu perspectiva, (2015). Elaboración propia.

Finalmente, recuerda que el modo en que interpretas cada situación y la forma en que decides enfrentarte a ella, es lo que va a determinar que la misma, se convierta en una fuente de estrés negativo o positivo. Si tu valoración corresponde a una amenaza, la consecuencia será el estrés negativo, pero si por el contrario, tu evaluación de la situación es de un desafío, entonces podrás manejar el evento con tus propios recursos y además, podrás obtener un beneficio que te ayude en tu crecimiento personal. Por ello, el cambio de pensamiento o de perspectiva con respecto a tus estresores es fundamental para controlar tu propio estrés.

Como en el caso de las técnicas fisiológicas, en las técnicas cognitivas también es importante que apliques cada una de ellas para identificar cuáles resultan más efectivas para tu caso particular. Puede suceder que algunas técnicas te funcionen en determinadas circunstancias pero no en otras, y en esos casos, solo basta con aplicar técnicas diferentes (o hacer una combinación de ellas) para cada estresor que enfrentas.

Subtema 3. Técnicas conductuales para manejar positivamente mi estrés

Uno de los principales objetivos cuando se padece de estrés, no es eliminar los síntomas que éste genera porque el tratar de hacerlo puede incluso intensificarlos. Lo importante es perder ese miedo a enfrentarse a estresores cotidianos, y la mejor manera de hacerlo es enfrentándote a aquellas situaciones en las que temes que tus síntomas aparezcan. De esta forma, te irás convenciendo de que tus temores son irracionales, e irán desapareciendo poco a poco.

De acuerdo con García, (2013) las **técnicas conductuales** buscan incrementar los recursos de afrontamiento mediante el aprendizaje de una serie de habilidades de

comportamiento, de forma que una persona pueda enfrentar cada situación con solvencia fomentando su autoestima, y con ello, su estrés positivo. Ruiz (2012) establece que las técnicas conductuales que resultan ser más efectivas para manejar positivamente el estrés, son las siguientes:

1. Modelado: También conocido como “*role-playing*”, corresponde a un ensayo de conducta a realizar, a manera de experimento, como si se estuviera frente a la situación demandante generadora de estrés.

¿Cómo funciona? Esta técnica puede aplicarse considerando los siguientes pasos:

1 Identificar la situación demandante generadora de estrés.

2 Solicitar apoyo de algún conocido o utilizar un equipo de video, según sea el caso, para representar la situación generadora de estrés.

3 Identificar la forma de afrontar la situación demandante. En este punto, se deben identificar claramente las técnicas fisiológicas y cognitivas que se utilizarán para reducir los niveles de estrés y poder actuar de forma adecuada frente a la situación.

4 Hacer la representación de la situación, aplicando la forma de afrontamiento definida y las técnicas necesarias para enfrentar el estresor, antes, durante y después de experimentarlo.

5 Evaluar la conducta emitida y el uso de técnicas fisiológicas y cognitivas que se hayan utilizado, con la finalidad de detectar fortalezas de afrontamiento y áreas de oportunidad, así como el nivel de estrés experimentado antes, durante y después del evento. Esto, permitirá saber si la intensidad del mismo disminuyó.

¿Cuándo utilizarla? Esta técnica se puede aplicar como ensayo, antes de enfrentar alguna situación demandante valorada como estresante. Es una técnica de gran ayuda,

ya que te permitirá prepararte de forma previa, lo cual te puede brindar una sensación de control sobre la situación, y por ende, sobre tu estrés y tus estresores. Además, te permite prepararte mejor para afrontar los eventos cotidianos en tu vida.

2. Desensibilización sistemática: Consiste en ir enfrentando, progresivamente y a través de la imaginación, las situaciones que producen estrés y ansiedad.

¿Cómo funciona? Esta técnica puede aplicarse considerando los siguientes pasos:

1

Redactar un listado de las situaciones que te provocan malestar emocional (estrés, ansiedad, miedo, etc.), y que buscas afrontar de forma adecuada.

2

Organizar dichas situaciones en orden creciente de dificultad o de amenaza, empezando por las que menor amenaza representa, hasta las que se valoran como más complejas de superar.

3

Relajar los músculos con la técnica fisiológica de Jacobson.

4

Imaginar, una a una y por orden jerárquico, cada situación generadora de estrés. Debes empezar por la que menos estrés te produce, y no empezar a visualizar la siguiente hasta que hayas conseguido resolver la anterior, con respecto al estrés que te genera.

¿Sabías que...?

García (2013) plantea que la técnica de **Desensibilización Sistemática** fue desarrollada en 1958 por Joseph Wolpe, un psiquiatra norteamericano, y tiene su fundamento en la relajación progresiva de Jacobson. Esta es la razón por la que, generalmente, suelen utilizarse en conjunto.

En esta técnica, la imaginación tiene un rol muy importante, puesto que la exposición a las situaciones demandantes se realiza a través de ella. Se recomienda que una vez superados mentalmente los estresores, se realice el mismo proceso pero enfrentándolos de forma real, haciendo uso de la exposición graduada. La **exposición graduada** es una variante de esta técnica, sigue el mismo proceso con la única diferencia de que la exposición es en vivo, de forma real y no solo en imaginación.

¿Cuándo utilizarla? Esta técnica se puede aplicar a cualquier situación que sea percibida como estresor, puede ponerse en práctica tantas veces como lo desees,

hasta que te acostumbres a estar relajado y a no experimentar respuestas emocionales negativas ante las situaciones demandantes de tu vida. Se recomienda también utilizarla antes de enfrentarte al estresor específico, para que una vez experimentándolo, puedas afrontarlo de forma adecuada.

En conclusión, se puede decir que las técnicas conductuales suelen usarse en combinación con las técnicas fisiológicas y cognitivas, las cuales permitirán que una persona deje de evitar las situaciones demandantes que valora como estresantes para enfrentarlas, y con ello, incrementar sus propios recursos, sus pensamientos positivos y el control sobre su propia vida y su propio estrés.

Lo ideal es que puedas analizar todas las técnicas que se te han presentado y que identifiques cuáles puedes utilizar de acuerdo a tus propias necesidades. Además, se sugiere que las practiques antes de enfrentarte a los distintos estresores de tu vida, de forma que las conozcas a profundidad y posteriormente, puedas aprender a dominarlas.

Mi Reflexión

- Después de revisar las técnicas fisiológicas, ¿qué técnica te parece más accesible de utilizar de acuerdo a tus estresores cotidianos?, ¿qué técnica te parece más difícil de implementar?, ¿cuál es la razón de que la percibas como “difícil”?, ¿a qué crees que se deba que las técnicas fisiológicas requieren de repeticiones constantes para poder dominarlas?
- Con respecto a las técnicas cognitivas, ¿habías escuchado hablar sobre alguna de ellas?, ¿qué técnica crees que puede resultarte más efectiva?, ¿por qué lo consideras de esa forma?, ¿qué tipo de auto-instrucciones utilizabas antes de comenzar este curso?, ¿qué auto-instrucción específica elegiste para fomentar tu relajación y disminución del estrés?
- ¿Por qué consideras que las técnicas conductuales deben practicarse de forma previa al afrontamiento de tus estresores?, ¿qué técnica crees que te resulte más útil, la desensibilización sistemática o la exposición graduada?, ¿por qué lo consideras de esa forma?
- ¿A qué crees que se deba que las técnicas fisiológicas, cognitivas y conductuales deban implementarse de forma combinada?, ¿crees que al usarlas de forma aislada se puedan obtener los mismos resultados que cuando se usan en conjunto?
- Con base en tus estresores personales y laborales, ¿qué técnicas consideras que te ayudarán a afrontar tus estresores personales?, ¿qué técnicas piensas

que te resultarán más satisfactorias para lidiar con tus estresores laborales?,
¿por qué lo consideras de esa forma?

¡Quiero más!

- Ingresa al siguiente recurso del Temoa en el que podrás conocer “**Evaluación del estrés y el impacto de la fibromialgia después de autoaplicar técnicas cognitivo conductuales**” en/ <http://www.temoa.info/node/670928>
- Para conocer más sobre (**técnicas conductuales para afrontar el estrés**), te recomendamos leer el libro de: Ruiz, M. (2012). Manual de técnicas de intervención cognitivo-conductuales. España: Desclée de Brouwer.

ISBN: 9788433025357
- Para conocer sobre **la relajación progresiva de Jacobson**, te invitamos a ver el siguiente video titulado (**relajación de Jacobson**, en/ <https://www.youtube.com/watch?v=XvE58GXZaI4>

Bibliografía

- Bosqued, M. (2011). *¡Sé feliz!, ejercicios psicológicos para alcanzar la plenitud y el bienestar emocional*. España: Editorial Paidós.
ISBN: 9788449325021
- Clayton, M. (2013). *Tips efectivos para manejar el estrés en cualquier situación*. México: Editorial Trillas.
ISBN: 9786071714794
- Corroto, M. (2013). *Cuaderno para trabajar tu timidez*. Argentina: Ediciones Obelisco.
ISBN: 9788415968108
- García, C. (2013). *Cómo superarte con el estrés positivo*. España: Mestas Ediciones.
ISBN: 9788492892075
- Ruiz, M. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo-conductuales*. España: Desclée De Brouwer.
ISBN: 9788433025357

Glosario

Distendiendo: Se refiere a la acción de relajar los músculos del cuerpo.

Exhalar: Sacar el aire de los pulmones.

Exposición graduada: Es una variante de la técnica de desensibilización sistemática, sigue el mismo procedimiento solo que la exposición a los estresores es en vivo, de forma real y no solo en imaginación.

Inspirar: Introducir aire a los pulmones.

Musculatura clavicular: Se refiere a los hombros del ser humano.

Pensamientos distorsionados: Todos aquellos pensamientos que no tienen lógica y que no pueden comprobarse, corresponden a hipótesis inadecuadas de lo que pasó, lo que está pasando y lo que pasará, así como de las consecuencias derivadas de ello.

Respiración diafragmática: Consiste en respirar con el diafragma, que es el músculo interior que separa el tórax del abdomen, en el cuerpo humano.

Role-playing: Corresponde a la técnica de modelado, es un ensayo conductual en relación a las acciones que se emitirán frente a un estresor.

Solvencia: Es la capacidad para solucionar eventos difíciles en la vida.

Técnicas cognitivas: Se utilizan para estimular el pensamiento positivo mediante un cambio en el modo de percibir, interpretar y evaluar, tanto las situaciones como los recursos propios para resolver las demandas cotidianas de la vida.

Técnicas conductuales: Buscan incrementar los recursos de afrontamiento mediante el aprendizaje de una serie de habilidades de comportamiento, de forma que una persona pueda enfrentar cada situación con solvencia fomentando su autoestima, y con ello, su estrés positivo.

Técnicas fisiológicas: Se centran en los componentes somáticos implicados en el estrés, mejorando los desagradables síntomas físicos y emocionales derivados de los intensos niveles de activación en el organismo.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.