

GUÍA



De Orientación

en

Habilidades para la vida





Departamento de
promoción y Bienestar
Institucional

Desarrollo Humano



SANTO TOMÁS

Manejo de
Tensión y Estrés
Less
stress!



SANTO

Diseño y Edición



Laura Juliana Díaz M.
Psicóloga

Edición



Laura Estefanía Zamudio S.
Psicóloga

Edición



Laura Camila Ramírez O.
Psicóloga

JUSTIFICACIÓN

El estrés es una respuesta subjetiva a una demanda del ambiente y lo experimentamos cuando valoramos que las situaciones sobrepasan nuestras habilidades o recursos. No es posible vivir sin tensiones, pero cuando estas ponen a prueba nuestros mecanismos adaptativos, provocando un desequilibrio emocional estamos en presencia del estrés (Rodríguez, 2005). Todas las personas experimentan estrés en algún momento de la vida, pero no todas lo procesan de la misma manera.

Puede tener dos connotaciones, una positiva en la medida que permite el desarrollo de competencias y recursos, facilita estar alerta, favorece el rendimiento; y una negativa, ya que si la respuesta perdura en el tiempo genera ineficacia y puede perjudicar el estado de salud ya que tiene efectos como: dolores de cabeza, dolores en el cuello o en los hombros, dolor de espalda, malestar estomacal, falta de apetito, sensación de nudo en la garganta o peso en el pecho, erupciones en la piel como acné o infecciones (Barrio, García, López y Bedia. 2006; Davis & Palladino, 2008; Naranjo, 2009).

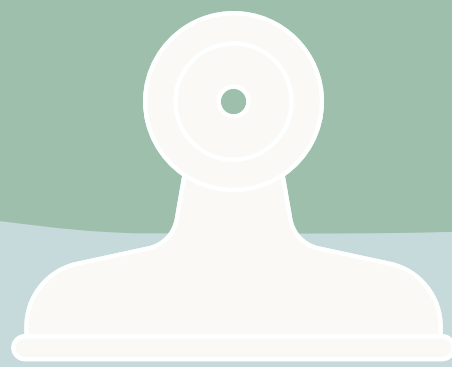


¿Has sentido alguno de ellos?

En este sentido, se puede entender que el estrés tiene una función adaptativa, sin embargo, experimentar dichos síntomas indican que nuestra salud física o mental se está viendo perjudicada por las demandas contextuales a las que nos vemos expuestos o la necesidad de generar habilidades que nos permitan asimilar de manera eficaz dichas exigencias. Con esta guía se busca brindar pautas para la comprensión del estrés y su manejo mediante técnicas que desde la evidencia científica han mostrado mayor efectividad.

DESARROLLO CONCEPTUAL

Cualquier aspecto de la vida que se percibe como reto o amenaza genera estrés, el cual se traduce en una activación fisiológica del organismo que repercute en el modo de pensar, sentir y comportarse, es decir un desequilibrio (percibido) entre las demandas del entorno y la capacidad de respuesta (del individuo) bajo condiciones en las que el fracaso ante esa demanda posee importantes consecuencias (percibidas) para el individuo.



Distrés

Nivel de activación del organismo, a nivel físico y psicológico, excesivo o inadecuado a la demanda de la situación.

Eustrés

Nivel de respuesta proporcional al estímulo, que cumpliría con una función adaptativa y ayudaría al individuo a enfrentarse con éxito a la situación.

Causas

- Violencia familiar
- Enfermedad
- Problemas económicos
- Desengaños o rupturas amorosas
- Conflictos con compañeros de trabajo
- Discusiones con la familia
- Incertidumbre sobre el futuro
- Presión de tiempo

¿Cómo respondemos al estrés?

Manifestaciones psicológicas

- Dificultad para concentrarse
- Irritabilidad
- Tristeza y culpa
- Preocupación
- Pensamientos negativos sobre sí mismo o su contexto.
- Desmotivación
- Dificultad para tomar decisiones.

Manifestaciones fisiológicas

- Trastornos gastrointestinales, cardiovasculares, musculares.
- Alteraciones en el apetito
- Inquietud motora
- Dificultades para dormir



Manifestaciones Conductuales

- Llanto recurrente
- Cansancio
- Impulsividad
- Consumo de sustancias psicoactivas
- Aislamiento social
- Bajo rendimiento académico o laboral.

En situaciones estresantes, surgen pensamientos y sentimientos difíciles que pueden enganchar y alejar al individuo de la realidad o sus valores...

por ejemplo:

- Pensamientos de renuncia: "me rindo", "todo esto es demasiado para mi"
- Culpabilización: "No debería haber hecho eso" "es culpa suya"
- Juicios sobre sí mismo: "soy débil", "estoy loco"
- Recuerdos de situaciones difíciles.
- Pensamientos sobre el futuro, especialmente sobre lo que da miedo.
- Preocupación por otros.

(Barrio, García, López y Bedia. 2006)



Estrategias para el manejo del estrés ¿Qué hacer?

Autoevaluación

¿Cómo reacciona ante situaciones estresantes? Aquí se proponen dos ejercicios que ayudarán a conocer cuáles son los indicadores de estrés más frecuentes en usted.

1. Responda un cuestionario

Conteste teniendo en cuenta lo siguiente: 1 = nunca; 2 = raramente; 3 = por lo menos una vez al mes; 4 = por lo menos una vez a la semana; 5 = varias veces a la semana o diariamente.

INDICADORES FÍSICOS					
Aumento de la tensión muscular, dolor de cabeza, dolor de espalda	1	2	3	4	5
Cambios en la frecuencia respiratoria	1	2	3	4	5
Pulso elevado	1	2	3	4	5
Manos y pies fríos, manos sudorosas	1	2	3	4	5
Boca seca	1	2	3	4	5
Cambios bruscos de apetito (atracones o inapetencia)	1	2	3	4	5
Trastornos digestivos y de evacuación (cambios de apetito, dolor de estómago, diarrea)	1	2	3	4	5
Inquietud motora	1	2	3	4	5
Erupciones cutáneas, resfriados e infecciones menores (Orzuelos, herpes labial)	1	2	3	4	5
INDICADORES COGNITIVOS					
Dificultad para concentrarse en las tareas	1	2	3	4	5
Dificultad de memoria	1	2	3	4	5
Pensamientos negativos intrusivos respecto a la propia capacidad	1	2	3	4	5
Pensamientos negativos recurrentes respecto al futuro	1	2	3	4	5
Dificultad para pensar con claridad y racionalidad	1	2	3	4	5
Tendencia a estar abstraído en exceso, a "estar en las nubes"	1	2	3	4	5

INDICADORES EMOCIONALES

Irritabilidad, mayor agresividad, impaciencia	1	2	3	4	5
Cambios bruscos de humor	1	2	3	4	5
Tristeza	1	2	3	4	5
Ansiedad y temor no específicos (sensación de miedo o peligro sin saber a qué)	1	2	3	4	5
Ansiedad y temor ante situaciones específicas	1	2	3	4	5
Apatía y desinterés	1	2	3	4	5
Estallidos emocionales	1	2	3	4	5
Sentimientos de desconfianza de los otros	1	2	3	4	5

INDICADORES COGNITIVOS

Conductas dirigidas a evitar las responsabilidades (ver la tele, salir, leer, chatear)	1	2	3	4	5
Conductas compulsivas (comer, comprar)	1	2	3	4	5
Consumo y abuso del alcohol, el tabaco y otras sustancias psicoactivas	1	2	3	4	5
Insomnio	1	2	3	4	5
Discusiones frecuentes, problemas en las relaciones sociales	1	2	3	4	5
Conductas torpes, aceleradas o todo lo contrario, demasiado lentas	1	2	3	4	5
Apatía, desgana, inactividad, pereza	1	2	3	4	5

2. Emplee un autorregistro

Es una técnica que consiste en tomar nota escrita de las circunstancias de estrés, sensaciones, pensamientos, comportamientos y consecuencias, lo que permite e tomar decisiones que favorezcan el afrontamiento de otras situaciones futuras.

Situación desencadenante	Cosas que hago	Cosas que pienso	Cosas que siento	¿Me sirve lo que hago?

Ejercicios de relajación

Existen dos direcciones en el entrenamiento de la relajación

- Desde el control muscular al control mental
- Desde el control mental al muscular.

En esta guía se centrará en la primera 

1. Respiración

¿Por qué?

Consiste en centrar la atención en una respiración lenta, profunda y regular, ya que esto reduce la tensión y alivia el estrés. Cuando la persona respira profundamente, se envía un mensaje al cerebro para que se calme y relaje. Entonces, el cerebro envía este mensaje al cuerpo.



2. Ejercicio de respiración abdominal profunda:

- Siéntese en una posición cómoda y cierre los ojos.
- Coloque una mano sobre el abdomen y otra sobre el pecho.
- Inhale profundamente por la nariz. Note que la mano que está sobre el abdomen se eleva. La mano que está sobre el pecho no se moverá.
- Exhala por la nariz. La mano que está sobre el abdomen se moverá, y la que está sobre el pecho quedará inmóvil. Concéntrese en su respiración y en las manos.



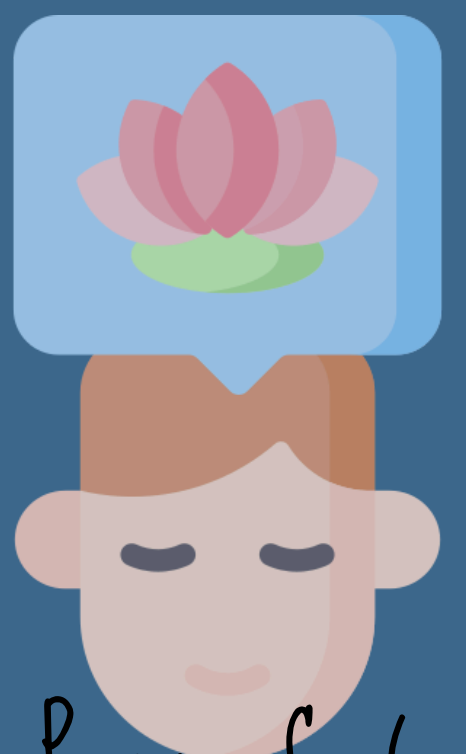
3. Relajación muscular progresiva de Jacobson

La relajación muscular progresiva (RMP) (Jacobson, 1938) se centra en el descenso en el tono muscular y la sugestión y control mental. Consiste en someter a los principales músculos del organismo a una tensión y relajación sistemática, y se presta atención a las sensaciones que se presentan durante el proceso.

A muchas personas les resulta útil practicar la relajación muscular progresiva durante las situaciones de estrés o antes de dormir.

¿Cómo?

- 1 Adopte una posición cómoda y si desea cierre los ojos.
- 2 Respire profunda y lentamente.
- 3 Cierre las manos fuertemente hasta sentir tensión, manténgalas así durante 10 segundos, después distiéndalas suavemente.
- 4 Hombros: encogase hasta las orejas y libérelas poco a poco.
- 5 Brazos y manos: contraiga sin mover, con el puño apretado relaje lentamente.



- 6 Cuello: se lleva al mentón el pecho y luego se relaja.
- 7 Boca: abra la boca y extienda la lengua, después relájela.
- 8 Respiración: inspire profundamente durante unos segundos y expire muy despacio.
- 9 Espalda: inclínese hacia adelante, mantenga la posición y recupere la postura inicial.
- 10 Estómago: tense y relaje lentamente
- 11 Pies: estire los dedos como si quisiera ponerse de puntillas, aguante y recupere la posición inicial.

Recuerde mantener la respiración lenta y profunda durante el recorrido por todas las partes de tu cuerpo.



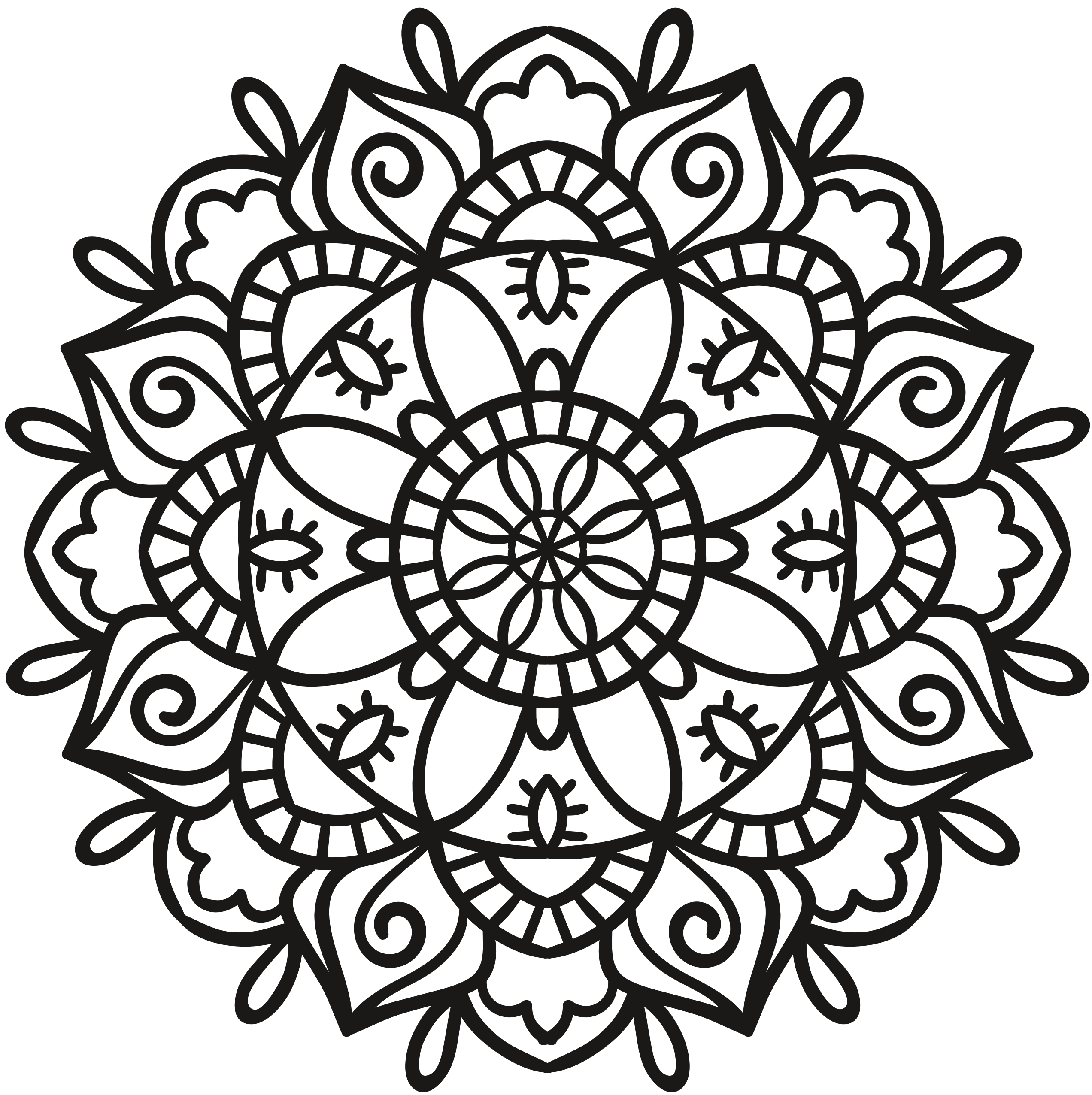
OK

4. Mándalas

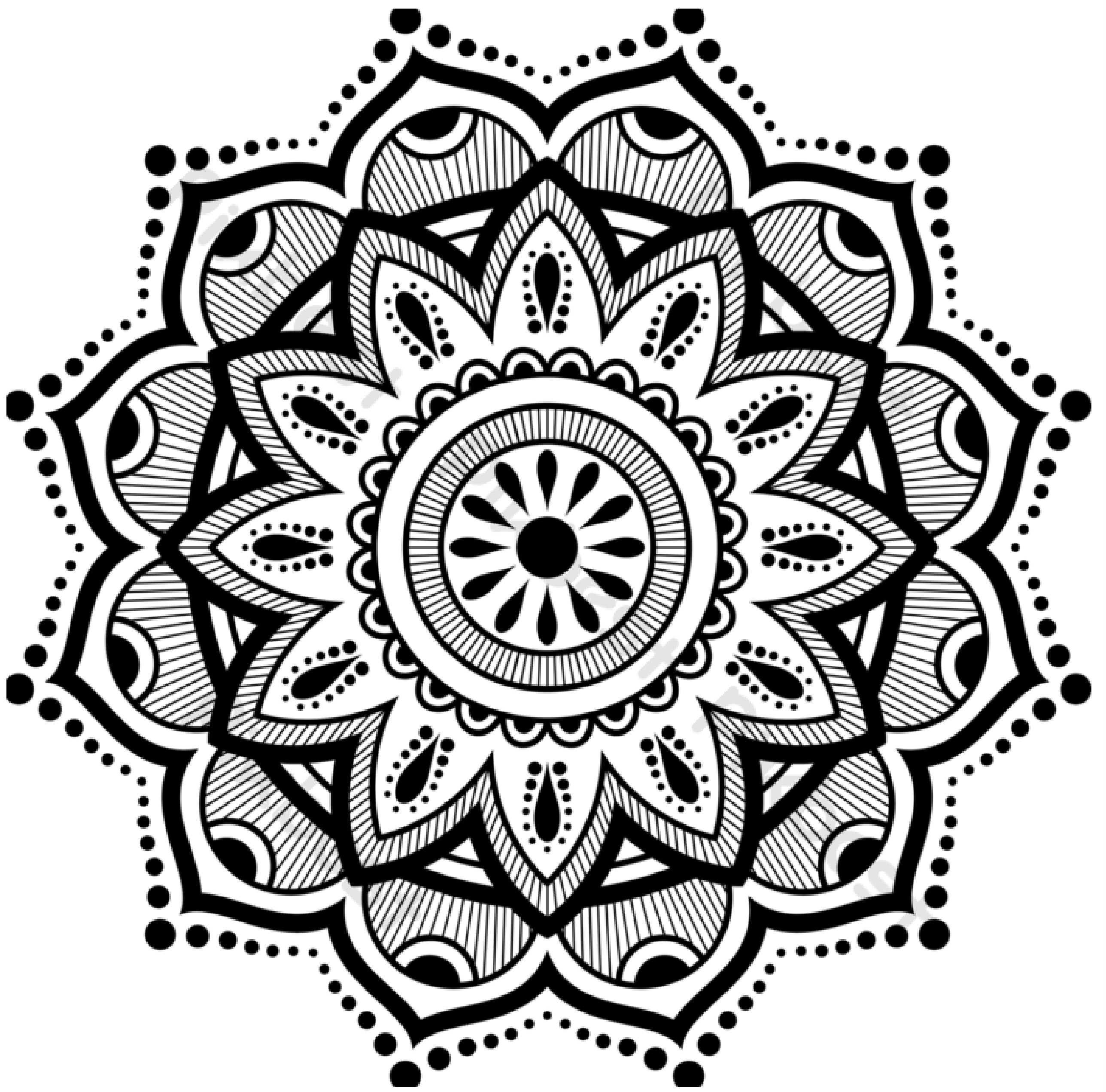
Se traduce como rueda o totalidad cuyo desarrollo permite reflexionar y generar un estado mental similar al de la meditación en el que los pensamientos se aquietan y con ello también las emociones, lo que repercute en el cuerpo. Su forma permite reflexionar sobre el individuo como un conjunto, dando paso a la posibilidad de pensar el estado de fragmentación del "yo" (estado de malestar o desorganización emocional) como una respuesta que favorece la reorganización interna. (López 2006, Andrade 2006 citados en Forero, Piñeros y Pardo, 2014).

Ahora... ¡A practicar!











5. Mindfulness o Atención Plena

Consiste en observar lo que llega a la mente desde las sensaciones, pensamientos y emociones, sin juzgarlo, sin reprimir, sin forzarse a cambiarlo, simplemente, dejando que vayan cambiando.

Ejemplos:



> Adopte una posición de descanso (siéntese en el suelo con las piernas cruzadas, o en una silla con la espalda recta, y apoye los pies planos sobre el suelo y las manos en el regazo o las piernas).

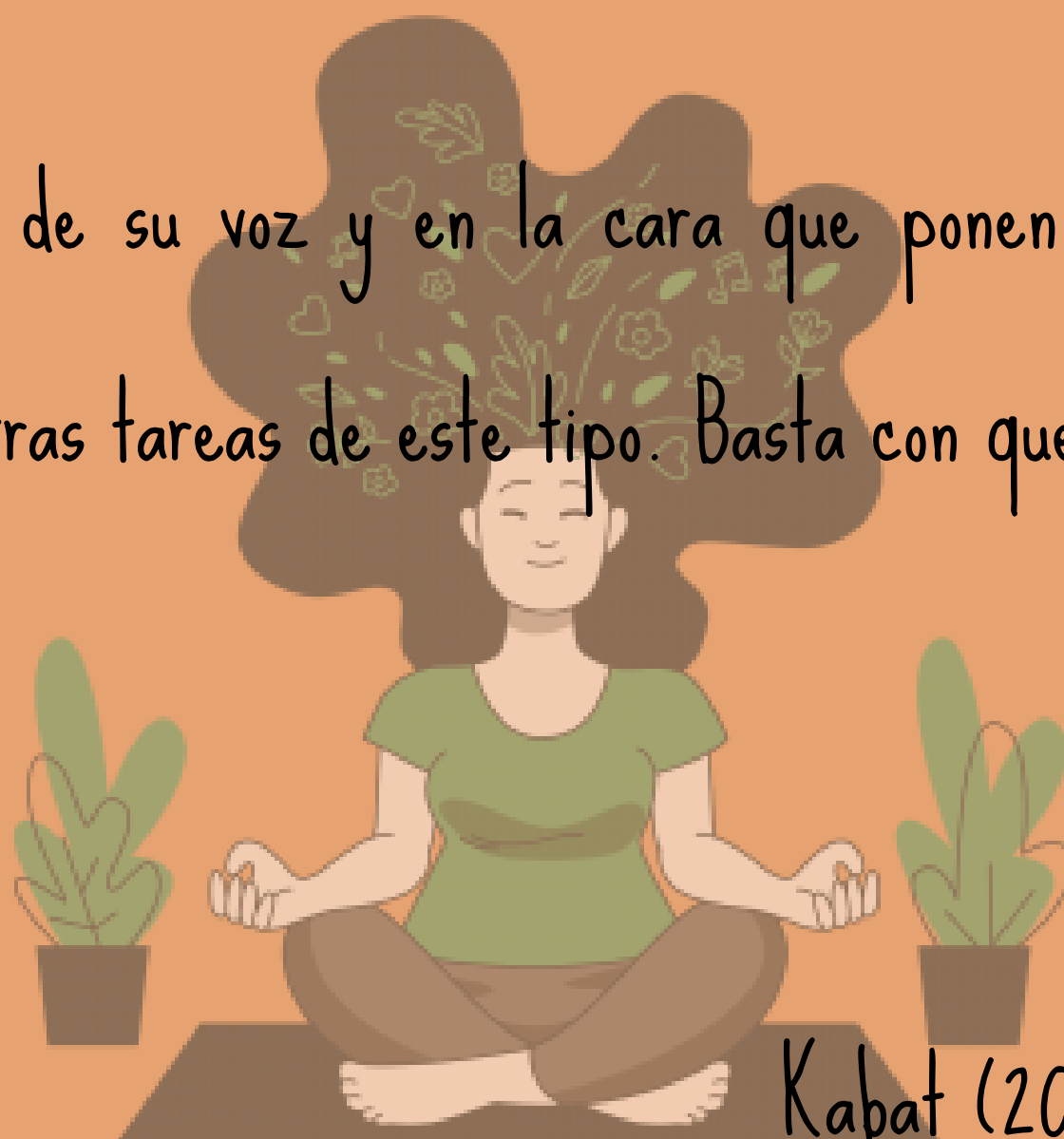
Observe cada pensamiento o emoción que pase por su mente sin reprimir, aceptando tal como es y luego vuelva su atención a su respiración

> Si está tomando té o café

Centre toda su atención en lo que está haciendo. Observe la bebida con curiosidad, como si nunca antes hubiera encontrado una bebida así. Fíjese en su color, huelga su aroma, bébala lentamente, deje que repose en su lengua, siéntala en los dientes y saboréela, bébala tan despacio como pueda, apreciando su sabor y temperatura, note los movimientos de su garganta al pasar, note como el sabor se va apagando en su lengua mientras pasa y toma cada sorbo de la misma manera.

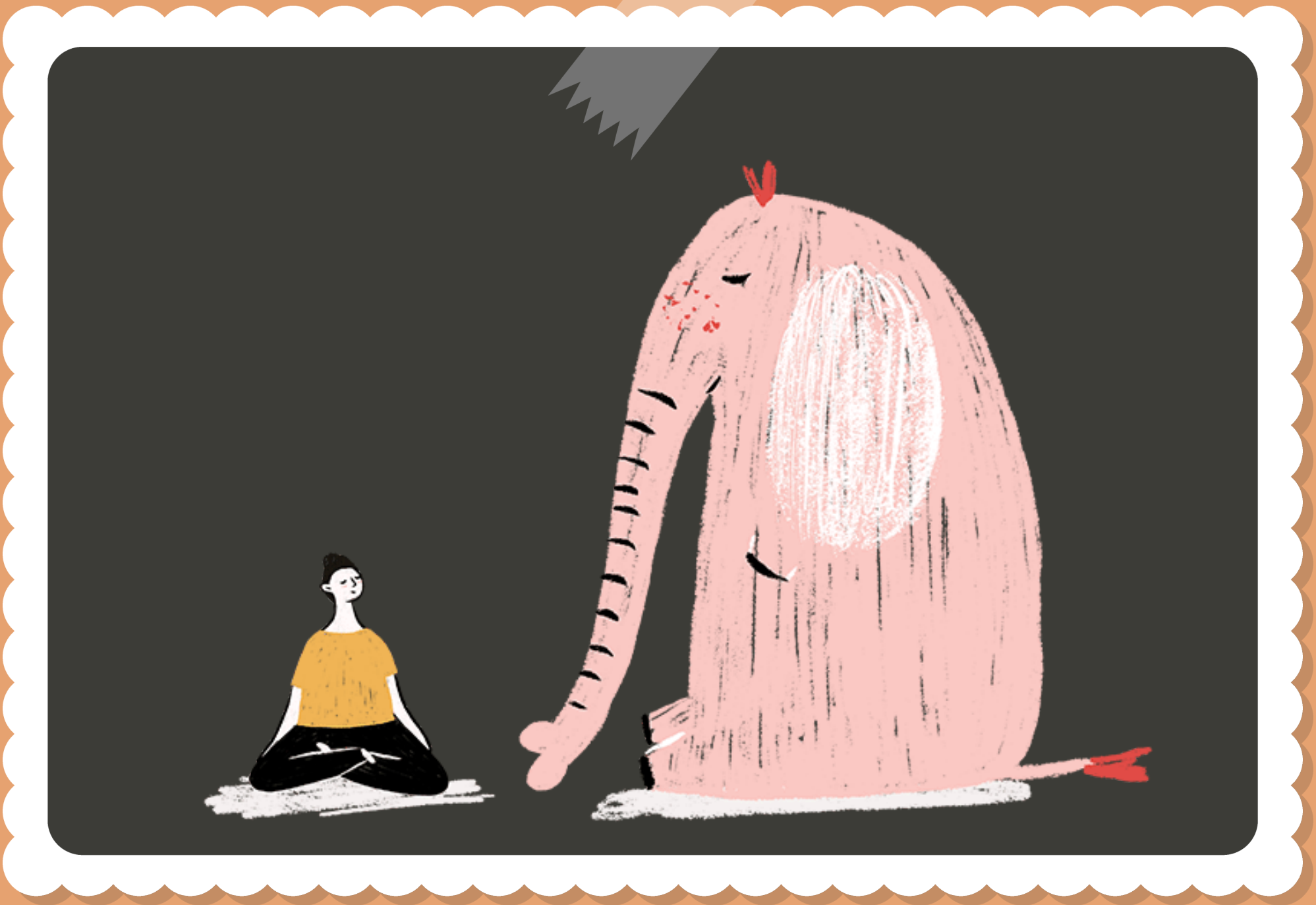
> Fíjese en lo que dicen los demás, en el tono de su voz y en la cara que ponen. Préstales toda su atención.

Puede practicar mientras lava, cocina o hace otras tareas de este tipo. Basta con que preste toda su atención a la actividad.



Kabat (2012).

Visualización Guiada



Enfoque la mente en una secuencia o trama de pensamientos e imágenes mentales positivas.

1. Adopte una posición cómoda.
2. Respire profunda y lentamente. Cierre los ojos.
3. Escoja un escenario imaginario que le transmita calma (playa, bosque, lago, casa, etc.) e imagine que está allí.
4. Comience creando imágenes mentales sobre las imágenes que ve, ¿Qué colores? ¿Qué formas? ¿Qué movimientos detecta?.
5. Imagine los sonidos que pueden estar presentes en este ambiente ¿hojas? ¿agua? ¿sonidos de animales?.
6. Luego, imagine la sensación térmica ¿hace calor o frío? ¿cómo está el viento? ¿Siente alguna textura en sus manos o pies?.
7. Finalmente centre su atención en su respiración creando la imagen mental del lugar en el que está en el presente y abra los ojos.



DROP (Detener, Respirar, Observar, Proceder)

Esta técnica de atención la puede realizar cuando disponga de poco tiempo:

Detener: Pare cualquier actividad que se encuentre realizando.

Respirar: Respire con atención, sienta cómo entra y sale el aire por su nariz, como baja por su garganta, pecho y llega a su abdomen.

Observar: Cómo está, cómo se siente, sin cambiar lo que está experimentando. Permítase sentir.

Proceder: Regrese a lo que estaba haciendo.



Kabat (2012).

Evitar las distorsiones del pensamiento



Muchas veces lo que se dice sobre lo que pasa a nuestro alrededor está distorsionado, de tal forma que se percibe una amenaza injustificadamente, esto provoca malestar e impide responder con eficacia. Algunas distorsiones de pensamiento frecuentes son:

Sobregeneralización

Creer que si ha ocurrido algo una vez, ocurrirá otras muchas veces.

Ejemplo: "Siempre me engañan, de seguro esta vez mi pareja lo hará otra vez".

Catastrofismo

Pensar que el resultado de alguna situación siempre será negativo.

Ejemplo: Alguien nos pide que hablemos ante un público. Nos decimos: "Soy incapaz de hacerlo, la única vez que lo he intentado hice el ridículo delante de todos, no podía articular palabra".

Perfeccionismo

Son creencias rígidas e inflexible acerca de cómo debería ser y cómo deberían actuar los demás.

Ejemplo: Las expresiones de "debería", "tendría", etc. "No debería sentir emociones negativas, tales como la ansiedad, la tristeza, la rabia o los celos".

Negación

Tendencia a negar nuestros problemas, debilidades o errores.

Ejemplo: "no me importa", "me da igual", "paso", "no me ocurre nada".

Lectura de pensamiento

Creer saber lo que piensan los demás y por qué se comportan de la forma en que lo hacen

Ejemplo: "lo que quiere es reírse de mí".

Filtro de pensamiento

Se escoge algo negativo de uno, de los demás o de las circunstancias y se excluye el resto:

Ejemplo: "no puedo más con esa persona, es terrible e inaguantable cuando hablo con él/ella"

Personalización

Es cuando creemos que todo lo que sucede a nuestro alrededor está relacionado con nosotros.


Ejemplo: Alguien da una opinión sobre la importancia de trabajar en equipo. Nos decimos: "seguramente lo dijo por mí".

Pensar de forma dicotómica o absolutista

clasificamos las experiencias en dos categorías: bueno-malo, éxito-fracaso, responsable-irresponsable.

Ejemplo: si no está bien todo, todo está mal.

¿Cómo?

- Interrumpir las cadenas de pensamiento destructivo: decir 
- Cambiar los pensamientos negativos a positivos.
- Distanciarse del factor estresante evitando imaginar o asumir escenarios futuros.
- Buscar una solución posible a los problemas siguiendo estos pasos: análisis de la causa, análisis del efecto, buscar diversas soluciones, estudiar la consecuencia que produciría cada una y analizar resultados.

Técnica De Inoculación Del Estrés

Paso 1. Redacte las situaciones causantes de más estrés o angustia valorándolas del 1 al 100.

Paso 2. Visualice las situaciones que le generan estrés de menos a más de la lista con todo lujo de detalles. Intente relajarse durante la visión de estas imágenes con alguna de las técnicas de relajación anteriormente explicadas.

Paso 3. Prepare pensamientos que le ayuden a contrarrestar las posibles ideas negativas que vayan a aparecer.
Cuando haya escrito estos pensamientos proceda a experimentar otra vez la situación angustiante y utilícelos con cada pensamiento negativo que aparezca.

Paso 4. Lleve a cabo este ejercicio en una situación real, en vivo.

(Meichenbaum, 1974)

RECOMENDACIONES GENERALES

Para reducir el estrés

- Evite conflictos de horario (mantenga una agenda o planeador de actividades y deberes).
- Priorice sus tareas y divídalas en tareas más pequeñas.
- Sea consciente de sus límites (está bien decir "no" si no tiene tiempo, energía o interés).
- Pida ayuda a profesionales o personas de confianza.
- Busque asistencia con asuntos financieros (programas, subsidios, servicio de ahorro, etc.).

Para manejar el estrés

- Encuentre calma en espiritualidad o religión.
- Pase tiempo al aire libre (camine o quedése en un lugar natural, sienta la luz del sol, el viento y los sonidos).
- Programe actividades sociales con amigos o familia.
- Aliméntese bien.
- Duerma lo suficiente (si tienes dificultades, realice ejercicios de relajación o hable con profesionales).
- Programe diariamente un tiempo para relajarse (escuche música, lea un libro, vea una película, etc.)
- Haga cosas que disfrute (actividades que traigan diversión, humor y alegría).
- Hable con un psicólogo (hable sobre lo que te sucede, lo que le preocupa, sus miedos e inquietudes).
- Escriba un diario (escribir sobre lo que le causa estrés y los acontecimientos de la vida es una forma de expresarse de manera íntima y a su ritmo)

Moadel, A.; Christie, A.; Powers, C. (s.f).

SANTUTO bienestar_institucional

100 likes

La mejor arma contra el estrés es la habilidad para elegir un pensamiento sobre el otro. - William James-



Teniendo en cuenta las estrategias descritas anteriormente, cree su propia **caja de herramientas** para el manejo de situaciones de estrés.



BENEFICIOS

Fisiológicos

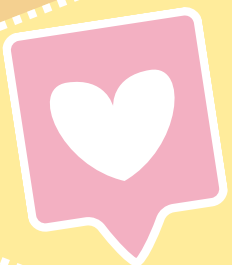
- Mejora la calidad de sueño.
- Disminuye la presión arterial.
- Mejora la digestión.
- Disminuye la frecuencia cardíaca.
- Disminuye la frecuencia respiratoria en momentos de agitación.
- Disminuye la actividad de las hormonas del estrés.
- Disminuye la tensión muscular y el dolor crónico.
- Alivia dolor muscular, dolor de cuello y de espalda causados por la tensión.

Emocionales

- Ayuda a regular/gestionar tus emociones.
- Disminuye la intensidad de la ira y frustración.

Conductuales





- Mejora la concentración.
- Mejora la resolución de problemas.
- Hace que le apetezca más llevar a cabo las actividades del día a día.
- La relajación física y el control mental están íntimamente relacionados, de forma que cuando una persona se encuentra relajada, sus pensamientos se controlan mejor y pueden dirigirse convenientemente.
- Tener relaciones interpersonales más satisfactorias.
- Permite realizar con mayor eficacia y puntualidad los deberes académicos o laborales.



Recuerde que la finalidad de estos ejercicios no es eliminar las emociones o sentimientos, es centrar la atención en las experiencias presentes, manejando mejor el estrés. Sin embargo, requiere de práctica y constancia.

MATERIAL DE APOYO



-  <https://www.colmenaseguros.com/imagenesColmenaARP/contenido/corona-virus/boletin/p-3Tecnica-%20para-controlar-el-estres01.pdf>
-  https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf?sfvrsn=34159abb_2
-  <https://files.sld.cu/bmn/files/2014/07/estresfolleto.pdf>
-  https://www.cuerpomente.com/medio/2020/11/27/descargable-mandalas_c75ef8bb.pdf

VIDEOS



MindfulScience

114K

1K

SHARE

SAVE

JOIN

SUBSCRIBED





REFERENCIAS

Barrio, J.A.; García, M.R.; López, M.; Bedia, M. (2006). CONTROL DEL ESTRÉS. Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España. vol. 2, núm. 1, pp. 429-439

Davis, S., & Palladino, J. (2008). Psicología. México: Prentice Hall.

Forero, B.; Piñeros, C.; y Pardo, D. (2014). Los mandalas y su utilidad terapéutica desde la psicología transpersonal. Universidad Cooperativa de Colombia.

Kabat, J. (2012). Mindfulness par principiantes. Editorial Kairós. Barcelona, España.

Moadel, A.; Christie, A.; Powers, C. (s.f). Manejo del estrés Efectos del estrés y cómo sobrellevarlos. La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma.

[OMS] Organización Mundial de la Salud. (2020). En tiempos de estrés, haz lo que importa: una guía ilustrada [Doing what matters in times of stress: an illustrated guide]. Ginebra.

Pérez, J. ; García, F. Pérez, F. (s.f). Guía para el manejo del estrés académico. Facultat de Psicologia, Universidad de Valencia.

Vazquez, F.; Blanco, V.; Otero, P. (s.f). Guía de intervención del estrés. Editorial Síntesis S.A. ISBN: 978-84-1357-204-8