

Una guía para el estrés y la resiliencia

¿Qué son el estrés y la resiliencia? El estrés es lo que uno siente cuando se tiene que manejar más de lo que uno está acostumbrado. Cuando está estresado, su cuerpo responde como si estuviera en peligro. Produce hormonas que aceleran el corazón, lo hacen respirar más rápido y le da una explosión de energía. La resiliencia es una “fuerza interna” que le ayuda a recuperarse después de situaciones estresantes. Cuando se es resiliente, puede recuperarse más rápidamente de contratiempos o cambios difíciles, incluido de enfermedades.

Hay estrés que es normal e incluso útil. El estrés puede ayudar si debe trabajar duro o reaccionar rápidamente. Por ejemplo, puede ayudarle a ganar una carrera o terminar un trabajo importante a tiempo. Pero si el estrés ocurre con demasiada frecuencia o dura demasiado tiempo, puede ponerlo de mal humor, tenso o deprimido. Sus relaciones pueden sufrir, y es posible que no le vaya bien en el trabajo o en la escuela. También puede estar relacionado con problemas físicos como dolores de cabeza, malestar estomacal, dolor de espalda, problemas para dormir y un sistema inmunitario debilitado.

El desarrollo de la resiliencia comienza con acciones o pensamientos simples que pone en práctica, como planificar lo que hará a continuación y aprender a aceptar el cambio. Ser resiliente no significa que le resulte fácil lidiar con situaciones difíciles o estresantes o que no se sentirá enojado, triste o preocupado durante los momentos difíciles. Pero eso significa que no se sentirá tan abrumado. Usted será menos propenso a rendirse y más propenso a hacer frente a situaciones estresantes de manera saludable.

¿Qué puede hacer con el estrés?

Es importante averiguar qué causa el estrés porque todos sienten y responden a él de manera diferente.

Consejos para el manejo del estrés:

- Aprenda a administrar su tiempo. Usted puede hacer

más con menos estrés si hace un horario. Piense en qué cosas son más importantes y hágalas primero.

- Piense en maneras de sobrellevarlo. Un buen ejercicio es llevar registro de su estrés. Anote cuando algo lo haga sentir estresado, cómo reaccionó, qué hizo para lidiar con el estrés. Luego piense en su reacción y si fue positiva o negativa y lo que puede hacer para manejar el estrés de manera más productiva en el futuro.
- Cuide bien de usted mismo. Descanse lo suficiente. Coma bien. No fume. Limite la cantidad de alcohol que bebe.
- Practique hablar consigo mismo de forma positiva. Cuando se dé cuenta de que comienza a preocuparse, intente abandonar los pensamientos y reemplácelos por algo positivo. O escriba sus preocupaciones y trabaje en dejar de lado cosas que no puede cambiar. Aprenda a decir “no”.
- No se quede callado. No poder hablar de sus necesidades e inquietudes crea estrés y puede empeorar los sentimientos negativos. La comunicación asertiva puede ayudarle a expresar cómo se siente de una manera reflexiva y con tacto.
- Pida ayuda. Las personas que tienen una sólida red de familiares y amigos manejan mejor el estrés.
- A veces el estrés es demasiado para manejarlo solo. Hablar con un amigo o familiar puede ayudar, pero es posible que también quiera ver a un consejero.

¿Cómo puede aliviarse el estrés?

El estrés es un hecho de la vida para la mayoría de las personas. Es posible que no pueda deshacerse del estrés, pero puede buscar maneras de disminuirlo o sacarlo de su sistema.

Actividades para aliviar el estrés:

- Hacer ejercicio. El ejercicio regular es una de las mejores maneras de manejar el estrés. Caminar es una gran manera de comenzar.
- Escribir. Escribir sobre las cosas que lo molestan le ayuda a procesarlas y lidiar con ellas.
- Deje salir sus sentimientos. Hable, ría, llore y exprese su ira cuando lo necesite con alguien en quien confíe.
- Haga algo que le guste. Un pasatiempo puede ayudarlo a relajarse. El trabajo voluntario, o el trabajo que ayude a los demás, puede ser un gran alivio para el estrés.
- Aprenda maneras de relajar su cuerpo. Esto puede incluir ejercicios de respiración, ejercicios de relajación muscular, masaje, aromaterapia, yoga, o ejercicios relajantes como tai chi y qi gong.
- Enfocarse en el presente. Pruebe ejercicios de meditación e imágenes. Escuche música de relajación. Trate de buscar el humor en la vida. La risa realmente puede ser la mejor medicina.

¿Por qué es importante la resiliencia?

Las personas que son resilientes a menudo trabajan para tener una perspectiva positiva de la vida. Usted puede desarrollar resiliencia por su cuenta, y un consejero o terapeuta también puede ayudarlo.

¿Cómo se puede construir resiliencia?

- Cambie su forma de pensar (desafíe los pensamientos negativos automáticos y busque interpretaciones más positivas). Acepte que las cosas cambien. Mire el cambio como un desafío en lugar de una amenaza. Examine cómo y por qué se siente como lo hace cuando las cosas cambian. Espere que las cosas funcionen. No puede cambiar lo que sucede, pero puede cambiar lo que siente al respecto.
- Vea el panorama general. Encuentre lo positivo en situaciones estresantes y aprenda de la situación. Busque cosas que aprender. Las situaciones difíciles o emocionales pueden enseñarle acerca de sí mismo. Mire hacia el futuro y pregúntese cómo podría ayudarlo el evento estresante. Vea el lado gracioso de las malas situaciones.
- Cambie su forma de actuar. Busque interacciones con personas que lo hagan sentir mejor. Construya relaciones sólidas y amorosas con su familia y con los demás. Ayúdelos, y no tenga miedo de dejar que le ayuden. Desarrolle una red de apoyo. Crea en sí mismo y en las cosas que puede hacer. Resuelva problemas. Observe todos los aspectos de un problema y haga lluvia de ideas de las soluciones. Pídale sugerencias a sus amigos. Haga cosas para ganar confianza en sí mismo y desarrollar la autoestima. Por ejemplo, haga una lista de las cosas que ha logrado en su vida o las que le hacen sentir orgulloso.
- Cuide bien de usted mismo. Haga lo que disfruta. Vea una película. Disfrute una buena comida. Ríase con sus amigos. Sepa lo que es importante para usted. Relaje su mente y su cuerpo a través de técnicas como la respiración profunda y las imágenes guiadas. Hable acerca de cómo se siente y maneje sus emociones. Sea agradecido por el bien que ve a su alrededor.

¿Cómo puede ayudar a los niños y adolescentes con estrés?

Por lo general, cualquier cosa que pueda causar que los niños o adolescentes experimenten miedo y ansiedad puede causar estrés. Esto puede incluir factores estresantes del día a día como estar fuera de casa, preocuparse por llevarse bien con los demás, preocupaciones sobre sus cuerpos cambiantes o incidentes críticos como la muerte de un ser querido, lidiar con una enfermedad grave o experimentar un desastre natural.

Los adultos pueden ayudar a los niños y adolescentes con estrés de muchas maneras. Dos maneras importantes son crear un ambiente de bajo estrés y ayudarlos a desarrollar habilidades positivas para enfrentar dificultades.

Consejos para desarrollar un entorno de bajo estrés:

- Reconozca los sentimientos de su hijo. Si es adecuado, asegúreles que usted puede entender por qué se sienten tristes o asustados.
 - Desarrolle confianza y hágale saber a su hijo que los errores son experiencias de aprendizaje.
 - Sea comprensivo y escuche las preocupaciones de su hijo. Permita que su hijo trate de resolver sus propios problemas, si es apropiado. Pero ofrézcase a ayudar y estar disponible para su hijo cuando lo necesite.
 - Muestre cuidado, calidez y amor. Abraze a su hijo con frecuencia.
 - Tenga expectativas claras sin ser demasiado rígido; haga énfasis en la cooperación sobre la competencia. No
 - llene el día de su hijo con demasiadas actividades.
 - Encuentre maneras de que su hijo contribuya a la familia.
 - Construya sobre las fortalezas de la familia.
 - Sea consciente de lo que su hijo quiere (no solo lo que quiere usted).
- Es importante ayudar a los niños a desarrollar habilidades para enfrentar dificultades positivas, ya que estas habilidades a menudo se llevan a la vida adulta. Usted puede ayudar:
- Dando un buen ejemplo. Mantenga la calma y exprese su ira de manera apropiada. Piense en los planes para reducir el estrés y compártelos con tu familia.
 - Fomente el pensamiento racional. Asegúrese de que sus hijos piensen en las consecuencias de sus acciones. Ayúdeles a entender lo que es la fantasía y lo que es la realidad. Por ejemplo, el comportamiento de un niño no causó un divorcio, o no son fracasos porque no fueron elegidos en primer lugar para algo.
 - Dándoles algo de control. Permita que sus hijos tomen decisiones dentro de su marco familiar. Por ejemplo, permítales organizar su habitación, elegir actividades familiares y ayudar a tomar decisiones familiares.
 - Hablar abiertamente. Cuando sea apropiado, hable sobre su día estresante. Anímelos a hablar de lo que les está molestando.
 - Encontrar una actividad física y/o pasatiempo que disfruten y animarlos a participar.
 - Alentarlos a comer alimentos saludables y enfatizar la importancia de un estilo de vida saludable.
 - Aprender y enseñar a sus hijos habilidades de relajación como ejercicios de respiración, ejercicios de relajación muscular, meditar, orar, yoga, dibujar o escribir.