CURSO DE MANEJO DE EMOCIONES EN SITUACIONES DE CRISIS

LIDERA
Tu desarrollo



MÓDULO 1: MANEJO DE CRISIS, AUTOEVALUACIÓN Y GESTIÓN DEL ESTRÉS EN SITUACIONES DE CRISIS

1.1 Identificar y entender el concepto de intervención en crisis, comprendiendo las fases, tipos y reacciones de una crisis.

1.- ¿Qué es una crisis?

Situación grave y decisiva que pone en peligro el desarrollo de un asunto o un proceso.

- "La crisis económica frena la expansión y la creación de riqueza de un país"

Situación difícil de una persona.

- "Estaba atravesando una profunda crisis personal"

Definición: Crisis es un cambio negativo, una situación complicada, difícil e inestable durante un proceso. En algunos casos también hace referencia a una situación de carestía y/o escasez, por un periodo de tiempo.

Cualquier situación de carácter permanente no correspondería a la definición de crisis.

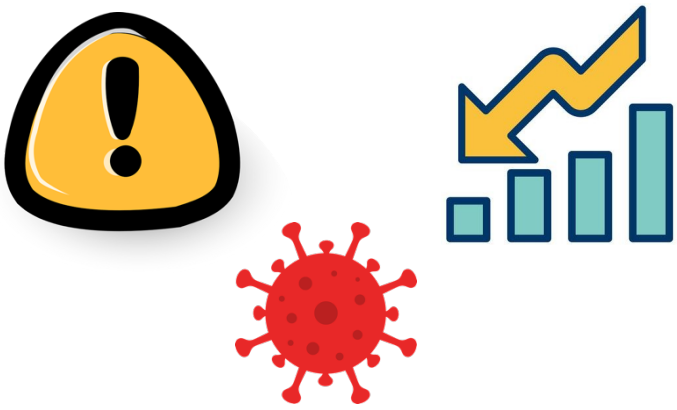
La palabra crisis procede de la palabra griega (κρίσις) "krino", que significa cruce de caminos. Así, cuando "estoy en crisis" implica que vivo en una situación conflictiva, un desequilibrio que supone una elección (separa, analizar y decidir). La crisis siempre hace alusión a ruptura y a cambio.

Sinónimos de crisis: adversidad, ruptura, problema y desorden.

Una situación de crisis puede referirse a todos los ámbitos como, por ejemplo, crisis económicas de la economía, crisis políticas de la política, crisis existenciales del ser humano, crisis energéticas del medioambiente o crisis sociales de la sociedad.



2.- Tipos de Crisis:



A. **Económicas**
B. **Políticas**
C. **Sociales**
D. **Laborales**
E. **Ambientales**
F. **Existenciales**
G. **Sanitarias (Pandemias)**

A) Crisis Económicas:

Una **crisis económica** es un período o situación negativa de la economía en el que se produce un empeoramiento sustancial de las diversas variables económicas.

En función de la intensidad y la duración de una crisis económica, en ocasiones se utilizan otros términos como **desaceleración, recesión y depresión.**

Una crisis económica puede afectar a la oferta, a la demanda o a ambas. Cuando una crisis económica involucra temas monetarios y bancarios se conoce como crisis económica financiera o simplemente crisis financiera.

Por ejemplo: Las **crisis económicas** pueden afectar específicamente a la economía de un país, como ocurrió en la crisis que se desató en **México en 1994** o durante la **crisis bancaria de Venezuela**, o, por el contrario, pueden sentirse a escala planetaria, como la que se desencadenó a partir delaño **1929,** y se extendió durante toda la década del 30, o como ha ocurridoa nivel global recientemente con la llamada **gran recesión o crisis económica mundial de 2008.**

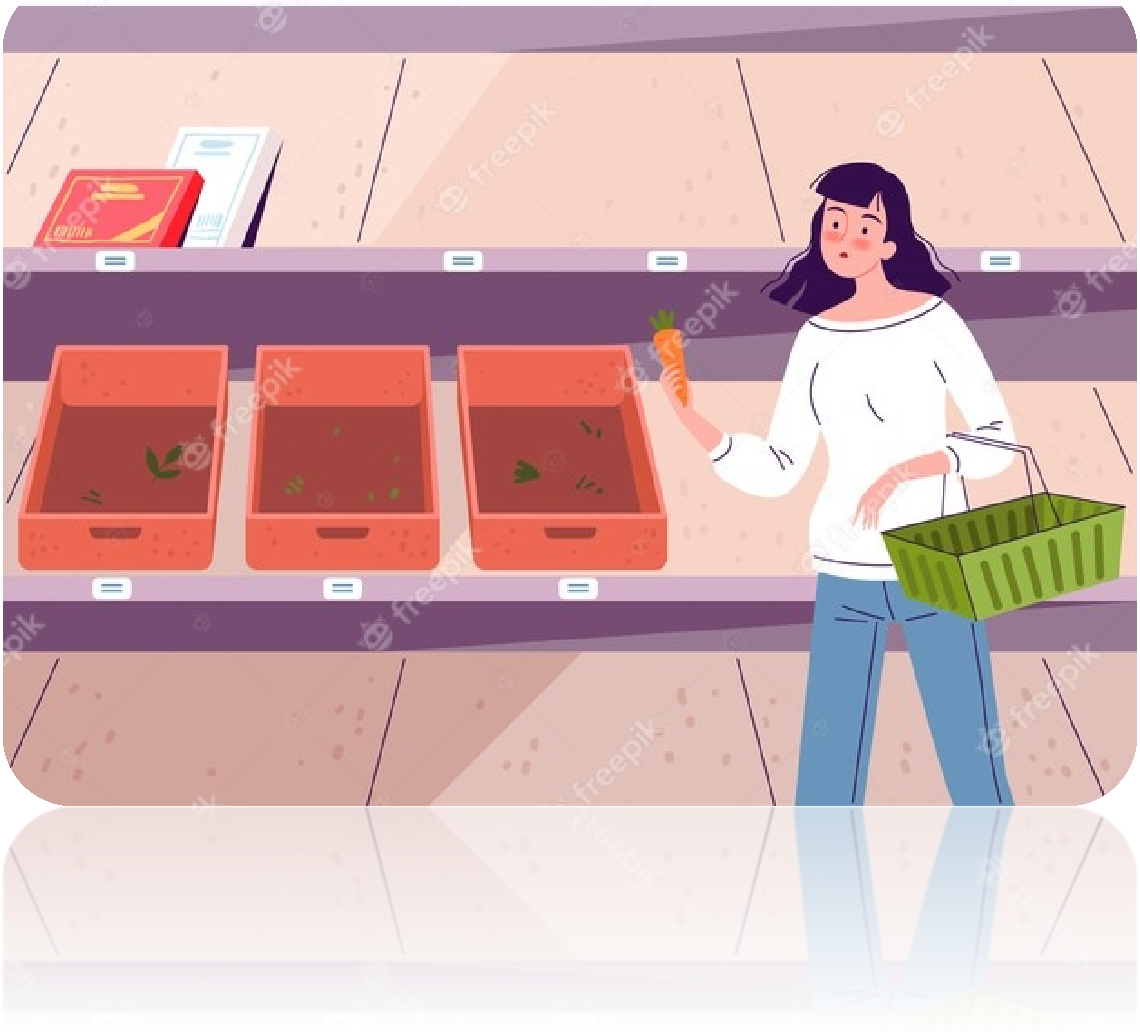


B) Crisis Políticas:

Como tal, una crisis política es un proceso **donde se altera o rompe el normal funcionamiento del sistema político** y de las relaciones entre los actores políticos y sociales que lo componen, produciendo, durante un determinado periodo de tiempo, momentos de incertidumbre e inestabilidad institucional, hasta producirse el reacomodo del sistema a las nuevas condiciones.

En una crisis política, la **coyuntura de un determinado momento en un país puede generar quiebres y desorden** en la esfera política que a su vez, afectarán a sus ciudadanos, es decir a la comunidad.

Un claro ejemplo de esta situación es la crisis en Venezuela desatada en el 2017, donde la escasez de alimentos y de medicamentos para la población es un reflejo de esta situación inestable.



C) Crisis Sociales:

Estas trascienden a una persona, están dadas por un proceso de cambios que amenaza una estructura. Dichos cambios generan incertidumbre, ya que no pueden determinarse sus consecuencias.

Cuando los cambios son profundos y derivan en algo nuevo, se habla de **revolución.**

Además, se entenderá por crisis social al deterioro de los principales indicadores sociales en cuanto a las condiciones de vida y de trabajo de sectores proporcionalmente mayoritarios en la población.

Como todas las definiciones cualitativas que refiere a indicadores cuantitativos, esta propuesta deberá estar acompañada de lo que pudiera denominarse criterios de medida, para lo cual el primer paso sería seleccionar cuales serían las variables e indicadores sociales más apropiados para la medición de la crisis social.

Estos indicadores no deben seleccionarse de manera abstracta sino que deben contextualizarse, esto es, adecuarse a las condiciones de la (o las) sociedades que se pretende medir. Por ejemplo, Tasa de desempleo, indicie general de la pobreza, tasa de migración neta por lugar de residencia, esperanza de vida al nacer, producto interno bruto por habitante, porcentaje de la población con servicio de agua potable, etc.



D) Crisis Laborales:

Por definición es la dificultad de encontrar empleo para las personas que están en edad para trabajar como también es la falta de tareas que asignar a obreros, empleados y directivos.

Además, es aquella que provoca un impacto en la economía y en el mercado laboral la cual es de una gran envergadura. Generando una caída sin precedente de la ocupación, aumento de la tasa desocupación y fuerza de trabajo potencial.

D.1) Crisis Laborales en la institución o empresa:

Una crisis laboral en una institución: puede generarse a partir de dos situaciones: la sensación de irrespeto que siente el colaborador cuando percibe que su labor no es importante para la institución o empresa y el momento en el que el clima organizacional es difícil de llevar.

El clima laboral es transcendental para evitar y manejar las crisis. Un ambiente agradable, en medio de la exigencia, asegura alta productividad y un constante interés de las personas por mantener, no solo por el cargo, sino por su capacidad generadora de trabajo.



D.2) Crisis Laborales Personales:

Se manifiesta en interrogantes y preguntas internas tales como; ¿Y ahora qué hare?, ¿Seguiré trabajando en algo que no me satisface el resto de mi vida?, ¿Por qué no puedo trabajar en lo que yo deseo? Todo esto viene acompañado con una sensación de incertidumbre, ya que en el momento no tenemos respuestas claras para tales interrogantes.

Cuando un trabajo no nos gusta y tampoco somos conscientes de si vamos a durar mucho tiempo en él (sin tener otro que nos agrade mas), eso nos produce **inseguridad laboral**. Esta inseguridad, que toma mucha base de la insatisfacción laboral y es el pilar de la crisis laboral, se podría definir como el miedo a la continuidad de empleo, combinada con una falta de placer o gusto por tener que trabajar en lo que nos ha tocado. Todo esto genera malestar físico y mental, estando muy relacionado con patologías cardiovasculares, estrés, ansiedad y en algunos casos sintomatología depresiva.

Cuando se entra en crisis laboral es muy difícil saber cómo proceder.

Esto tiene sentido dado que, si bien somos conscientes de que el actual empleo no nos acaba de gustar, no podemos renunciar al mismo dado que, y más en la situación actual en la que vivimos, no nos podemos permitir el "lujo" de rechazar un puesto de trabajo y adentrarnos en el mundo del desempleo. Nos toca "enfrentar" y soportar con lo que tenemos, que es mejor que nada.

Dejar un trabajo, por muy insatisfactorio que sea, es sinónimo de inseguridad económica y de falta de organización del día. A los seres humanos nos van los horarios, el orden y la organización. Dejar de trabajar implica un desorden de nuestro tiempo, lo cual empeora todavía más nuestra sensación de incertidumbre.



Entonces, ¿Qué podemos hacer?: Es muy difícil con claridad y exactitud cómo va a evolucionar nuestra situación de trabajo.

No sabemos si finalmente tendremos ese trabajo "**soñado**" ni tampoco tenemos la certeza de que el trabajo que tenemos ahora lo vamos a conservar. Sin embargo, pese a todo esto, es imposible mirarle el lado positivo a la situación, saber adaptarse y sacarle el máximo provecho. Tanto si se tiene empleo como si no, es posible sacarle algunas ventajas a la situación actual.

En primer lugar, hay que entender que la incertidumbre, sea cual sea nuestra situación laboral, es algo normal. Es una emoción adaptativa, que nos invita a tomar medidas y decisiones en el asunto y tratar de buscarle una solución a nuestra situación actual. Si el trabajo en el que estamos no nos gusta quizás sea el momento de dejarlo y buscar otro o plantearnos cuál es el momento adecuado para hacerlo.

La incertidumbre muchas veces viene acompañada de pensamientos negativos y catastróficos. Se alimenta de pensamientos, actitudes negativas y preocupaciones de situaciones que todavía no han ocurrido, como "el miedo a nunca encontrar trabajo", o sobretodo no encontrar el trabajo que deseamos o no tener suficiente dinero como para poder mantenernos. Es fácil caer en la negatividad extrema, pero no por ello significa que realmente la situación vaya a ir mucho peor.



En segundo lugar, se debe entender que el futuro es algo que todavía no ha venido y el pasado esta atrás de nosotros., ya ocurrió. Lo que si podemos controlar es el presente. Si tenemos trabajo, estamos teniendo una actividad lo que genera una remuneración, con la cual podemos pagar nuestros gastos y en lo posible invertir para nuestra formación y conseguir "una vía paralela" de obtención de nuestro objetivo.

E) Crisis Ambientales:

Una crisis ambiental es una situación que afecta gravemente el ambiente.

Una crisis ambiental o ecológica ocurre cuando el entorno medioambiental donde habita una especie o población experimenta cambios que amenazan su continuidad.

Los cambios desajustan el equilibrio ecológico, pues un ecosistemafunciona como un todo interconectado por múltiples relaciones de interdependencia, y la variación de alguno de sus elementos produce desbalances que afectan en diversos grados, y de manera directa o indirecta, el modo de vida de los organismos (factor biótico) que allí cohabitan, así como los procesos naturales de los elementos físicos no vivos (factor abiótico), como el agua, la temperatura, los suelos, el aire, la luz solar, etc.

Las **crisis ambientales** se caracterizan por una pérdida acelerada de la biodiversidad como consecuencia de la extinción masiva de especies, una generalizada destrucción de hábitats, y un impacto negativo en las condiciones para la regeneración de los recursos naturales.
Por ejemplo, la crisis del agua, es un tipo de crisis ambiental o medioambiental. En esta medida, algunos de los problemas que genera es la escasez de agua y una de sus soluciones es la implementación de mejores infraestructuras y fomentar la cultura del ahorro y el cuidado de este bien vital.



F) Crisis Existenciales:

Una crisis existencial es un periodo en la vida de una persona caracterizado por profundos cuestionamientos acerca de las razones que motivan y rigen los actos, decisiones y creencias que constituyen su existencia.

Como tal, es un concepto que deriva del **existencialismo**, una corriente filosófica que postulaba que el conocimiento de la realidad se fundaba en la experiencia propia del individuo con su realidad inmediata, y se proponía indagar sobre el significado de la vida.
En este sentido, la crisis existencial surge como consecuencia de la "duda existencial", que se plantea la interrogante fundamental:

¿Cuál es el sentido de la vida? ¿Para qué estoy en el mundo? ¿Qué hago con mi vida? ¿Para qué vivir si todos vamos a morir? ¿Soy feliz? Preguntas que llenan al individuo de profunda ansiedad y angustia.

De allí que los individuos que atraviesan crisis existenciales se caractericen en general por sentirse permanentemente vacíos, desanimados y desmotivados; atraviesen periodos de intensa tristeza y desasosiego, y se les desate un temor consciente o inconsciente asociado a la idea de la muerte.

Muchas veces, las crisis existenciales son producto de no obtener respuestas satisfactorias a la "duda existencial", o de caer en la cuenta de que las respuestas que se tienen han perdido su validez o se han ido desgastando con el tiempo y, en consecuencia, han dejado de tener efecto en nuestro ánimo.

Por esta razón, la crisis existencial obliga a la reflexión sobre nuestra vida y nuestras motivaciones, sobre la felicidad y la autorrealización. Vivir sin un sentido, o la sospechade que se vive sin un sentido, también alimentay desata la crisis.



Una crisis existencial afecta profundamente la vida de una persona entodos sus niveles: valores, objetivos, motivaciones, virtudes, creencias e

ideas, todos entran en conflicto y todos son sometidos a reevaluación. La persona está en un proceso de renovación, de encontrar su lugar en el mundo, de sentirse mejor consigo misma y con los demás.

F.1) Crisis Existencial en Psicología:

En psicología, las crisis existenciales, o también llamadas crisis evolutivas por el psicoanalista Erik Erikson (1902-1994), son aquellas por las que pasan todos los individuos en su vida y constituyen una parte importante de la evolución o crecimiento personal.

Las crisis existenciales se enmarcan dentro de la Teoría de la crisis definida por la escuela de psicoanálisis.

El psicoanalista Sigmund Freud (1856-1939) al establecer situaciones en la cual existe una relación entre las manifestaciones físicas con la biografía emocional del individuo, abre el debate sobre los períodos donde es más propenso a la formulación de preguntas, dudas y problemas sobre la existencia humana.

En psicología, se distinguen dos tipos de crisis:

Las crisis circunstanciales y las crisis evolutivas.

- **Las crisis circunstanciales:** Son aquellas que el individuo se confronta por situaciones imprevisibles que suelen ser más fáciles de superar.

- **Las crisis existenciales:** Son situaciones que espera que cada persona pase formando parte de su crecimiento personal.



F.2) Crisis Existencial en Filosofía:



El existencialismo es una **corriente filosófica que se interroga sobre los problemas fundamentales de la existencia humana.** La palabra, como tal, se compone con el vocablo "existencia" y el sufijo *-ismo*, relativo a escuela o doctrina.

El existencialismo procura el esclarecimiento de problemas inherentes a la condición humana, el sentido de la existencia, la significancia del ser y la naturaleza de la libertad y de la responsabilidad individual.

El movimiento o escuela literaria del existencialismo se basa en las crisis existenciales que pasamos todos los individuos para explorar los problemas y preguntas sobre la existencia humana que surgen en esos momentos. Sus mayores exponentes son Friedrich Nietzsche, en el ámbito de la filosofía y en la literatura, Fiódor Dostoiévski.

G) Crisis Sanitarias:

Es una situación grave, repentina, inusual o inesperada que, originada en un factor de riesgo sanitario común, provoca la enfermedad en un número inusualmente alto de individuos de una población simultáneamente y un desequilibrio o déficit prestacional de la cadena asistencial, demora en el proceso de atención, imposibilidad de gestionar la incertidumbre médica o elaborar un juicio clínico de forma inmediata.

Como también, escasez de insumos críticos, personal insuficiente, daños a la salud por sobrediagnóstico o por contagio hospitalario con el consecuente aumento de riesgo de muerte de pacientes y que requiere una acción inmediata de las autoridades públicas.

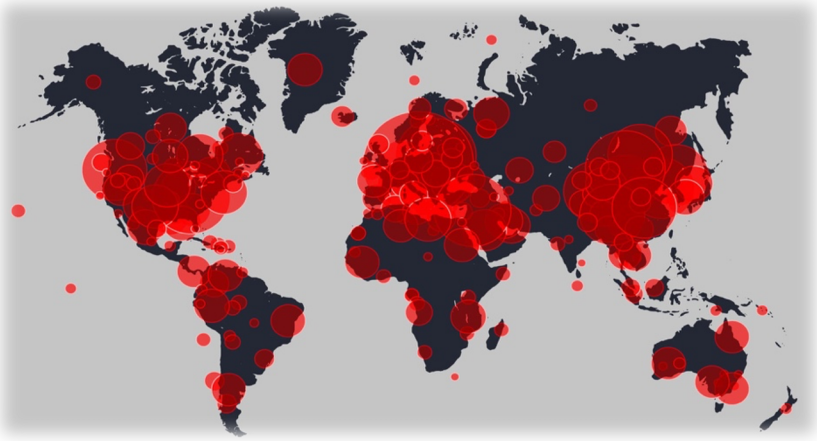


G.1) Crisis Sanitaria por el Covid19 en Chile:

"Los desafíos son aún mayores, pues ahora enfrentamos los impactos de la epidemia y sus consecuencias económicas y sociales. Ahora, será el trabajo colaborativo y solidario de nuestra comunidad lo que nos permitirá protegernos y superar las dificultades."

El país ha enfrentado esta pandemia haciendo énfasis en la contención de la epidemia, el distanciamiento social y la cuarentena parcial y segmentada, con reforzamiento del sistema médico hospitalario y la construcción de capacidades en salud pública y un cierre parcial de la actividad económica.

La actual crisis produce un alto grado de incertidumbre financiera y laboral entre los chilenos y chilenas. Como muestran algunos estudios internacionales, se trata de condiciones asociadas a mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión. El estudio desarrollado por UNAB 2020 muestra que actualmente alrededor del 18% de los chilenos y chilenas presentaría síntomas depresivos, mientras que 23% presentaría síntomas ansiosos. Si bien se trata de prevalencias observadas en estudios epidemiológicos previos, es altamente probable que la presencia de estos síntomas aumente en la medida en que el actual contexto de crisis persista en el tiempo.



En Chile, algunos estudios han mostrado que la sensación de inseguridad relacionada con la salud y el trabajo se asocia a una mayor presencia de síntomas depresivos. En efecto, la sintomatología ansiosa y depresiva se encuentra asociada a una experiencia de vulnerabilidad o “inconsistencia posicional” compartida por una gran cantidad de chilenos. Esta experiencia refiere a la percepción de que los lugares y las trayectorias sociales son inestables y altamente permeables a la precarización.

3.- Etapas de la crisis: Poniendo el foco en la persona (El individuo)

Evento Precipitante: Es lo que provoca la crisis (el evento como tal), que puede ser un terremoto, un accidente, una pandemia, un despido del trabajo, etc.

Fase de Respuesta Desorganizada o Parálisis: La primera y la más habitual de las reacciones**, l**a persona no sabe qué hacer y existe una gran tensión emocional. Generalmente responde como un mecanismo de defensa ante la situación.

Fase de Incertidumbre: Tras la parálisis, llega la incertidumbre, ya que hemos de tomar determinadas decisiones a raíz de lo acontecido, con información muchas veces poco claras. Algunos psicólogos denominan a esta fase o sentimiento como “ansiedad confusional”.

Fase de Explosión: La persona pierde el control de sus pensamientos, emociones y/o comportamientos. Las personas expresan sus emociones básicas como llorar, manifestación de rabia, etc. Como también expresan una **desconfianza total incluso de** las personas que las rodean o del exterior.

Fase de Estabilización: La persona empieza a calmarse y a recuperar el control de su vida, encuentra nuevas formas y recursos para enfrentar el problema. Y si es necesario solicita de ayuda externa.



Fase de Adaptación: La persona se tranquiliza y regresa a su vida habitual con nuevas fuerzas.

4.- Reacciones ante una crisis:

A. **Cognitivas:** Las personas actúan con aturdimiento, confusión y desorientación y estos estados pueden persistir durante minutos u horas. Estas reacciones pueden considerarse como normales si se toma en cuenta lo que se experimenta frente a situaciones extremas de destrucción y/o pérdida.

B. **Físicas:** Escalofríos, sudor, malestar estomacal, dolores de cabeza, ritmo cardíaco acelerado, vómitos, mareos, dolor en el pecho, respiración pesada, dificultad para recuperar el aliento, temblor, tensión o dolores musculares, o cualquier cosa que no sea parte de su estado físico normal.

C. **Emocionales:** Las personas reaccionan de distinta manera ante una crisis, dependiendo de su sensibilidad y sus experiencias previas. Es común que sientan ansiedad, preocupación, cansancio y trastornos del sueño. También se pueden presentar sentimientos de desesperación, soledad, vacío y abandono.

5.- De que dependen las reacciones de las personas ante una crisis: Depende de varios factores.

- La naturaleza y gravedad del o los acontecimientos a los que la persona esté experimentado.
- Experiencias previas de acontecimientos o hechos de su historia personal similares a la actual, que pueden funcionar para algunos como protección, o, por el contrario, implicar riesgo al revivir la situación traumática.
- Contar o no con apoyo de otras personas durante la crisis.
- Estado de salud general y, en particular, la continuidad de tratamientos.
- Historia personal y familiar de problemas de salud mental.
- La cultura y tradiciones, influirá en como las personas hacen frente a estas situaciones.
- La edad, por ejemplo, niños y niñas de diferentes edades reaccionan de distinta manera a estas situaciones y posiblemente las personas mayores.

REACCIONES ESPERABLES DE MENOR INTENSIDAD	REACCIONES ESPERABLES DE MAYOR INTENSIDAD Y CUIDADO
Pueden ser manejadas a través de los recursos personales, estrategias de autocuidado, y apoyos de cercanos en la familia y comunidad. Siempre y cuando sean momentáneas, baja intensidad y por periodos breves.	Para las que se debe pedir apoyo en un centro asistencial de salud.
• No creer lo que está pasando. • Ansiedad, angustia y reacciones de pánico. (momentáneas) • Miedo. • Culpa. • Rabia. • Irritación u hostilidad. • Tristeza o llanto fácil. • Insomnio. • Falta de apetito. • Bloqueo mental o enlentecimiento en las tareas. • Sensación de impotencia. • Baja atención o concentración. • Preocupación. • Hiper o hipoactividad de la conducta. • Fatigabilidad. • Cambios en el deseo o rendimiento sexual. • Tensión muscular, mareos o cefalea.	• Estado de alerta constante e intranquilidad constante. • Aumento significativo del consumo de alcohol u otras sustancias. • Retraimiento familiar y/o social, o dificultades para comunicarse. • Temblores. • Cambios en el hábito intestinal, náuseas y vómitos. • Sensación de debilidad permanente. • Dolores físicos recurrentes e invalidantes. • Aumentos sin causa aparente de la presión arterial, frecuencia cardiaca o malestar respiratorio. • Desorientación y confusión sobre fechas, lugares, nombre de personas, etc. • Lentitud excesiva en realizar tareas incluso básicas. • Ideación o intento suicida. • Sensación de desconexión con la realidad.

A modo de conclusión, podemos afirmar que las crisis se caracterizan, por tanto, en su carácter inesperado, es decir, son repentinas y limitan la capacidad de reacción.

Suponen y exigen la toma de decisiones aún sin contar con toda la información necesaria, y además dependiendo del tipo de crisis puede haber una gran exposición mediática.

6.- ¿Qué significa Resiliencia?

Un concepto interesante a introducir en el ámbito de la gestión de crisis es el de resiliencia, es decir, la capacidad que posee la persona (individuo), institución, empresa, comunidad o país de afrontar y recuperarse ante una crisis sufrida adaptándose al nuevo entorno.

La resiliencia no es sólo cuestión de resistir o de sobrevivir sino de salir fortalecido, de aprovechar positivamente el evento adverso. En este sentido una crisis se puede convertir en una ventaja imprevista. Permite sacar a relucir potencialidades y fortalezas que de no haberse producido el siniestro no se habrían considerado. Pueden generar mayor creatividad e innovación.

Aunque parezca obvio, el mundo y la vida en general es altamente cambiante, competitivo e inestable, las personas, comunidades, empresas e instituciones y países se enfrentan constantemente a multitud de retos visibles y oportunidades invisibles.

La Resiliencia obliga a desarrollar recursos para afrontar la incertidumbre que ocasiona la crisis. Estos recursos no son más que el potencial convertido en talento. Es el conjunto de atributos y habilidades innatas que poseemos y que no habíamos tenido necesidad de utilizar y/o desarrollar.



7.- Importancia del control de una crisis: Volver a mi centro.

¿Qué estrategias de autocuidado se recomiendan?

Las personas tienen recursos naturales para enfrentarse a los problemas. Es importante promover el uso de sus propias estrategias positivas que cuiden y protejan la salud mental y física, evitando aquellas estrategias que pudieran afectar nuestra salud.

Esto les ayudará a sentirse más tranquilas y a recuperar el sentido de control de las circunstancias. A continuación se presentan recomendaciones para promover y cuidar su bienestar:

- Descansar lo suficiente, comer con regularidad y beber agua.
- Compartir con la familia y los amigos.

- Hablar de las preocupaciones con alguien de confianza.
- Realizar actividades que le ayuden a relajarse y hacer ejercicio físico, por ejemplo, caminar, cantar, tejer, leer libros, jugar con los niños.
- Encontrar maneras seguras de ayudar a otros y participar en actividades comunitarias.
- Mantener rutinas básicas, especialmente las actividades diarias.



¿Cómo ayudar a alguien que esté en crisis?

Algunas de las personas que lo rodean pueden estar en crisis o incluso muy angustiadas frente a la situación que estamos viviendo de la pandemia.

Pueden sentirse confundidas o sobrepasadas por los acontecimientos, y pueden presentar reacciones físicas como temblar, dificultades para respirar o sentir el ritmo del corazón muy acelerado.
Usted puede apoyarlas mediante una serie de estrategias para calmar su mente y su cuerpo:

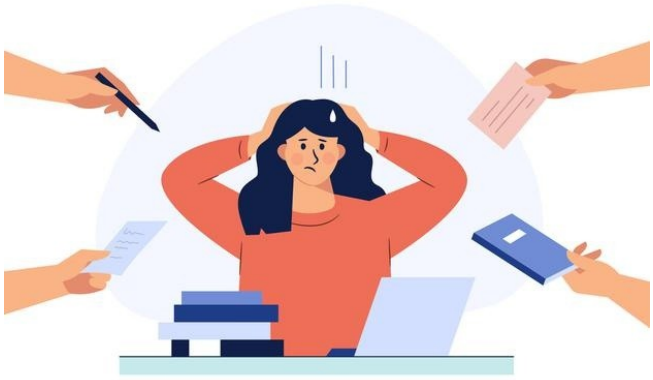
- Háblele con un tono de voz tranquilo y suave.
- Intente mantener contacto visual con la persona mientras habla con ella.
- Permanezcan en un lugar seguro y recuérdele que está a salvo.
- Invítele a respirar lentamente y concentrarse en ello. Si maneja algún ejercicio de respiración, puede utilizarlo en este momento y realizarlo en conjunto.
- Acompáñele mientras recobra la calma.
- Ayúdele a priorizar sus necesidades más urgentes.
- Ayúdele a encontrar alternativas que pudiera poner en práctica.
- Si la persona tiene sensación de irrealidad o de desconexión con lo que le rodea, una posible ayuda consiste en que contacte con su entorno actual y consigo mismo.
- Acuda con la persona a un centro de salud si las reacciones aumentan o se agravan.

1.2 Identificar y conocer el concepto de “Estrés”, sus causas y características

1.- ¿Qué es el estrés?

Se considera estrés (presión y/o tensión) al mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos.

Por lo tanto, se ven superados para tratar de cumplir con las demandas que se le exigen para superarlas. En estos casos, el individuo experimenta una **sobrecarga que puede influir en el bienestar tanto físico como psicológico y personal.**



2.- Que causa el estrés:

Las causas que pueden ocasionar el estrés son muchas, pero el estrés no tiene por qué ser malo, también hay **estrés positivo.** En estas circunstancias el estrés actúa como un proceso general de adaptación de los individuos al medio.

Por ejemplo, si usted se encuentra en un callejón oscuro sola o solo y se acercan un grupo de personas, usted se pone en alerta y su cuerpo reacciona con la finalidad de correr o pedir auxilio si se siente amenazado. Porque te sientes asustado y tu **sistema nervioso responde liberando un torrente de hormonas del estrés, incluyendo la adrenalina y el cortisol,** que activan el cuerpo para una acción de emergencia. Tu corazón bombea más fuerte, los músculos se tensan, la presión sanguínea aumenta, la respiración se acelera, y tus sentidos se vuelven más agudos. Estos cambios físicos incrementan tu fuerza y aguante, la velocidad de tu tiempo de reacción, y mejoran tu enfoque.

Esto es conocido como la respuesta de estrés “lucha o huye”. Es la forma que tiene tu cuerpo de protegerte. Cuando trabajas de forma adecuada, el estrés te ayuda a mantenerte enfocado, enérgico, y en alerta.

En situaciones de emergencia, el estrés puede salvar tu vida – aportándote una fuerza extra para que te defiendas, o frenes bruscamente para evitar un accidente.

- **El estrés es imprescindible para la vida**.

Ahora las situaciones cotidianas o laborales nos llevan a **activar ese mecanismo de estrés sin necesidad de que nuestra vida corra peligro.** En el otro extremo, si el nivel de estrés y alerta es más alto del que se tolera, la persona se bloqueará".

Por tanto, el estrés sirve como estímulo frente a situaciones importantes para la persona afectada, como puede ser la pérdida de un ser querido, la quiebra, el despido de un trabajo, o frente a un matrimonio.

También puede servir como **mecanismo de respuesta,** según la **Sociedad Española para el Estudio del Estrés y la Ansiedad (SEAS),** el estrés se manifiesta en una primera fase de activación o preparación de la persona frente a este estímulo; después hay un periodo de mantenimiento del estado de alta actividad y, por último, cuando se ha superado la situación, se pasa a una fase de agotamiento en la que la alta actividad cae bruscamente.



- **Las situaciones y presiones que causan estrés son conocidas como estresores.**

Normalmente pensamos en los estresores como en algo negativo, como un horario laboral exhaustivo o una relación pesada. Sin embargo, **cualquier cosa que suponga demandas altas o forzar a ajustar tu vida normal puede ser estresante.** Esto **incluye los eventos positivos** como el casarse, comprar una nueva casa, ir a la universidad o recibir un ascenso.

No obstante, no todo el estrés es causado por factores externos. **El estrés también puede ser auto-generado.** Por ejemplo, cuando te preocupas excesivamente sobre algo que puede o no que suceda, o el tener pensamientos irracionales y pesimistas sobre tu vida.

Las causas del estrés excesivo dependen, al menos en parte, de la percepción de cada uno. Algo que puede ser estresante para ti, puede que no lo sea para otro; incluso que disfrute con ello. Por ejemplo, tu viaje matinal puede ser para ti ansioso y tenso, porque te preocupa el tráfico que

pueda haber y que llegues tarde. Otros, sin embargo, encontrarán ese viaje relajante porque les permite disfrutar de diferentes canciones mientras van conduciendo.

Algunas causas del estrés externo: Es lo que llega a ti directa o indirectamente.

- Cambios grandes en la vida
- Trabajo o escuela
- Dificultades en las relaciones
- Problemas financieros
- Estar demasiado ocupado
- Niños y familia



Algunas causas del estrés interno: Esta en tu mente.

- Preocupación crónica
- Pesimismo
- Autodiscurso negativo
- Expectativas surrealistas/ Perfeccionismo
- Pensamiento rígido, falta de flexibilidad
- Actitud de todo o nada



3.- Síntomas del estrés:

El estrés puede causar muchos síntomas, tanto físicos, como psicológicos y emocionales. Muchas veces los afectados no relacionan los signos con el propio estrés, los más frecuentes son:



- **Dolor de cabeza:** es el tipo más frecuente, todo el mundo ha tenido dolor de cabeza alguna vez. El más común es el dolor de cabeza tensional (provocado por la tensión muscular que ejercemos sobre la cabeza, la mandíbula y el cuello entre otros), generado por el estrés o la ansiedad de forma habitual.
- **Mala memoria.**
- **Diarrea** (exceso de heces acuosas y blandas) **o estreñimiento** o dificultad para eliminar heces.

- **Falta de energía o de concentración:** la gente se centra tanto en un tema, que le cuesta prestar atención al resto de cosas, perdiendo la concentración.
- **Cambios de la conducta.**
- **Problemas de salud mental:** como ansiedad o **depresión**.
- **Problemas cardiovasculares y musculoesqueléticas**: cuando el estrés se prolonga mucho tiempo.
- **Cambios en el peso**: generado por los malos hábitos alimentarios vinculados con el estrés. Los cambios de apetito suelen ir acompañados habitualmente de un estilo de vida sedentario.
- **Problemas estomacales.**
- **Cansancio constante y prolongado.**
- **Problemas a nivel sexual:** el cansancio generado por el estrés puede prolongarse provocando problemas en muchos ámbitos de la vida, incluido el sexo.
- **Rigidez en la mandíbula y el cuello:** que puede ocasionar dolores de cabeza.
- **Desgaste a nivel celular y envejecimiento**: con el descanso se puede recuperar y hacer reversible el proceso de desgaste por estrés. Si alguien no duerme de forma continuada evitará en un estado de hiperactividad continuado y se le acumularán los sucesos estresantes. En estos casos, la persona afectada puede llegar a tener problemas de salud, tanto físicos y como mentales.
- **o exceso de sueño:** la dificultad para conciliar el sueño es una causa frecuente de estrés, afectando tanto a la cantidad como a la calidad del sueño.
- Ver solamente lo negativo.
- Mal humor
- Irritabilidad o mal genio
- Agitación, incapacidad para relajarse
- Sentirse abrumado
- Sentimiento de soledad y aislamiento
- Dolor de pecho y taquicardias.
- Aislarte de otros
- Procrastinar o rechazar responsabilidades
- Consumir alcohol, tabaco, o substancias relajantes
- Hábitos nerviosos (por ejempl, morderse las uñas)



4.- Prevención del estrés:

El estrés es necesario para superar las situaciones que demandan más esfuerzo y activación: lo que es necesario prevenir es el exceso de este. Es beneficioso saber detectar este estrés y ver si se repite de forma innecesaria para poder frenarlo y evitar poner en riesgo la salud y el bienestar.

A menudo la gente se topa con situaciones que requieren una mayor inversión de energía para poder resolverlas con éxito, pero no hay que sobrepasar el límite gastando fuerzas de forma innecesaria. Muchas veces lo que hay que hacer es pararse y analizar el problema desde otra perspectiva y tomar otros caminos, si es necesario. Además, ayuda tener una mayor confianza en uno mismo y las propias capacidades para poder solventar los contratiempos con el menor estrés posible.

Las demandas generadas por la situación que se está viviendo **son subjetivas,** dependen de cómo el sujeto del estrés valore las posibilidades y lassoluciones y lo que afecta a sus intereses propios. Según el grado de valoración,la situación será más o menos estresante dependiendo de la persona que lasufra.

5.- Tipos de estrés:

Según la **Asociación Americana de Psicología (APA),** el estrés, en su fase normal, tiene dos tipos:

- **Estrés agudo**: es un estrés que se ocasiona en un breve periodo de tiempo y normalmente desaparece con rapidez. Es frecuente en todo el mundo, aparece cuando se vive un proceso nuevo o excitante, o cuando se pasa por situaciones complicadas, como rupturas de pareja. Dado al escaso tiempo que dura no suele ocasionar problemas importantes para la salud.

- **Estrés crónico**: se padece durante un periodo de tiempo más prolongado que el estrés agudo. Este tiempo puede variar desde varias semanas a meses. Las personas que padecen este tipo de estrés pueden acostumbrarse tanto a la situación de activación, que pueden llegar a no darse cuenta de que lo viven y acaban sufriendo problemas de salud. Suele aparecer cuando las personas no ven una salida a una situación compleja y deprimente, algunas veces aparece por una experiencia vivida en la niñez que se interioriza y se mantiene latente desde entonces.

6.- Otros tipos de estrés:

- **Estrés Post-traumático:**



El estrés postraumático se produce cuando el afectado ha tenido que afrontar una situación traumática en la que estaba en riesgo algo muy importante, incluso la propia vida o la de un ser querido. Ante ese problema surge una reacción de miedo intenso que actúa como mecanismo de defensa frente a las amenazas y tiende a protegernos del peligro. Puede aparecer ante amenazas como un asalto o una violación.

Por ejemplo.

Después del hecho, cuando la persona afectada ve algo que le recuerda a ese trauma, sufre una reexperimentación: recuerda la situación de forma nítida de forma que parece que la está viviendo de nuevo, entonces aparecen síntomas de miedo.

Se incrementan las respuestas fisiológicas, como el aumento del ritmo cardiaco o el aumento de la temperatura, entre otras.

Una de las consecuencias de este estrés es el embotamiento mental, que dificulta realizar acciones cotidianas como mantener una conversación o leer. La causa es una mezcla de sentimientos de culpa o una fuerte ansiedad que altera los procesos cognitivos.

Para superar el estrés postraumático, se recomienda informarnos de las consecuencias que puede tener la vivencia de esa situación complicada, conocer los síntomas que pueden aparecer y desarrollar habilidades de manejo de las emociones para superarlas con éxito.

El estrés postraumático **puede tener consecuencias que no tienen por qué ser negativas:** la experiencia se queda grabada en la amígdala (estructura subcortical del cerebro que procesa la memoria y las emociones) y así la persona afectada aprende y relaciona esta frente a situaciones similares, recordando el riesgo que tiene y adaptándose para salir airoso.

- **Estrés Laboral:**



La vida laboral en general tiene una serie de estresores psicosociales que, a veces, pueden ocasionar conflictos emocionales por la existencia de, por ejemplo, demandas no razonables o la incapacidad de seguir el ritmo de trabajo.

Frente a las exigencias laborales, se ponen en marcha los mecanismos de activación, se toman más rápido las decisiones, se acortan procesos de acción, se ordenan mejor los pensamientos.

- **Estrés y dolor:**

La aparición del estrés crónico se asocia también con el dolor. “El estrés es un activador general.

En su forma reactiva aumenta el umbral del dolor y te prepara para la lucha.



Cuando se convierte en crónico, gasta todas las estrategias del cuerpo para aguantar las adversidades y **disminuye el umbral del dolor”.** Esto significaque **el dolor se nota antes.** De hecho, muchas estrategias del manejo del dolorque implican el control del estrés, como el mindfulness o la relajación.

- **Estrés y Coronavirus:**

La pandemia del coronavirus que se declaró en marzo de 2020 ha traído consigo, suficientes elementos estresores como para esperar que aumenten los **problemas de salud asociados**. Así a la incertidumbre por el futuro, los problemas económicos y la falta de actividad física y social, que ya pueden provocar estrés de por sí, se han unido otros factores.

La población más afectada por el estrés y sus consecuencias emocionales han sido los **pacientes que han contraído la Covid-19** y, sobre todo, aquéllos que aún sufren sus secuelas. Sin olvidar a los familiares de los pacientes fallecidos, sometidos a un estrés de gran magnitud, o a los profesionales sanitarios, muy especialmente los de atención primaria, pero también los de asistencia especializada, sometidos a decisiones clínicas de gran complejidad y a una sobrecarga laboral importante.



Y recuerde que la población más vulnerable en esta pandemia han sido las personas con enfermedad mental, con discapacidad o en situación de dependencia, cuyas capacidades y estrategias para hacer frente al estrés se encuentran minimizadas respecto al resto de la sociedad.

7.- Diagnostico de estrés:

La forma más generalizada para diagnosticar el estrés es mediante una exploración por parte de algún experto.



Estos realizarán uno o varios cuestionarios que permitirán identificar los casos de pacientes que padecen estrés. Uno de los cuestionarios más empleados es la **"escala de estrés percibido",** (diseñada para medir el grado de estrés en determinadas situaciones de la vida). También hay otros que valoran los sucesos vitales estresantes o las consecuencias emocionales que pueden presentar las personas que son sometidas a mucho estrés.

8.- Tratamientos para el estrés:

Los expertos recomiendan tratar de reducir el estrés lo máximo posible. Hay varias **recomendaciones** útiles para conseguirlo:

- Reconocer el estrés y las situaciones que lo desencadenan.

- Evitar paliar el estrés mediante hábitos poco saludables: hacen más daño que los beneficios que se piensa que generan. Las costumbres habituales que pueden causar daños al organismo son comer en exceso, fumar y beber alcohol, o consumir otras drogas.

Desafortunadamente, la mayoría de personas cooperan con el estrés de forma que solamente ven el problema. Como describimos en el punto anterior, beben demasiado al final de un día estresante, consumen comida no saludable, pasan el tiempo viendo la televisión o el ordenador, utilizan pastillas relajantes o atacan a otras personas.

No obstante, hay muchas formas saludables de combatir el estrés y sus síntomas.

Aprende a manejar el estrés, hay muchas **técnicas** apropiadas para mitigarlo, algunas de ellas son:

- Admitir y reconocer que hay situaciones que no se pueden cambiar, aunque se quiera, y tratar de lidiar con ellas de la mejor forma posible cambiando algunos aspectos para tratar de amenizarlas.
- Alejarse lo máximo de la fuente potencial del estrés.

- Empezar a moverse: Hacer ejercicio de forma regular para liberar tensiones. **La actividad física juega un papel principal en el manejo del estrés. Actividades que requieren el movimiento de los brazos y las piernas son particularmente efectivos.** Caminar, correr, nadar, bailar y realizar clases de aerobic son buenas opciones, especialmente si ese ejercicio necesita que mantengas la atención focalizada en tus sensaciones y movimientos. El focalizarte en esto ayuda a que tu sistema nervioso encuentre su equilibrio.

- Adoptar una postura más positiva ante los problemas y las situaciones complejas.

- Cambios en tu estilo de vida: Agenda un tiempo para aprender y practicar técnicas de respiración profunda, relajación, como el mindfulness, realizar actividades como **yoga** o **pilates.**



- Aprender a poner límites si el estrés se origina por el exceso de tareas originadas en el trabajo o en el ámbito familiar.

- Mantener una dieta saludable y equilibrada: Los cuerpos bien nutridos están mejor preparados para enfrentarse al estrés. Comienza tu día con un desayuno saludable, reduce la ingesta de cafeína y de azúcar, **añade fruta fresca y vegetales, y elimina el alcohol y la nicotina de tu vida.**

- Comprometerse socialmente: El simple hecho de hablar cara a cara con otros seres humanos puede liberar hormonas que reducen el estrés, incluso si te sientes incapaz de alterar la situación estresante. Abrirte a otra persona no es un signo de debilidad y no te hará vulnerable frente a otros. De hecho, la mayoría de amigos se alegrarán de que confíes en ellos lo suficiente como para contarle tus problemas. Esto generará un lazo de unión más fuerte.

9.- La Rumiación de ideas es un elemento que influye en una persona con estrés y/o con crisis emocional:

Aunque las personas tenemos una buena capacidad de inventiva, también es cierto que no siempre somos especialmente imaginativos y espontáneos. Existen algunas situaciones que nos vuelven más propensos a hacer que nuestra mente pase por las mismas rutas conocidas una y otra vez, como si fuésemos un vinilo. Estos círculos viciosos del pensamiento no solo frenan nuestra creatividad, sino que transforman todo lo que con el paso del tiempo van haciendo que nos sintamos peor.

Entonces, ¿Qué es la Rumiación? Está en nuestra mente

La rumiación del pensamiento es el fenómeno psicológico que aparece cuando nuestro foco de atención se queda "estancado" en un elemento real o imaginario que nos produce estrés y malestar. Es decir, hace referencia a la situación en la cual una persona estresada o deprimida se concentra en pensamientos repetitivos sobre sus síntomas y sus posibles causas y consecuencias de manera pasiva (es decir que no busca soluciones).

En la rumiación se da una paradoja: algo como el pensamiento, que por definición es dinámico y cambia constantemente, se vuelve casi estático y encerrado en un circuito que lo hace moverse encerrado y en torno de este círculo.

De algún modo, la rumiacion hace que nuestro pensamiento adopte un patrón automatizado y repetitivo basado en un mecanismo simple: todos los pensamientos que se nos ocurran serán hilados entre sí para que para que estén relacionados con nuestro malestar.

De este modo perdemos capacidad de concentración y nos es más difícil manipular ideas de manera voluntaria, ya que todos los elementos terminaran desplazando nuestra atención hacia una experiencia concreta o un pensamiento que nos produce sensaciones negativas.



Como nuestro pensamiento queda atrapado en este bucle, nos cuesta tomar iniciativas que puedan servir para descargar ese estrés acumulado y esto a su vez hará que no encontremos distracciones estimulantes en las que poder concentrarnos.

10.- El término del pensamiento rumiante:

En algún momento la persona que experimenta rumiacion de pensamientos pasa el suficiente tiempo distraída como para hacer que el círculo vicioso se vaya debilitando y los niveles de estrés desciendan, pero en otros casos su persistencia está asociada con la aparición de los síntomas de la depresión. De hecho, una de las características de la depresión es la falta de motivación de la capacidad para fijarse metas que no sean inmediatas, así como el sedentarismo, dos factores que están relacionados también con la rumiación.

Formas de romper este círculo vicioso del pensamiento rumiante:

Si en vez de esperar a que la rumiación desaparezca por si sola preferimos tomar medidas por iniciativa propia, hay ciertas estrategias simples que nos pueden ayudar al respecto. Las más útiles y sencillas para reducir los niveles de estrés y liberar el foco de la atención son las siguientes:

El deporte:

El ejercicio físico es una gran ayuda para combatir la rumiación, entre otras cosas porque a la vez que nos hace liberar endorfinas, exige de nosotros que nos concentremos en experiencias que ocurren en tiempo real.



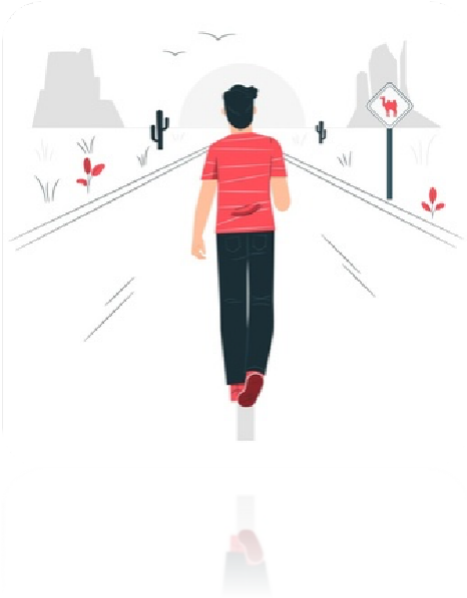
Después de cansarnos haciendo ejercicio, nuestros músculos no son los únicos que empiezan a recuperarse: Las conexiones neuronales también empiezan a conectarse entre si de un modo nuevo, después de haber estado dedicadas durante un tiempo a acercarnos a la meta de cada ejercicio físico.

Mindfulness:

El mindfulness también ha demostrado ser eficaz para reducir los niveles de ansiedad y para desenganchar la atención de fuentes de estrés. Aunque es cierto que incluso durante la meditación nuestro pensamiento no se detiene (no lo hace ni mientras dormimos), durante estas sesiones, toma rutas alternativas, y nos mantiene al margen del pensamiento autorreferencial que crea bucles o círculos viciosos de malestar y de estrés.



El caminar:



Algo tan sencillo como salir a dar un paseo puede ayudar a pensar de manera más espontanea. Además de servir para liberar endorfinas y descargar tensiones.
Si esto se hace en entornos naturales con vegetación y lejos de los ruidos, mejor. Como en la naturaleza hay una atmosfera que nos ayuda a relajarnos y, a la vez, es difícil encontrar referencias directas a nuestra rutina diaria y a lo que nos produce ansiedad, este tipo de espacios son perfectos para desconectar.

Durante el tiempo que pasemos en entornos salvajes, nuestro cerebro aprende a funcionar saliéndose de la ruta marcada por la rumiación, y ese efecto va quedando fijado con el paso del tiempo.

1.3El estrés y sus efectos en el sistema inmunológico

Cuando las preocupaciones y la tensión se viven en forma permanente, el organismo puede reaccionar de manera inadecuada, pudiendo desarrollar alteraciones de diversa consideración en el sistema inmune.

El cuerpo humano está preparado en forma natural para reaccionar frente ciertos niveles de estrés liberando adrenalina y cortisol, hormonas que nos permiten estar alerta y protegernos ante situaciones amenazantes o de peligro. Y, aunque esto es algo esperable y normal, el problema radica cuando el estrés se prolonga en el tiempo y se torna crónico, pudiendo afectar nuestro sistema inmune y nuestra salud.

Si bien, las amenazas de hoy en día ya no se tratan de posibles ataques de depredadores o tribus enemigas como lo eran para nuestros antepasados, sí existen otros tipos de situaciones que nos



mantienen en alerta y que pueden ser causa de un estado de alerta y fuerte tensión. Los largos períodos de cuarentena y toda la incertidumbre que estamos viviendo a raíz del Covid-19 es un ejemplo de ello. Por eso, es necesario estar atentos a ciertas señales y aprender a manejar el estrés de forma adecuada porque, de lo contrario, nuestro sistema inmunológico puede presentar una alteración de su función y, como consecuencia, sufrir de infecciones recurrentes.

La adrenalina es la hormona encargada de activarnos y ponernos alerta en situaciones de tensión, aumentando la frecuencia cardiaca, elevando la presión arterial y aumentando la energía. El cortisol, por su parte, es la hormona que actúa aumentan- do los niveles de azúcar en la sangre y mejorando el uso de la glucosa y la reparación de los tejidos.

Si bien, tanto la adrenalina como el cortisol pueden ayudar a enfrentar de mejor manera situaciones de estrés agudo, también pueden ser muy perjudiciales si son liberadas en forma permanente.

- **Aprende a enfrentar el estrés**

Aunque no todas las personas reaccionan de la misma manera ni tienen la misma percepción frente a una determinada amenaza, es importante para todos aprender a reconocer las señales de que algo anda mal para poder actuar al respecto.

Además, los especialistas recomiendan mantener algunas medidas que pueden ayudar a mantener el buen funcionamiento del sistema inmune, entre las que están:

- Mantener hábitos de vida saludables.
- Una alimentación balanceada.
- Un descanso adecuado.
- Realizar actividad física.
- Cualquier hobby que permita canalizar y liberar el estrés.
- La práctica de la meditación.



- **El estrés enferma**

Estar expuestos durante mucho tiempo a situaciones permanentes de tensión puede aumentar la posibilidad de padecer patologías relacionadas con:



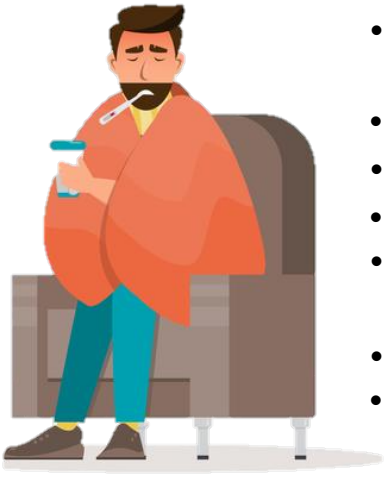
- Ansiedad.
- Depresión.
- Problemas digestivos.
- Dolores de cabeza.
- Problemas al corazón.
- Problemas de sueño.
- Aumento de peso.
- Deterioro de la memoria y de la concentración.

- **Señales de estrés en el cuerpo: ¿cuáles son los síntomas más generales?**

- Diarrea o estreñimiento.
- Problemas de memoria.
- Dolores musculares y en el pecho.
- Dolores de cabeza.
- Falta de energía o concentración.
- Cambios en el deseo sexual.
- Cuello o mandíbula rígidos.
- Cansancio.
- Problemas para dormir o dormir demasiado.
- Malestar de estómago.
- Abuso de alcohol o drogas.
- Pérdida o aumento de peso.



- **Síntomas del estrés en el sistema inmune:**



- Infecciones recurrentes (resfríos, bronquitis, sinusitis, diarreas, etc).
- Aparición de herpes simples recurrentes.
- Verrugas recurrentes y/o de difícil manejo.
- Presencia de moluscos contagiosos en adultos.
- Aparición de Herpes Zoster, incluso un primer episodio en personas jóvenes.
- Respuesta inadecuada a vacunas.
- Aparición de hongos (candidiasis) orales o esofágica.

- **Estrés y reacciones frecuentes al COVID-19**

- Preocupación por cómo protegerse del virus, sobre todo quienes están grupos de riesgo.
- Preocupación por la posible interrupción de los servicios comunitarios y de atención médica.
- Sentirse socialmente aislados, especialmente quienes viven solos o en un lugar que no admite visitas a causa del brote.
- Sentimiento de culpa por recibir ayuda de sus seres queridos o familiares para las actividades de la vida cotidiana.

- **Los niveles de angustia aumentan si:**



- Existen problemas de salud mental anteriores al brote, como depresión.
- Se vive en un hogar de bajos recursos o existen barreras idiomáticas.
- Se sufre discriminación debido a la edad, raza o grupo étnico, discapacidad, o porque se los percibe como posibles agentes de propagación del Covid-19.

- **10 consejos para manejar el estrés**

1. Modifica tus pensamientos poco adaptativos: descubre cómo te planteas las situaciones. Qué percibes como amenazante, ¿realmente es una amenaza? ¿Puedo controlar esa situación y modificar algún aspecto? ¿Escapa a mi control?

2. Busca actividades que te otorguen un estado de relajación (música, deporte, socializar, realizar alguna actividad manual).

3. Practica técnicas de relajación, respiración diafragmática, meditación.

4. Haz una cosa a la vez. Nuestro cerebro no está preparado para hacer varias cosas al mismo tiempo.

5. Practica un deporte. La actividad física aumenta la oxigenación, genera endorfinas -aumentando la sensación de bienestar-, fortalece los músculos y mejora el sistema cardiorrespiratorio.

6. No te auto exijas. Discrimina cuáles son las actividades imprescindibles y cuáles son las que puedes postergar.

7. Aprende a delegar y pedir ayuda.

8. Socializa. Destina un tiempo para compartir con tus seres queridos, para demostrar y recibir afecto, aunque sea de forma virtual. Busca instancias para reír.

9. Lleva una alimentación sana.

10. Pon atención al sueño. Necesitas dormir bien y eso incluye cantidad de horas y calidad de descanso.

1.4 Autocrítica, y autoexigencia como fuentes de estrés

- ### AUTOCRÍTICA

Autocrítica es un término que puede ser entendido como un hecho negativo, sin embargo, también es un elemento indispensable para el mejoramiento personal.

La autocrítica puede considerarse negativa cuando el individuo nota únicamente sus fallos, sus debilidades y en general los aspectos negativos de su persona y su quehacer. En estos casos la persona acentúa lo negativo como hechos casi axiomáticos, y no como oportunidades de crecimiento y mejora. Los hechos son generadores de emociones negativas y estancamiento personal y profesional.

Por otro lado, la autocrítica positiva se puede comprender como la capacidad para valorar los puntos negativos y positivos de las actividades, comportamientos y pensamientos. Es precisamente mediante esta capacidad de autoanálisis que se logra aprender de los errores, corregir o atenuar las debilidades y aprovechar las oportunidades de aprendizaje y crecimiento. Si no existe la capacidad autocrítica se detiene el crecimiento personal.



Un nivel bajo de autocrítica no sólo perjudica el crecimiento personal de las personas, sino que también afecta su relación con los demás. Esto debido a que una persona con un bajo nivel de autocrítica difícilmente asumirá sus errores y hará responsable a los demás por sus acciones.

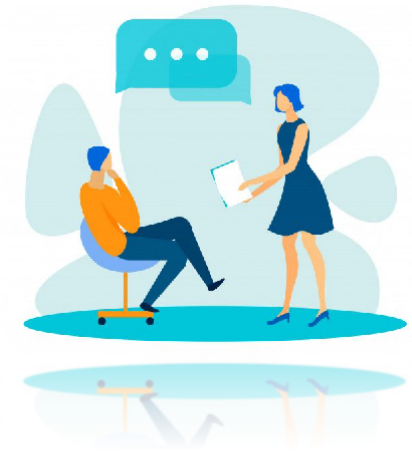
Esta habilidad se encuentra en un constante proceso de construcción y mejoramiento que es afectado por factores propios de cada individuo. A continuación se presentan algunos de los más relevantes, su refuerzo permitirá aprovechar la autocrítica como insumo para la superación:



- **Capacidad analítica:** como proceso de autoconocimiento y reconocimiento de los aciertos y errores cometidos. La capacidad para analizar las situaciones, conductas, acciones y pensamientos propios se vuelve fundamental para la autocrítica.

- **Actitud positiva:** el factor que diferencia la autocrítica positiva de la negativa es la actitud positiva con la que se asuman los errores. Si el error es asumido de manera negativa generará culpa, vergüenza y frustración, sin embargo, si este es asumido de manera positiva, permite un mayor uso del pensamiento analítico y el considerar dicho error como una posibilidad de mejora.





- **Apertura al diálogo:** la autocrítica si bien, tal y como lo menciona su nombre, es ejercidapor las personas de manera individual, también recibe insumos de la retroalimentación que brindan las demás personas. La apertura al diálogo sumada a la actitud positiva y a la capacidad analítica, permiten discriminar la retroalimentación recibida y utilizar la información pertinente para el auto mejoramiento.

- **Reflexión-acción:** la capacidad autocrítica por sí misma, es, tal y como se ha mencionado anteriormente, una herramienta indispensable para el mejoramiento personal, sin embargo separada de la acción resulta de poca utilidad.



- AUTOEXIGENCIA: CUANDO NOS PEDIMOS DEMASIADO



El estrés por autoexigencia es algo que se produce cuando somos demasiado duros con nosotros mismo, con nuestras metas y con nuestros objetivos. Se puede convertir en un generador de angustia en ocasiones innecesario puesto que nos crea la sensación de insatisfacción permanente.

Aunque no siempre, la autoexigencia suele asociarse a una característica de la personalidad. Al ser una fuente de poder importante que nos dice que no

podemos equivocarnos, exigirnos demasiado nos va a llevar a un estrés que puede añadirse al que nos provocan las exigencias de los demás.

• Mensajes del estrés por autoexigencia

Algunos de los mensajes que inconscientemente nos transmitimos tienen que ver con las siguientes situaciones:

- **Sé perfecto**, y es que el perfeccionista es una figura que sirve para mejorar nuestros resultados pero el problema es cuando nos transmitimos el mensaje de sé el mejor, no hay lugar para la equivocación y sé siempre el primero. Está claro que aunque parte de este mensaje puede resultar motivador la realidad es que no siempre seremos los mejores, siempre nos equivocaremos en algún momento y no siempre seremos los primeros.





- **Sé fuerte.** Y es que la fortaleza porque sí reprime emociones que luego pueden explotar cuando menos lo esperamos. 'Aguanta, no seas sentimental, tú puedes solo o no necesitas a nadie' son algunas de las frases que los autoexigentes se repiten y que no sirven nada más que para crear una coraza y un espacio con los demás. La falta de sociabilidad y no compartir emociones puede suponer una tremenda angustia que desemboque en estrés.

- **Sé rápido**, sé eficiente. Tratar de hacer todo rápido y de hacerlo el primero es una carga importante de estrés en relación al tiempo de ejecución de tareas. Si le sumamos el primer mensaje del que hemos hablado, el estrés está servido. Hacer las cosas bien en general es mejor que hacerlas primero.





- **Finalmente, sé bueno.** El estrés por autoexigencia quiere con este mensaje que seamos altruistas dejando de lado nuestras necesidades auténticas. Preocupándonos más por las de los demás. El equilibrio entre las nuestras y las de los otros es esencial para la vida y para ahuyentar al estrés.

1.5 Preguntas poderosas y otras estrategias de coaching para organizar la mente

El coach basa su método en un ciclo de dos habilidades clave: **Preguntar y Escuchar**. Es demasiado simplificar, porque en realidad hay mucho más en juego, pero básicamente estas serían las dos competencias clave, **entre otras**. Las preguntas en **coaching** son un tema central (en coaching individual y en coaching de equipos), tanto que se les llama **«preguntas poderosas»** por el impacto que crean en la otra persona. Hoy me gustaría hablar algo más de esta competencia y ofrecer una lista de los tipos de preguntas que utilizamos en coaching…



Preguntar bien es un arte. Esto lo sabe cualquier persona que se haya introducido en el mundo del coaching. Si redujéramos «al máximo» la definición de coaching diríamos:

"Se trata de hacer las preguntas adecuadas, de la forma adecuada y en el momento adecuado"

Preguntar de forma que ayudemos al cliente a reflexionar, replantearse y pasar a la acción es lo más importante en coaching. En el proceso de coaching debemos considerar que las **personas tienen recursos y soluciones a los temas que plantean**, sólo que es posible que todavía no hayan encontrado estas soluciones (lo que diferencia al coaching del mentoring), por lo tanto, creemos que ellos pueden encontrar respuesta para conseguir sus objetivos profesionales y personales.



En coaching los clientes ya se han hecho muchas preguntas antes de acudir a un coach, por lo tanto el objetivo de las preguntas del coach no será tanto el averiguar información o soluciones para resolver el asunto, sino en ver la forma en la que el cliente formula y estructura el asunto. Enconsecuencia, el coach no se centra en los temas o problemas que el cliente expone, sino más bien en la forma en la que el cliente los define, les da forma y se relaciona con ellos. **El coach no se centra en los detalles de las situaciones del cliente, sino más bien en la forma en la que este se enfrenta a ellas**. Es útil por lo tanto, ayudar al coach (la persona que recibe el proceso de coaching o cliente) a "replantear" su forma de definir un asunto, considerar un problema o pensar en una meta.

Preguntas hay de muchos tipos en coaching. Hoy me gustaría que conocieras un poco más esta disciplina mediante un repaso a los tipos de preguntas.

- ## Tipos de preguntas en Coaching

Preguntas simples y abiertas

- *¿Qué quieres conseguir?*
- *¿Qué te lo impide?*
- *….*

Las preguntas breves y sencillas tienen más impacto sobre los coachees, ya que no dan lugar a perderse, no hacen pensar demasiado, sino que van al foco del asunto, son "minimalistas". No es lo mismo preguntar:

- *¿Qué opción prefieres?*
- *¿De todas las opciones posibles que ahora mismo tienes sobre la mesa, cuáles crees que son las más interesantes para ti?*

• Preguntas débiles y preguntas poderosas

En la mayor parte de la vida seguro que te has formulado millones de preguntas, incluso sin ser del todo consciente. La mayoría de las veces éstas pueden haber sido preguntas débiles.

Una pregunta es ***débil*** cuando no te conduce a ninguna reflexión activa, ni, mucho menos, te dirige a la siguiente actitud para cambiar el estado en el que estás. Ejemplos: ***¿Por qué se dan las cosas de esta manera? ¿Verdad que a mi solo me pasan estas cosas? ¿Por qué siempre tengo que tener respuestas a todas las preguntas? ¿De quién es la culpa? ¿Por qué hicieron esto? ¿Por qué no puedo hacer esto? ¿Por qué me sucedió a mí?***
Si observas bien, la misma pregunta no promueve algo nuevo, sino que te deja en el lugar donde estás, y sin alternativas para crecer y trascender.

Las ***preguntas poderosas*** son la herramienta del coaching para expandir tus limites de emociones, pensamientos y vivencias, y colocarte en la posición de acción permanente. Te impulsan a tomar el toro por las astas y moverte de inmediato, e influir en tu futuro en forma más propositiva. De esta forma serás más fuerte para dar los pasos hacia tu meta y objetivos. Para graficarlo: ***¿Qué tengo que aprender cuando las cosas se dan de esta manera? ¿Cómo puedo evitar esta situación en el futuro? ¿Qué herramientas puedo desplegar como una alerta ante una situación difícil que veo venir? ¿Cuál es la solución? ¿Qué les hizo actuar así? ¿Qué necesito para lograrlo? ¿Qué me aporta esta experiencia?***



▪ Cómo distinguir rápidamente preguntas débiles de poderosas



Cualquier pregunta que haces que empieza con “por qué…” puedes convertirla en poderosa sólo si la enfocas en identificar aquello que es absolutamente relevante para resolver el dilema presente; todo lo demás, es cuento. Ejemplo: *¿Por qué hice tal cosa de esta manera?, ¿Qué hice más importante que cumplir mi compromiso contigo?*

Las preguntas que empiezan con “qué" o “cómo" son más poderosas aún. Tienen dos condiciones fabulosas: te enfocan en el presente, en lo concreto, y te ponen en situación de acción, para tomar consciencia ahora mismo. Para ejemplificar: si te preguntas *¿Qué debería hacer?*, sería más conveniente expresar *¿Qué es lo que quiero hacer?*, ya que invita a tu actitud de hacer algo.

▪ 100 preguntas poderosas para mejorar tu vida

Como una ayuda y aliento para seguir adelante, aquí comparto 100 preguntas poderosas que puedes hacerte desde ahora mismo.



Haz de cuenta que estamos trabajando juntos durante un encuentro de coaching, y que te acompaño formulándote las preguntas. Tu, sólo dedícate a responder y avanzar con tu mejor disposición a cambiar.

Paso 1: Toma un cuaderno, anota las respuestas con todo detalle, y coloca el día y la hora en que has trabajado con ese ítem.

Paso 2: Escribe la pregunta, y, a continuación, tu respuesta. Sigue una a una. Si no sabes qué responder rápidamente, pasa a la siguiente. Puedes saltear preguntas, siempre que vuelvas a ellas dentro de los 30 días desde el inicio. Debes responder las 100 preguntas dentro del período de 30 días, sin interrupciones. Si salteas días, la invitación es a que comiences todo de nuevo. Puedes ir a tu ritmo, es decir, la cantidad de preguntas diarias que elijas hasta completar las 100 en 30 días o menos.

Paso 3: Al completar la serie y responderla con honestidad, y poniendo en práctica lo que has afirmado por escrito, observa en menos de un mes como empiezan a cambiar y ordenarse distintos aspectos de tu vida.

Una sugerencia especial: evita hacerlo mecánicamente o aferrándote a tu mente: hazlo de corazón, con sinceridad y transparencia.

Es probable que algunas preguntas sean incómodas en este momento. Es importante que no te detengas en el proceso, y que sigas adelante.

Completa todo el ciclo de las 100 preguntas en 30 días corridos. Si te salteas días, necesitas empezar a revisar nuevamente desde la pregunta número uno en adelante.

Y, lo fundamental: verifica a partir de los quince días de hacer estas respuestas a consciencia avanzando cada día en más preguntas, cómo va moviéndose tu vida. Es posible que te sorprendas si lo haces con entrega total y confianza en que tienes el poder de cambiar tus pensamientos, el arma más poderosa con que cuentas.
Te deseo todo lo mejor en este proceso. Hazlo con constancia: no funciona si lo dejas por la mitad. Si lo completas en 30 días corridos, y relees una y otra vez todo lo que has respondido, prepárate para ver cambios importantes en varias áreas de tu vida.

¿Vamos?

1. ¿Quién soy?
2. ¿Para qué estoy en este mundo?
3. ¿Para qué hago lo que hago todos los días?
4. ¿Qué no estoy dispuesto a cambiar?
5. ¿Qué haré de diferente manera la próxima vez?
6. ¿A qué me estoy resistiendo?
7. ¿Qué haría si no pudiera fracasar?
8. ¿Cuáles son mis expectativas aquí?
9. ¿Cuáles son mis habilidades y talentos?
10. ¿Qué hábitos me están deteniendo?
11. ¿Hasta qué punto estoy comprometido con mi objetivo?
12. ¿Cuáles son mis recursos en esta situación?
13. ¿Qué es lo que más me motiva?
14. ¿En qué pierdo la noción del tiempo?
15. ¿Qué otras opciones tengo?
16. ¿Qué es lo mejor que podría suceder?
17. ¿Cómo y cuándo sabré que he alcanzado mi meta?
18. ¿Qué me impide conseguirlo?
19. ¿Qué más voy a hacer?
20. ¿Quién puede ayudarme?
21. ¿En quién me estoy convirtiendo?
22. ¿En qué áreas de mi vida no me siento satisfecho aún? ¿Cuáles son tus mayores fortalezas?
23. ¿Qué estás haciendo que es interesante y por lo que estás animado?
24. ¿Qué es lo que más te divierte y te entretiene?
25. ¿Qué es lo que más te relaja y te permite centrarte?
26. ¿Qué actividades haces con regularidad que te ayudan a lograr tus objetivos?
27. ¿Qué haces bien que puede mejorarse todavía más?
28. ¿Cuáles son tus debilidades, defectos o limitaciones?
29. ¿Cuáles son tus miedos?



30. ¿Podrías decirme aquello que te preocupa que jamás admitirías en público?
31. ¿Cuántas veces has intentado avanzar hacia tu/tus objetivos y no lo has conseguido? ¿Por qué?
32. ¿Es eso que haces realmente importante para alcanzar tu objetivo, o podrías dejarlo de lado y hacer otra cosa que sí lo fuera?
33. ¿Cómo te limitas/obstaculizas a ti mismo?
34. ¿Qué haces que no te permite avanzar? ¿Por qué?
35. ¿Qué te molesta o te limita a ser proactivo o más lanzado con el asunto?
36. ¿Qué estás tolerando en tu vida que te gustaría no tener que tolerar más?
37. Si pudieras eliminar algo de tu vida ¿Qué sería?
38. ¿Qué actividades haces con regularidad que no te ayudan a lograr tus objetivos? ¿Qué haces mal que puede mejorarse?
39. ¿Qué has dejado de hacer por mucho tiempo, y por qué? (aquellas cosas que producían un impacto positivo en tu vida)
40. ¿Hay algún tabú o preconcepto que te limita a tomar acción?
41. Enfoque en Relaciones (de pareja, de negocios, etc.) - ¿Qué te molesta de tu relación?
42. ¿Qué te encanta de tu relación?
43. ¿Qué tienes que hacer para que la relación mejore?
44. ¿Qué tiene que ser/hacer/tener la otra parte para que relación actual mejore?
45. ¿Qué ha hecho la otra parte que no se lo has agradecido aunque se lo merece?
46. ¿Qué has hecho tu que no es agradecido por la otra parte?
47. ¿Qué te gustaría decirle, pero que por miedo o inseguridades no lo has hecho?
48. ¿Qué le falta a tu relación?
49. ¿Qué le sobra a tu relación?
50. Foco en metas y planes: ¿Cuáles son tus objetivos?
51. ¿A dónde quieres llegar y por qué?
52. ¿Son realistas tus objetivos?
53. ¿Son suficientemente ambiciosos para que no pierdas la motivación rápidamente?
54. ¿Qué te dice tu intuición sobre el objetivo que quieres alcanzar?
55. ¿Puedes describir con detalles el objetivo hasta el punto de que sea medible de alguna manera?
56. ¿Cuáles serían tus objetivos a corto plazo si supieras que tienes solo 1 año más de vida?
57. ¿Cuáles serían tus objetivos si supieras que tienes solo 1 mes de vida?

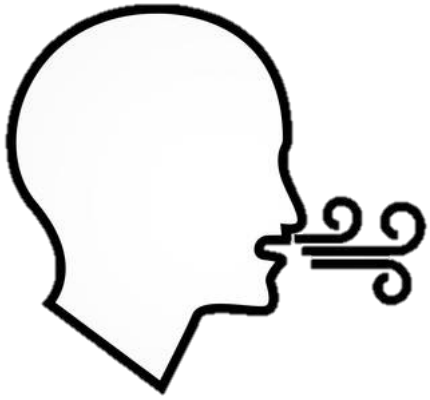
58. Imagina que han pasado 5 años y te sientes orgulloso por haber conseguido eso que deseabas. Crea una lista con las 5 metas logradas que te hacen sentir orgulloso desde ese futuro de éxito.
59. Imagina que hoy ya has alcanzado todos los objetivos que son realmente importantes para ti ¿Qué te falta por cambiar?
60. Si la vida pudiera dividirse en áreas como salud, dinero, amor, familia, estado físico, autoestima, carrera/negocios, realización personal y ocio, ¿me estaría dejando algún área importante fuera?
61. ¿Cuál de las áreas o dimensiones de tu vida hay que trabajar porque necesitas mejorarla lo antes posible?
62. Describe en una frase el objetivo más importante para ti. Si te dijera que puedes conseguir aún más todavía, ¿cómo mejorarías ese objetivo?
63. Si pudieras añadir algo más en tu vida ¿Qué añadirías?
64. ¿Qué es eso que podrías hacer si no tuvieras problemas de dinero?
65. ¿Por qué?
66. Imagina que conseguiste el dinero que necesitabas para dejar tu trabajo y hacer eso que tanto deseas; imagina que han pasado 3 años, ¿descríbeme con detalles que es eso que has logrado por lo que te sientes orgulloso?
67. ¿Qué hace falta para que estés más motivado por hacer las acciones que has decidido tomar para esta semana?
68. ¿Qué tienes que lograr para lograr la libertad financiera que te permitiría vivir el estilo de vida que deseas?
69. ¿Qué es más importante para ti: el tiempo libre o el dinero? ¿Por qué?
70. ¿Por qué motivos quieres ser recordado cuando te mueras? 71. ¿Qué sería lo más valioso que pudieras obtener de esta sesión de coaching?
72. Si el área de tu vida que más ayuda necesita es “dinero”, describe: ¿qué quieres conseguir con el dinero?
73. ¿Qué tendría que pasar en estos próximos días/meses para que al despertarte te sintieras realmente feliz?
74. ¿Puedes listar qué necesitas conseguir en cada área de tu vida para que tu vida sea perfecta?
75. ¿Qué hace falta para que estés más motivado para hacer las acciones que has decidido tomar para esta semana?
76. Foco en definir acciones concretas: ¿Qué ha hecho la persona que ha logrado los objetivos que tú quieres alcanzar?
77. ¿Cuáles son las acciones que tienes que tomar para obtener la información que necesitas?
78. ¿Cuál es el siguiente paso?

79. ¿Describe detalladamente que harás esta semana para avanzar?
80. ¿Puedes hacer algo más?
81. ¿Si la persona que quieres ser estuviera en frente tuyo, que te recomendaría?
82. Haz una lista de al menos 10 cosas que te limitan para alcanzar tus objetivos
83. ¿Que debiera decirte yo como tu coach cuando te veo haciendo eso que te limita?
84. ¿Qué te gustaría que te dijeran los que te quieren bien cuando dudas acerca de ti mismo?
85. ¿Qué te gustaría que te dijeran los que te quieren bien cuando sientes que estás alcanzando tu éxito, lo que sea que para ti esto signifique?
86. ¿Para mejorar, que es lo que tiene que pasar?
87. ¿Qué puedes hacer para lograr el apoyo de aquellos que necesitas?
88. ¿Cómo sería tu estado emocional si tus planes se concretan?
89. ¿Qué harías una vez que lleves un año habiendo obtenido resultados extraordinarios en tus objetivos?
90. ¿Cuál fue algún momento de tu vida donde obtuviste algún resultado que tu consideras verdaderamente trascendente para ti?
91. ¿Qué aprendiste en ese momento trascendente de tu vida?
92. ¿Si no tienes los recursos necesarios para tomar las acciones que crees necesarias para avanzar hacia tus objetivos? ¿Qué otras opciones tienes?
93. Si tuvieras más tiempo disponible para avanzar hacia tus objetivos ¿Qué harías diferente?
94. Si tuvieras menos tiempo disponible para avanzar hacia tus objetivos ¿Qué harías diferente?
95. ¿Qué crees que haría en tu lugar la persona que más admiras?
96. Si tuvieras en frente a la persona que ya ha logrado tus objetivos, ¿qué le preguntarías?
97. ¿Cuáles son los pasos o acciones que puedes tomar ya mismo para acercarte a tu objetivo?
98. ¿Qué otra información te hace falta para saber qué pasos tomar?
99. Si supieras por arte de magia que todo lo que hagas en las próximas 4 semanas te saldrá bien, ¿qué harías?
100. ¿Qué has logrado en tu vida hasta ahora por lo que te sientas realmente orgulloso?

1.6 Respirar y tomarse un respiro cuando no nos sobra el tiempo

Uno puede optar por **respirar profundamente para concentrarse** más o para **afrontar** una situación de gran **estrés**. **Respirar** de forma **calmada y pausada ante** un ataque de **pánico**. Inspirar y expirar **aceleradamente para activarse**, o hacerlo muy **lentamente para relajarse**. Son prácticas habituales en el **yoga**, en el **deporte de élite** o en profesiones querequieren una máxima **concentración** para afinar la **precisión**. Y todas estasprácticas tienen ahora el **aval** de la **ciencia médica**.

La **forma en la que respiramos influye** directamente en la **actividad cerebral**, porque la respiración tiene conexiones directas con distintas partes de la corteza cerebral, donde se gesta el **pensamiento**, la **percepción** o la **imaginación**; es la zona del cerebro que está implicada en los procesos de **aprendizaje**, la **atención** y la **memoria**.



- ### Disminuye el estrés mediante la respiración

Concentrarte en la respiración es una herramienta poderosa. Aprende técnicas de respiración que alivien la ansiedad, la depresión y otros problemas relacionados con el estrés.

En los momentos de estrés, tus pensamientos se pueden centrar en remordimientos del pasado y preocupaciones sobre el futuro. Por suerte, tienes una herramienta gratuita y de fácil acceso que puedes usar para controlar el estrés: la respiración.

Las prácticas de respiración son una excelente manera de conectarse más con la mente, el cuerpo y el espíritu. La respiración profunda y consciente (respiración de yoga) se puede usar como un ancla para permanecer en el presente. La respiración consciente también se puede usar para sentir la energía de las emociones, especialmente aquellas que son incómodas y de las que quizá intentes escapar.

En momentos estresantes, la respiración consciente te permite trasladar y liberar la energía negativa en lugar de almacenarla en el cuerpo. Esto es importante porque la energía acumulada, a menudo, se manifiesta como tensión muscular y otras dolencias físicas.

El trabajo de respiración también tiene otros beneficios. Puede aumentar el estado de alerta y el flujo de oxígeno, y permitir que el cuerpo libere toxinas más rápido. Si bien respirar es algo que el cuerpo hace de forma natural, además es una habilidad que se puede mejorar.



Tipos de respiración

Los dos tipos básicos de respiración son los siguientes:

- **Respiración torácica,** que utiliza músculos secundarios en la parte superior del pecho. La respiración torácica sirve en situaciones de gran esfuerzo, como en una carrera corta. Durante situaciones de estrés, puedes recurrir sin darte cuenta a la respiración torácica. Esto puede provocar tensión en los músculos de los hombros y el cuello y, a veces, incluso dolores de cabeza. El estrés crónico puede aumentar estos síntomas.
- La **respiración diafragmática,** que proviene del músculo respiratorio dominante del cuerpo: el diafragma. Este tipo de respiración es más eficaz y eficiente. Puede provocar sensaciones de relajación en lugar de tensión.

- **Respiración diafragmática**

La respiración diafragmática es una excelente forma de reducir el estrés. Para comenzar, intenta hacer el ejercicio que describimos a continuación, solo o con un compañero:



Los beneficios de la respiración profunda van más allá del alivio momentáneo del estrés. Muchos estudios han descubierto que la respiración profunda y característica del yoga ayuda a equilibrar el sistema nervioso autónomo, lo que regula las funciones corporales involuntarias, como el control de la temperatura y la función de la vejiga. Esto puede ayudar a aliviar los síntomas de trastornos y afecciones mentales en relación con el estrés, como la ansiedad, el estrés general, la depresión y el trastorno por estrés postraumático.

1.7 La frustración y la impotencia de cada día



- **La Frustración**

La frustración es una reacción que aparece cuando no conseguimos algo que deseamos o cuando no se cumplen nuestras expectativas.

Esa frustración además conlleva una segunda reacción emocional que puede asociarse a la ansiedad, a la tristeza o a la ira.

El objetivo de aumentar la tolerancia a la frustración es evitar que las reacciones que siguen a la propia frustración se conviertan en enfado, tristeza o miedo. De este modo, podremos enfocarnos mejor en la situación y ponernos de nuevo en marcha para hallar una solución.

- **Cómo saber si tengo una baja tolerancia a la frustración**

Una persona que tiene baja tolerancia a la frustración suele tener reacciones emocionales muy intensas en respuesta a situaciones en las que no se consigue lo que se espera o desea.

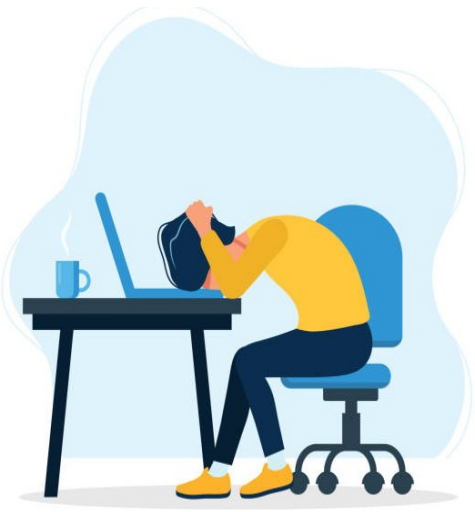
Este sería el caso en el que, por ejemplo, nos encontramos con una dificultad y le pedimos a alguien que nos ayude a realizar un trabajo y la otra persona nos responde “No puedo”.

Según la persona, si la tolerancia a la frustración es baja, podría responder con enfado y prometerse a así misma que nunca más ayudará a la persona a la que pidió ayuda; con tristeza, pensando que nadie la ayuda porque no es importante para los demás; o con miedo o ansiedad pensando que por sí misma nunca podrá terminar el proyecto a tiempo.

Este tipo de respuestas son desadaptativas ya que bloquean y disminuyen la motivación de la persona en la realización de su proyecto.

- **Consecuencias de la baja tolerancia a la frustración**

Las consecuencias de la baja tolerancia a la frustración suelen asociarse al abandono de proyectos debido a la incapacidad que sienten las personas a la hora de manejar la situación a la que se enfrentan.



Además, puede dar lugar al enojo, generar una baja autoestima o hacer que la persona traslade esta reacción a otras situaciones en las que parezca una dificultad o que requieran un esfuerzo extra por su parte, dificultando así su capacidad de adaptación.

- **Mejorar la tolerancia a la frustración:**

No somos el centro del universo



La baja tolerancia a la frustración se asocia normalmente con la creencia de que en esta vida todo debe ser fácil y no generarnos malestar, porque si aparece ese malestar todo será horrible e insoportable.

Cuando uno tiene esta visión del mundo, es normal que, consciente o inconscientemente, espere que el mundo responda a todas y cada una de sus demandas y deseos de forma positiva. Cuando esto no es así y algo no sale como se espera, aparece la ira, la tristeza o la ansiedad o la angustia.

Por tanto lo primero para tolerar mejor la frustración sería aceptar que el mundo no gira en torno a uno mismo y que por tanto, no somos el centro de este, ni que tampoco las demás personas viven en función de lo que nosotros necesitamos.

- **Manejo emocional de la frustración**

Es normal que no nos alegremos cuando algo no sale como deseamos, es normal que aparezca la frustración o la decepción, pero no por ello tenemos que castigarnos a nosotros mismos o a los demás.

Cuando algo no sale como esperamos, muchas veces nos autocastigamos a través de verbalizaciones del tipo "tenía que haber dedicado mucho más tiempo·, "No sé para qué lo intento si sé que yo sólo no soy capaz", "Haga lo que haga no lo entregaré a tiempo", etc.



Cuando ocurre esto lo que estamos haciendo es enfocarnos en las emociones que nos genera la situación y cuanto más nos autocastigamos, peor nos sentimos.

La solución aquí es orientarnos a la acción, proponer alternativas de actuación o reintentar conseguir de nuevo lo que deseamos.

Para ello puede ayudarnos el **imaginar qué le diríamos a un amigo** si se encontrarse en nuestra situación y **tomarnos un tiempo** antes de analizar qué es lo que puede haber hecho que las cosas no salgan como deseábamos.

- **Paciencia**



Muchas veces queremos conseguir algo "ya", cuando si te paras a pensarlo no es muy realista conseguir eso que quieres en tan poco tiempo. Esta impaciencia surge de que muchas veces confundimos deseos con necesidades. Cuando vemos algo como necesario, aparece la urgencia.

Acabamos convenciendo a nuestro cerebro de que es necesario y este crea una exigencia: Tengo que comprarlo ya.

Sin embargo, no dispones de los recursos necesarios para adquirirlo. Aquí puede que pidas ayuda a algún amigo o algún familiar, que al no percibir ese objeto como algo necesario, no te presta esa ayuda.

Uno se enfada y acaba insultando a la persona a la que le ha pedido ayuda como si la responsabilidad de conseguir lo que desea fuera de la otra persona.

¿Realmente necesitas adquirir ese producto ya? ¿Es de verdad necesario? O ¿Es más bien algo que deseas mucho?

Si lo ves como un deseo, seguramente la motivación para conseguirlo aumente y puedas ver una solución de forma más objetiva. En este caso, por ejemplo, podrías conseguir un trabajo los fines de semana y ahorrar eso para poder comprarte el teléfono en el menor tiempo posible.

Ser menos exigente con uno mismo

Otras veces uno se exige mucho a sí mismo y espera conseguir un pedazo de proyecto. Pero cada día que pasa sin lograrlo, su motivación va disminuyendo porque la recompensa del trabajo realizado no llega.

Aquí ayuda el **dividir ese objetivo final en metas más pequeñas**. Así la motivación, además de mantenerse, aumenta ya que nos vemos recompensados a corto plazo y vemos más factible la posibilidad de llegar al gran objetivo.



- **LA IMPOTENCIA**



Impotencia es la emoción que nos produce aquellas situaciones en las que queremos conseguir algo y vemos que no lo alcanzamos.

La sensación de Impotencia iría de la mano de la sensación de poder; el poder que nos otorgamos para ir a por aquello que nos parece interesante.

En la vida diaria madres, padres y profesores sentimos impotencia en algunas ocasiones, cuando trabajamos por una superación personal. Todas las personas deseamos ver nuestros deseos cumplidos.

Qué claves podemos tener para disminuir esa sensación de impotencia. A continuación te presento una claves con las que pretendo acompañar tu emoción y dotarte de herramientas para gestionar mejor tu impotencia.

- En primer lugar te invito hacer un análisis real de tu impotencia. Responderte a las preguntas Qué quiero conseguir; Que estoy haciendo para conseguirlo; Cómo me siento cuando no lo consigo; Cuándo he intentado alguna de mis opciones y qué resultados he tenido. Estas preguntas pueden ayudarte a definir mejor tu impotencia. Tomando conciencia de la emoción, te permite abrir tu mente para ver nuevas posibilidades.

- "***Autodistanciarse"*** de la emoción. Apartarse de ti mismo y de cómo te siente. Ver la emoción "como si" perteneciera a otra persona. Te ayudará a ver la situación que te provoca impotencia desde otro punto de vista. Te aportará información que hasta ahora no creías poseer.

- ***"Cambia el foco"***. La impotencia deriva de una sensación de no poder. Cambia el foco de visión hacia las cosas que sí puedes. Sobre las cosas que te hacen sentir poder. Sacando tus fortalezas a la luz, contribuirás a disminuir esa sensación de impotencia.

- ***Pregúntate ¿qué tiene de bueno esta emoción de impotencia? ¿Qué***

obtienes?. Aunque sea una emoción desagradable, puedes tener una

gran transformación personal. El sentir impotencia se puede convertir en un gran reto a superar. Puede hacer de revulsivo para aportarte un gran crecimiento personal.

- ***Utiliza otros recursos.*** Explorar en tu pasado y recuperar recursos personales que te hayan servido en otros momentos, te dará valor y pueden poner fin a tu sensación de impotencia.

- ***Pregúntate ¿Para qué?*** Para qué me sirve tener esta sensación de impotencia. Te ayudará a ver qué valor das a la situación y a evaluar si te compensa seguir sintiendo impotencia o no es tan importante el momento como para mantenerla.

- ***Acéptala si realmente lo que persigues es imposible de alcanzar.*** Serás más feliz pondrás fin a una batalla perdida. A partir devislumbrar esta realidad, seguramente centrarás tu atención en cómopuedes vivir esa situación que te creaba malestar.



• LA SALUD PÚBLICA Y EL DESAFIO DE ESTAR EN PRIMERA LINEA



De acuerdo al estudio en el que participaron más de 30 países y formó parte la Universidad Central y otras casas de estudios superiores, más de un 55% del personal de salud presenta trastornos emocionales debido al estrés laboral. Por ende, se ha hecho hincapié en entregarles soporte para no llegar hasta el colapso.

No cabe duda de que la situación actual de la pandemia por Covid-19 ha puesto en un estado de alto estrés y tensión a los equipos de salud y funcionarios en general, tanto en urgencias como atención primaria y hospitalaria propiamente tal. Por tanto, en la medida que los meses pasan, la calidad de su salud mental se ha visto severamente desmejorada.

Progresivamente, la sensación de angustia, además de la preocupación por los pacientes, la posibilidad cierta de enfermar y una gran cantidad de funcionarios contagiados por Covid-19, que llegarían a una cifra cercana a las 7 mil personas a nivel nacional, han puesto a la llamada "primera línea" de salud en una situación límite. Tal como en la mayoría de la población, que ha experimentado significativas bajas de ánimo y estados, muchas veces, depresivos, si esto no se aborda, podría traer consecuencias graves en la calidad de vida de quienes han dado la cara con un objetivo superior: salvar vidas en el marco de una pandemia que no da tregua.

Esto fue expuesto por Luis Poblete, dirigente de Confusam Coquimbo, quien insiste en lo vital de entregar ese "sostén moral" a quienes redoblan esfuerzos en materia sanitaria. "Las causas son diversas, pero uno de los aspectos que está afectando más fuertemente a los funcionarios es el hecho de que no cuenten con una diferenciación respecto de su horario laboral. Muchos de nuestros compañeros se van a las casas con trabajo pendiente por hacer y también los fines de semana, lo que está generandoun estrés acumulado. Incluso, los horarios posteriores a nuestra labor se desdibujaron. Por tanto, nuestros funcionarios trabajan hasta altas horas de la noche, respondiendo solicitudes y correos electrónicos", añadió.

El profesional creyó que "quedaba la sensación que durante los meses de noviembre y diciembre podría haberse vislumbrado alguna mejoría, pero luego de la puesta en marcha del permiso de vacaciones nuestra región generó un incremento importante de nuevos casos y se reagudizó el problema, generando mayores preocupaciones desde el punto de vista laboral. A eso se suma el miedo permanente a ser Covid positivo", aseguró.

Un estrés enorme

El psicólogo Rodrigo Torres aseguró que **“los funcionarios de la salud se ven agobiados por diversos aspectos. Y sólo una de esas causas tiene quever con la muerte y creo que ni siquiera es la más importante. Ojo con lo que estoy diciendo, porque hay profesionales que están haciendo turnos de hasta 72 horas, lo que es una realidad. Hay un desgaste físico y químicodel cuerpo, además de un cansancio mental enorme”,** aseguró.

Sin embargo, Torres considera que, contrario a lo que se cree, hay una preparación de parte de los profesionales de la salud para hacer frente a situaciones dolorosas por formación, aunque la pandemia ha ofrecido características peculiares. “Quienes estamos en el mundo de la salud hemos sido instruidos para funcionar ante un paciente que estuviese contagiado, de lo que sea. Por algo siempre utilizamos nuestros elementos de protección personal, los que deberían ser suficientes para poder aislarse del Covid-19, pero ocurre un proceso mental que se denomina negligencia cognitiva, cuando yo, sin tener razones o evidencias, empiezo a pensar en cosas que podrían ocurrir, pero que no van a pasar. Y ahí viene el temor a contagiarse, al ver muchas informaciones en la televisión, por ejemplo. Es ahí cuando se genera un temor que se magnifica, y eso va alterando el ánimo y disminuye la confianza”, afirmó el psicólogo.



Cifras decidoras



La psicóloga de la Universidad Central, Marisol Urrutia, en diálogo con diario El Día, argumentó que “el personal de salud se ha visto expuesto a diversas situaciones, relacionadas con las familias que ha tenido pérdida de sus seres queridos y riesgos en la salud física y mental. En ese sentido, hay un estudio en el que colaboró la Universidad Central de Chile, donde participaron alrededor de 30 países, que dejó en evidencia que alrededor de un 55% del personal de salud presenta algún tipo de trastorno mental y más de un 30% tiene síntomas depresivos que pueden considerarse de moderados a graves. Y vemos como el personal de salud se ha ido deteriorando”, indicó la profesional.

Bajo esa premisa, el Servicio de Salud ha generado programas y estrategias de soporte. Sebastián Prieto, jefe de Salud Mental del Servicio de Salud Coquimbo, aseguró a El Día que “desde un primer momento, detectamos que la pandemia iba a tener un enorme efecto en la salud mental de los funcionarios. En ese sentido, generamos un mecanismo que nos permitiera utilizar los recursos que existen para abordarlo de manera preventiva y también terapéutica, si es que se fuese el caso. Ya en ese momento nos dimos cuenta de que esto sería una sobrecarga para los equipos, que ya venían con una exigencia importante desde la época del estallido social, que generó un alto impacto entre nuestros funcionarios”, subrayó Prieto.

Explicó que “se generó una capacitación general a los funcionarios, donde se abordó la estrategia del autocuidado para mantenerse con una carga laboral alta como la que estamos teniendo hasta el momento. Luego, realizamos capacitaciones con la Asociación Chilena de Seguridad enfocadas en las jefaturas de los equipos y de resolución oportuna de conflictos, para que estos no llegaran hasta sus propios hogares. Posteriormente, tuvimos una capacitación de nuestros psiquiatras, en cuanto a comunicación de malas noticias, sobre todo cuando se trata de la muerte, lo que lamentablemente se ha hecho recurrente”, aseguró.

A nivel hospitalario

En el Hospital San Pablo de Coquimbo también se han preocupado. Nicolás Guerra, psicólogo de la Unidad de Salud funcionaria del recinto, ratificó que "ha aumentado la ansiedad, la angustia y así es como el temor ha ido ganando espacio entre los trabajadores de la salud. Hay que comprender que hay un contexto familiar en que las personas no pueden salir, ha cambiado la rutina de los trabajadores y además se suma que el esfuerzo ya es un sobresfuerzo, bajo condiciones de alto estrés. Para peor, no hay instancias de recreación o diversión que permitan distracción y los seres humanos necesitamos interacciones en la realidad", señaló.

- ## Técnicas de autovaloración

Todos tenemos una imagen mental de quiénes somos, qué aspecto tenemos, en qué somos buenos y cuáles son nuestros puntos débiles. Nos formamos esa imagen a lo largo del tiempo, empezando en nuestra más tierna infancia. El término **autoimagen** se utiliza para referirse a la imagen mental que una persona tiene de sí misma. Gran parte de nuestra autoimagen se basa en nuestras interacciones con otras personas y nuestras experiencias vitales. Esta imagen mental (nuestra autoimagen) contribuye a nuestra **autoestima**.

La autoestima depende de en qué medida nos sentimos valorados, queridos y aceptados por otros — y en qué medida nos valoramos, queremos y aceptamos a nosotros mismos. Las personas con una autoestima sana se sienten bien consigo mismas, aprecian su propia valíay están orgullosas de sus capacidades, habilidades y logros. Las personas con baja autoestima sienten que no gustarán a nadie, que nadie los aceptará o que no son buenos en nada.



Todos tenemos problemas con nuestra autoestima en determinados momentos de la vida —especialmente durante la adolescencia, cuando estamos descubriendo quiénes somos y cuál es nuestro lugar en el mundo. La buena noticia es que, como la imagen que tenemos de nosotros mismos va cambiando a lo largo del tiempo, la autoestima no es algo inamovible ni fijo de por vida. Así que, si sientes que tu autoestima no es todo lo alta que debería ser, puedes mejorarla.

- **Problemas de autoestima**



Antes de que una persona pueda solucionarsus problemas de autoestima y construir una autoestima sana, es útil saber en primer lugar qué podría estar causando esos problemas. Dos cosas en particular —cómo nos ven o nos tratan los demás y cómo nos vemos a nosotros mismos— pueden tener un gran impacto sobre nuestra autoestima.

Los padres, profesores y otras figuras de autoridad influyen en las ideas que desarrollamos sobre nosotros mismos —en particular, cuando somos niños pequeños. Si los padres pasan más tiempo criticando a un hijo que elogiándolo, es difícil que ese niño desarrolle una autoestima sana. Puesto que los adolescentes aún están formando sus valores y creencias, es fácil que construyan su autoimagen alrededor de lo que dice uno desus padres, un entrenador u otras personas.

Es obvio que la autoestima puede salir muy mal parada cuando alguien cuya aceptación valoramos mucho (como un padre o un profesor) noshace de menos constantemente. Pero las críticas no tienen por qué venir siempre de otras personas. Como Steve en el ejemplo anterior, algunos adolescentes también tienen un “crítico interior”, una voz interior que encuentra fallos en todo lo que hacen. Y, como le sucede a Steve, la gente a menudo modela inintencionadamente su voz interior de acuerdo con la opinión de un padre crítico o cualquier otra persona cuya opinión es importante para ella.

Con el tiempo, escuchar una voz interior negativa puede dañar la autoestima de una persona tanto como si la crítica viniera de fuera. Algunas personas están tan acostumbradas a que su crítico interior sigaallí que ni siquiera se dan cuenta cuando se están haciendo de menos.

Las expectativas poco realistas también pueden afectar a la autoestima de una persona. La gente tiene una imagen de lo que quiere llegar a ser (o de quién cree que debería ser). La imagen de la persona ideal es diferente para cada uno. Por ejemplo, algunas personas admiran las habilidades deportivas y otras las aptitudes académicas. Las personas que se ven a sí mismas teniendo las cualidades que admiran —como la habilidad de hacer amigos fácilmente— suelen tener una autoestima alta.

Las personas que no se ven a sí mismas teniendo las cualidades que admiran pueden desarrollar una baja autoestima. Desgraciadamente, las personas que tienen una baja autoestima a menudo **tienen** las cualidades que admiran, pero no pueden verlo porque la imagen que tienen de sí mismos está moldeada de tal modo que les impide hacerlo.

• ¿Por qué es importante la autoestima?

Los sentimientos que tenemos hacia nosotros mismos influyen en cómo vivimos nuestras vidas. Las personas que sienten que se les quiere y aprecia (en otras palabras, las personas que tienen la autoestima alta) tienen mejores relaciones sociales. Son más proclives a pedir ayuda y apoyo a los amigos y la familia cuando la necesiten. Las personas quecreen que pueden alcanzar sus objetivos y solucionar problemas tiendena rendir más en los estudios. Tener una buena autoestima te permite aceptarte a ti mismo y vivir la vida de forma plena.

• Pasos para mejorar la autoestima

Si quieres mejorar tu autoestima, aquí tienes algunos consejos para empezar:

- **Deja de tener pensamientos negativos sobre ti mismo.** Si estás acostumbrado a centrar la atención en tus defectos, empieza a pensar en aspectos positivos que los contrarrestan. Cuando te des cuenta de que estás siendo demasiado crítico contigo, contrarréstalo diciendo algo positivo sobre ti mismo. Cada día anota tres cosas sobre ti que te hagan feliz.

- **Ponte como objetivo el logro en vez de la perfección.** Algunas personas se acaban paralizando debido a sus ansias de perfección. En lugar de frenarte con pensamientos como: “No iré a la audición de la obra hasta que haya perdido 5 kg”, piensa en qué eres bueno y en las cosas con las que disfrutas, y ve a por ellas.

- **Considera los errores como oportunidades de aprendizaje.** Acepta que cometerás errores porque todo el mundo los comete. Los errores forman parte del aprendizaje. Recuerda que las aptitudes de una persona están en constante desarrollo, y que cada uno sobresale en cosas diferentes — es lo que hace interesante a la gente.

- **Prueba cosas nuevas.** Experimenta con diferentes actividades que te pongan en contacto con tus aptitudes. Luego siéntete orgulloso de las nuevas habilidades que has adquirido.

- **Identifica lo que puedes cambiar y lo que no.** Si te das cuenta de que hay algo tuyo que no te hace feliz y puedes cambiarlo, empieza ahora mismo. Si se trata de algo que no puedes cambiar (como tu estatura), empieza a trabajar para quererte tal y como eres.

- **Fíjate metas.** Piensa en qué te gustaría conseguir y luego diseña un plan para hacerlo. Atente al plan y ves anotando tus progresos.

- **Siéntete orgulloso de tus opiniones e ideas.** No tengas miedo de expresarlas.

- **Colabora en una labor social.** Dale clases a un compañero que tiene problemas, ayuda a limpiar tu barrio, participa en una maratón benéfica por una buena causa o hazte voluntario de alguna asociación. Sentir que aportas algo y que se reconoce tu ayuda hace maravillas para aumentar la autoestima.

- **¡Haz ejercicio!** Mitigarás el estrés y estarás más sano y más feliz.

- **Pásatelo bien.** ¿Te has encontrado alguna vez pensando cosas del estilo de: "tendría más amigos si estuviera más delgado/a"? Disfruta pasando tu tiempo con personas que te importan y haciendo cosas que te gustan. Relájate y pásalo bien —y no dejes tu vida en suspenso.



- **TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO FUNCIONAL**

Definición de «afrontamiento»



La capacidad de afrontar no se refiere solo a la resolución práctica de los problemas, sino también a **la capacidad de la gestión de las emociones y del estrés delante de la situación-problema**. Modificar las propias estrategias de afrontamiento para afrontar con eficacia los eventos estresantes depende, entonces, sea de la manera de evaluación de los eventos, sea de la capacidad nuestra y de la posibilidad de captar informaciones, buscar ayuda y apoyo social en el contexto donde se vive.

- **Las principales estrategias de afrontamiento**

Los estudios de psicología resaltan tres grandes características de las estrategias de afrontamiento, a partir de las cuales se pueden clasificar así: (1) La *valoración*, búsqueda del significado del evento crítico; (2) el *problema*, intenta confrontar la realidad, manejando las consecuencias que se nos presentan; y (3) la *emoción*, regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo. En este orden de ideas, podemos identificar que las estrategias de afrontamiento se identifican en tres clases:

Las estrategias centradas en el problema,
Las estrategias centradas en las emociones,
Las estrategias basadas en la evitación.



Las estrategias centradas en el problema suelen ser utilizadas en condiciones de estrés visto como controlable: son estrategias orientadas hacia la tarea, para alcanzar la resolución y/o modificación del problema.

En cambio las estrategias centradas en las emociones tienden a ser utilizadas cuando percibimos el evento estresante como incontrolable, como lo que sepuede experimentar ante el peligro: **seintenta afrontar el problema centrándose en las emociones y liberarlas e intentar relajarse**.





Por último, las estrategias basadas en la evitación tienden a manejarse en aquellos momentos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y hacer acopio de sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente la situación: son estrategias centradas en la evasión, en la distracción, en tomar distancia del evento estresante, o volcarse en otra actividad para no pensar.

Afrontar una situación no significa hacerlo de la forma correcta

En cada una de estas clases de afrontamiento se pueden utilizar estrategias de tipo funcional y/o disfuncional. Esto lleva a la consideración de que, en realidad, no hay estilos de afrontamiento adaptativo o desadaptativo a priori, **hay estrategias que pueden ser eficaces en una situación, pueden no serlo en otras**.

Desarrollando nuestra capacidad para un buen afrontamiento

Por tanto, **se puede concluir que el elemento esencial para una buena adaptación al evento estresante**, especialmente en el caso de larga duración de acontecimientos estresantes en el tiempo, es tanto la flexibilidad en el uso de estrategias de afrontamiento, la capacidad de no utilizar una sola estrategia y cambiarla si nos resulta ineficaz y desadaptativa.

Algunas estrategias de afrontamiento que podemos aprender a desarrollar podrían ser:

- Mantener un control activo en el problema
- Intentar no hacer más dramática la situación
- Relajarse y analizar la situación desde diferentes perspectivas,
- Confiar en nosotros mismos y en nuestras capacidades,
- Admitir nuestros límites, ¡somos personas, no robots!
- Pedir ayuda a las personas más íntimas, cuando reconocemos que necesitamos un apoyo.



El estado de bienestar es por tanto accesible a través de un equilibrio entre nuestra voluntad y la posibilidad de actuar de acuerdo con el contexto en el que vivimos, fortaleciendo así nuestros recursos internos y los que están disponibles en nuestro entorno.

• TÉCNICAS DE PSICOLOGÍA POSITIVA

La psicología positiva se encuentra muy en auge actualmente, y teniendo en cuenta que es una disciplina relativamente nueva aún, las personas suelen hablar de ellas sin saber exactamente de qué se trata o en qué consisten sus métodos.



Artículo relacionado: "**Psicología Positiva: ¿cómo puedes ser realmente feliz?**"

¿Qué es la psicología positiva?

Las técnicas de psicología positiva buscan brindar una alternativa de bienestar psicológico que no se centra tanto en combatir las alteraciones mentales relacionadas con la tristeza, la depresión y otras formas desadaptativas que tienen algunas personas de llevar sus vidas cotidianas, sino que más bien concentra sus esfuerzos en **potenciar aquellas dinámicas psicológicas sanas que ya están presentes en el individuo**.

El objetivo principal que busca la psicología positiva es **que las personas aprendan a cambiar la perspectiva con la que ven la realidad, yendo hacia una óptica más positiva y adaptativa** de la vida. Bien aplicada, puede hacer que aquellos sujetos con tendencia a gestionar mal sus esfuerzos y su tiempo aprovechen mejor su potencial a la hora de aportarse bienestar.

Se puede emplear técnicas de psicología positiva para mejorar las condiciones de vida de un paciente o de un cliente de psicoterapia. Si bien no basta para hacer que se abandone completamente los hábitos negativos, resulta eficaz **para cambiar algunos patrones de pensamiento disfuncionales**.

La psicología positiva **no se trata de hacer caso omiso de los problemas o de evadirlos**; todo lo contrario, intenta brindar maneras adecuadas de afrontar estas circunstancias negativas.

A veces sucede que las personas perciben los problemas más grandes de lo que en realidad son, y esto les genera angustia. Para contrarrestar la negatividad irracional, surge la psicología positiva, que en resumidas cuentas intenta evitar que nos ahoguemos en un vaso de agua. Nos enseña a ver el lado bueno de las cosas sin quitarles importancia a los problemas.

Las mejores técnicas de psicología positiva

Ahora veremos un listado con algunas de las mejores técnicas de psicología positiva para mejorar la calidad de vida. **La mayoría de ellas se usan en psicoterapia**, pero sus principios más básicos y simples pueden ser aplicados por el usuario en su propia casa.

1. **Autorreforzamiento**

En muchos casos, las personas tienden a autocastigarse cuando las cosas no les salen de la manera que esperaban; es una conducta en la que el sujeto se enfoca únicamente en lo malo de una manera exagerada, llegando a pensar que no tiene posibilidades de ser bueno en lo que se propone.

La técnica del autorreforzamiento en psicología positiva consiste en ser nuestro propio motivador, reforzando nuestro carácter con frases e ideas positivas basadas en las cosas buenas que podemos hacer.

Por ejemplo, si eres bueno o buena al escribir, tocar algún instrumento, o cualquier otro ámbito de la experiencia, **elógiate por ello y disfrútalo**.

2. Entrenamiento en atribuciones causales

Este entrenamiento consiste en **modificar la manera en la que internalizamos los éxitos y los fracasos**.

Muchas veces somos incapaces de regocijarnos de nuestro éxito de una manera completa, pero cuando fallamos en algo nos hundimos en lamentos. Lo ideal es aprender a disfrutar de nuestros buenos momentos, y darnos el crédito que merecemos.

Sobre todo cuando se trata del fracaso, debemos ser objetivos. Si ha sido por nuestra responsabilidad es necesario aceptarlo, pero entendiendo que es una circunstancia pasajera, que no tiene por qué repetirse siempre.
Quizás te interese: "**Teorías de la atribución causal: definición y autores**"

3. Sesiones de risa

El humor es una manera excelente de reducir el estrés diario.
Cuando estamos en edades tempranas del desarrollo solemos reír más a menudo que habiendo alcanzado la edad adolescente, y esta estadística disminuye aún más en la adultez. En la psicología positiva se busca **recuperar esta fuente de emociones agradables mediante sesiones de risoterapia grupales**, donde los participantes aprenden a reírse un poco de ellos mismos y le quitan la carga trágica a sus problemas, siendo capaces de buscar métodos más adaptativos para solventarlos.



4. Conseguir un compañero animal



Las mascotas representan una fuente de afecto significativa cuando nos responsabilizamos por ellas y aprendemos a querer. Tener una mascota nos permite **desarrollar la faceta más empática de nosotros mismos**, al mismo tiempo que fortalecemosnuestra responsabilidad en términos generales.

5. Visualización



La visualización es una técnica empleada para hacer que las personas se familiaricen con situaciones positivas y las normalicen. Consiste en **imaginar escenarios agradables donde nos encontramos realizando actividades que disfrutamos**.

Es recomendable realizar esta técnica antes de dormir, de modo que podamos tener la posibilidad de acceder a sueños agradables y tener una mejor calidad de descanso. Por ejemplo, imaginar que caminamos por una playa despejada y estamos totalmente relajados tras haber conseguido algo que deseamos.

6. Rebatir pensamientos negativos sistemáticos



En primer lugar debemos ser capaces de identificar nuestros pensamientos negativos recurrentes. **A veces es buena idea asistir a psicoterapia** para que un profesional de la psicología pueda ayudarnos a determinar cuáles son, dado que en ocasiones estos pensamientos son de carácter inconsciente.

Una vez sepamos cuáles son nuestros pensamientos negativos recurrentes, comenzaremos a rebatirlos empleando la lógica. Se trata de contestarnos nosotros mismos a cada pensamiento negativo que tengamos, de una manera certera y donde le demos una solución eficaz a cada uno.

7. Técnicas de relajación



Las técnicas de relajación forman parte de las diversas técnicas de psicología positiva usadas para preparar a la persona hacia una nueva manera de ver las cosas. **Es más fácil que el sujeto asimile e internalice las ideas positivamente cuando se encuentra relajado**.

Una manera eficaz de conseguir esto es mediante la Relajación progresiva de Bernstein y Borkovec. Consiste en ir guiando a la persona en los pasos de su respiración mientras se le sugieren escenarios agradables en los que pensar.

- ## MANEJO DE LAS FORTALEZAS DE CARÁCTER

1. Conoce qué son las fortalezas de carácter

Niemiec dijo que las fortalezas de carácter son características positivas de nuestra personalidad, o sea, pensamientos, sentimientos y comportamiento, y se pueden definir de 3 maneras:

- Reflejan quienes somos y nuestra identidad personal.

- Producen resultados positivos de bienestar, en nuestras relaciones, y también en el manejo de adversidad y estrés.

- Contribuyen al bien colectivo, nos ayudan a ser mejores como personas y seres humanos, nos ayudan a crear mejores familias, así como comunidades y ciudades más fuertes.

2. Identifica las fortalezas que tienes

A través de investigaciones de varios gurús de la psicología positiva como Chris Peterson y Martin Seligman se definieron las 24fortalezas del carácter agrupadas en seis categorías: sabiduría, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia.

Las fortalezas insignia

Son las 5 o 6 que más utilizas y son la que definen tu carácter.

"Puedes utilizar tu valentía para tener tus luchas internas, recurrir a la perseverancia para seguir venciendo al estrés una y otra vez, usar el amor o la gratitud para salir de momentos difíciles en una relación", comentó.

3. Equilibra lo bueno y lo malo

Niemiec expuso también que las cosas malas tienden a tener un mayor impacto en nuestras vidas y con estas fortalezas podemos mantener un balance entre la percepción de lo positivo y lo negativo.

“Por ejemplo, una mala salud tiene mayor impacto que una buena salud, una mala retroalimentación nos afecta más que una buena, normalmente nos enfocamos en lo negativo.



“Las emociones negativas se nos pegan como un chicle en el zapato y se quedan más tiempo con nosotros que un momento de gratitud; por eso tenemos que optimizar las fortalezas, para equilibrar entre lo bueno y lo malo”, agregó.

4. Practica mindfulness



Para poder hacer uso de estas fortalezas deberás identificarlas y saber en qué momento te pueden servir. Una forma de conseguirlo es a través de la prácticade mindfulness.
“Regulando nuestra atención con una actitud de curiosidad, apertura y aceptación, es como podemos tener consciencia de nuestras fortalezas”, agregó.

Niemiec platicó que algunas veces nuestra mente puede estar en un modo de “piloto automático” y para poder usar las fortalezas es necesario estar despiertos y ser conscientes del aquí y ahora.
“Con un estado consciente puedes ‘atrapar’ con tu mente esas fortalezas de carácter para manejar los problemas y la adversidad”, dijo el experto.

5. Elige una fortaleza en solo 15 segundos

Uno de los ejercicios que recomendó en su participación es un ejercicio llamado **"La pausa consciente".**

Durante su conferencia matutina invitó a los asistentes a hacer una pausa de 15 segundos para hacer respiración consciente, durante ese tiempo sentir la inhalación y la exhalación.

Después, invitó al público a hacerse la pregunta: ¿cuál de mis fortalezas de carácter pudiera utilizar ahora mismo?



"Es una forma de hacer corto circuito para esa mente en 'piloto automático' y volver al momento presente, buscar la manera de abrir camino para lo mejor de nosotros y nuestras fortalezas de carácter", dijo.

6. Pon en práctica tus fortalezas

Niemiec también sugirió poner en práctica esas fortalezas insignia en tus actividades como juntas, clases o sesiones.

"Eso es parte de la fortaleza, ser muy consciente, utilizar tu gratitud, o si tienes mucho liderazgo exprésalo, si es curiosidad haz preguntas, si es creatividad utilízala para explorar cosas e ideas nuevas".
También puedes hacer prácticas de manera formal, planeada y regular, como incluir esperanza en tu práctica de mindfulness o hablar con tu pareja sobre las fortalezas que ves en ella, sugirió.

Por otro lado, dice que una práctica informal es usar esa fortaleza cuando la necesites, como cuando estás estresado, además está la práctica rutinaria, cuando haces cosas que das por hecho como utilizarla inteligencia social cuando hablas con un familiar.

7. Elige una fortaleza diferente cada día



El psicólogo también dijo que una buena forma de ejercitar y fortalecer tus fortalezas insignia es probar una nueva cada día.

"En un estudio nos dimos cuenta que cuando la gente utiliza sus fortalezas de nuevas formas cada día, eso los llevaba a tener mayor felicidad y menor depresión, se incrementaba el florecimiento y la satisfacción de vida", señaló.

8. Valora tus fortalezas

El experto recomienda reflexionar sobre tus fortalezas de carácter e incluso hacerte preguntas para valorarlas.

“Elige una de tus fortalezas insignia, cierra tus ojos y medita en esta fortaleza; apréciala y ve cuánto bien te ha traído, quizás te ha ayudado a forjar relaciones en tu vida o a tratar con dificultad y estrés”.

“Imagina que esta fortaleza se te ha arrancado y ya no tienes permiso de usarla por el siguiente mes en tu pensamiento, tu actuar, tus acciones, tu habla, ¿cómo se sentiría no tenerla?”, reflexionó.

• TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN POSITIVA

Podemos entender **la visualización como una técnica de atracción a nuestra mente de imágenes relajantes**, algunas como pueden ser algo tan simple como un día soleado, un paisaje en primavera, o todo lo complejas que queramos.

Dichas imágenes conjuntadas con diferentes técnicas vistas ahora en este apartado nos van a permitir minorizar el posible estrés o nerviosismo del cual no sintamos preso/a. Minorizando también aspectos tales como ansiedad, un estado negativo enfrentándonos a la vida con un pensamiento positivo.Reseñar que algunas ***técnicas de visualización*** positiva consiguen promover un equilibrio entre el hemisferio izquierdo del cerebro y el derecho, agudizando a su vez memoria y sentidos. Por lo tanto, vemos que también es positiva para nuestro bienestar general.

- Para llevar a cabo estas visualizaciones, **intentaremos concentrarnos poniendo la mente en blanco e intentando seguir a la misma vez el ritmo de la respiración**.

- Las imágenes que intentaremos atraer a la mente son tales como **paisajes relajantes**: ríos pequeños en medio de la montaña, por ejemplo y a la misma si tuviéramos una enfermedad imaginaremos en lamedida de lo posible que esta enfermedad no existe. Por lo tanto, aquí estaremos relajando aspectos emocionales para llevar a cabo nuestro objetivo: la relajación.

- Después de realizar estas sesiones un par de veces, haciendo respiraciones a nivel profundo, elegiremos una imagen de la que hemos imaginado para cuando tengamos un estado de tensión volver a ella con la mente, centrándose en esta imagen que nos hacía sentir tan bien.

- Todos estos ejercicios se practicarán **durante 5 o 10 minutos**, haciendo un incremento de forma gradual hasta llegar a 30 minutos.

- Se aconseja practicar esta técnica con regularidad, ya que al principio cuesta mantener la concentración. Si lo hacemos, aprenderemos poco a poco a dominar la visualización.

• TÉCNICAS EMOCIONALES Y DE RESILIENCIA

¿Cómo ser resiliente en tiempos del COVID-19?

Marta de la Fuente, psicóloga sanitaria y psicooncóloga, experta en Gestión Emocional y Directora de nuestro Área de Formación y Educación en Bienestar Emocional, ha realizado un seminario online para la «Fundación Más que Ideas». El tema es cómo ser resilientes. La resiliencia, es un concepto que agrupa una serie de cualidades y recursos personales que nos permiten afrontar las dificultades o adversidades de un modo adaptativo y útil para nuestro crecimiento y aprendizaje vital.

La resiliencia es crucial en nuestra vida, y lo es, sin duda, en esta situación de confinamiento y de crisis sanitaria y social producida por la epidemia del Coronavirus, pero… ¿Cómo ser resilientes? Marta de la Fuente nos propone 12 técnicas para mejorar nuestra resiliencia.



- **¿Cómo ser resiliente? 12 Técnicas para aprender a ser resiliente**



Proponemos 12 técnicas para saber afrontar la adversidad de forma constructiva, adaptándote con flexibilidad y logrando, además, salir con mayores fortalezas.

1. Auto-observación + Autoconocimiento + Dedicarte tiempo

Conocernos mejor y fortalecer nuestras cualidades nos permiten una adaptación positiva al cambio.

2. Cuida cómo te hablas, qué te dices. Confía en tus capacidades

Háblate con cariño, con respeto. Sé flexible contigo mismo o contigo misma, tolera tus momentos de malestar sin culparte por sentirlos. Permítete sentir. Equilibra tus recursos, sin caer en la autoexigencia o el perfeccionismo, respetando tus ritmos, sin dejarte arrastrar por la presión, recordándote tus capacidades.

3. Humor y sonrisa ante las dificultades

Fomenta las emociones placenteras, los momentos agradables, distendidos, divertidos. Te ayudarán a desconectar, a liberar tensión y a coger fuerzas. Fomenta las ilusiones, las motivaciones y la esperanza.

4. Busca un aprendizaje, un enfoque positivo ante la adversidad

Una dificultad puede ser una oportunidad para aprender y entrenar tus capacidades. No te centres en el problema y en la queja. Ve en la búsqueda de soluciones. Aprende de la experiencia.

“La adversidad tiene el don de despertar talentos que en la prosperidad hubieran permanecido dormidos”. Horacio

5. Salud emocional + Equilibrio Emocional

Identifica, analiza y regula lo que sientes.

Todo es emoción, tú eres emoción, las emociones guían tus decisiones, tus motivaciones y tus ilusiones. Aprende a identificaras, a regularlas, a tolerarlas, a aceptarlas, a racionalizarlas, para decidir TÚ cómo quieres vivir, fomentando tu bienestar y tu serenidad.

6. Comparte emociones. Fomenta la expresividad

Las personas resilientes liberan sus emociones ante situaciones adversas, expresan lo que sienten y piensan, y lo hacen sin generar daño a otras personas. Esto les ayuda a liberar tensión acumulada. Es muy inteligente dejarse ayudar y pedir ayuda cuando la necesites.

7. Contacto social

Elige con quién quieres vivir, quién quieres que te acompañe, con quién quieres crecer, aprender y compartir tu tiempo. Elimina los deberías, las obligaciones y presiones autoimpuestas. El contacto social te hace tener una mente más abierta, más flexible, más tolerante ante las circunstancias.

8. Pon límites al control. Tolera la incertidumbre

Es normal querer tener certidumbres, certezas, la seguridad y la tranquilidad de saber lo que va a ocurrir, pero no es posible, no lo es tenerlo todo bajo control.

9. Cuídate, mejora tu salud física

El exceso de cortisol (provocado por el sufrimiento psicológico mantenido en el tiempo) empeora tu resiliencia, incrementando el estado de hiperalerta, disminuyendo el pensamiento asertivo, la proactividad y afectando físicamente a las respuestas inmunes.
Una persona resiliente se cuida diariamente para contrarrestar los efectos que generan las situaciones de adversidad.

10. Sé realista

En la vida suceden acontecimientos tanto positivos como negativos, la vida es un cambio constante, esta es una de sus maravillosas cualidades. No caigas en la personalización “no todo te pasa a ti”.

11. Cuida a dónde llevas tu atención

Algunas emociones, como la ansiedad, la inquietud, el nerviosismo o el enfado, pueden dificultarnos a la hora de interpretar la realidad. Dependiendo de en dónde enfoquemos nuestra atención, con qué nos quedemos, qué filtremos…, nos sentiremos de un modo u otro. Intenta tener una visión de conjunto y céntrate en los racional y objetivo y no sólo en tu interpretación.

12. ¡Vive! Que el miedo no condicione tu vida

Dejemos de sentirnos atrapados por nuestros pensamientos anticipatorios, y por las emociones como el miedo, la impotencia o la vulnerabilidad, y trabajemos diariamente para aceptarlas y regularlas, coger las riendas de nuestra vida y sentirnos más libres. Vivamos el día a día.

Espero que estas recomendaciones para ser resiliente te sean de gran utilidad. Recuerda que ser una persona resiliente no es algo innato, aunque algunas personas nacen con una mayor facilidad para afrontar las dificultades, se puede aprender a ser resiliente, se puede entrenar nuestra capacidad para afrontar la adversidad para hacerlo del modo más eficaz y con el menor coste o impacto emocional.

