

ESTRÉS

Guía para aliviar el estrés

¿Con frecuencia se enoja, llega tarde, se siente tenso o no tiene tiempo? Estos consejos rápidos para controlar el estrés pueden ayudarle a mitigar 10 factores de estrés comunes.

Por [Harvard Health](#)

Last updated or reviewed on February 19, 2024

Adaptado con el permiso de [Stress Management: Enhance your well-being by reducing stress and building resilience](#) (Manejo del estrés: Mejore su bienestar reduciendo el estrés y aumentando la resiliencia), un informe especial sobre salud de Harvard Health Publishing.

Mitigue 10 factores de estrés comunes

A veces, solo pensar en participar en un programa de control del estrés puede ser estresante. En lugar de paralizarse, empiece poco a poco y disfrute la gloria de sus éxitos. Dedique una semana a buscar soluciones prácticas que podrían ayudarle a superar un solo obstáculo o fuente de estrés en su vida. Elija un problema y compruebe si estas sugerencias le funcionan.

1. Llega tarde con frecuencia

Aplique los principios de la administración del tiempo. Considere sus prioridades (asegúrese de incluir tiempo para usted) y delegue o descarte las tareas innecesarias. Organice su día, segmento a segmento, reservando tiempo para distintas tareas, como escribir o llamar por teléfono.

Si es demasiado optimista sobre el tiempo de transporte, siempre tómese al menos 15 minutos adicionales para llegar a su destino. Si la impuntualidad se debe a que le da largas a una situación, considere el problema subyacente. Por ejemplo, ¿está ansioso por lo que pasará cuando llegue al trabajo o a un evento social? O tal vez intenta realizar demasiadas tareas en muy poco tiempo.

2. ¿Con frecuencia está enojado o irritado?

Considere el peso de las distorsiones cognitivas. ¿Está magnificando un problema, sacando conclusiones precipitadas o utilizando un razonamiento emocional? Tómese su tiempo para detenerse, respirar, reflexionar y elegir.

3. ¿No está seguro de su capacidad para hacer algo?

No intente hacerlo solo. Si el problema es laboral, hable con un compañero de trabajo o un jefe comprensivo. Pregunte a un amigo experto o llame a la biblioteca local o a una organización que pueda facilitarle la información que necesita.

Anote otras formas en las que podría obtener las respuestas o habilidades que necesita. Por ejemplo, recurra a sitios web, CD, libros o clases si necesita un poco de aprendizaje. Esto también funciona bien cuando está aprendiendo técnicas de respuesta de relajación.

4. ¿Está sobrecargado?

Libérese de al menos un quehacer doméstico que requiera mucho tiempo. Contrate un servicio de limpieza del hogar, compre los alimentos por Internet, convoque una reunión familiar para decidir quién puede encargarse de ciertos quehaceres, o haga intercambios con los adolescentes o págueles por trabajar en la casa y el jardín.

Piense en lo que es realmente esencial e importante para usted, y lo que podría pasar a un segundo plano en este momento.

5. ¿No tiene suficiente tiempo para aliviar el estrés?

Pruebe las minirrelajaciones. O comprométase con usted mismo a liberar su agenda durante solo una semana para poder practicar la evocación de la respuesta de relajación cada día. Disminuir el ritmo a fin de prestar atención a una sola tarea o placer que esté realizando es un método excelente para aliviar el estrés.

6. Sentimiento de tensión insoportable

Pruebe con un masaje, un baño caliente, una minirrelajación, un escaneo corporal o un paseo consciente.

También le ayudará prácticamente cualquier ejercicio: caminar a paso ligero, correr rápido, subir y bajar escaleras. Si lo realiza con regularidad, el ejercicio previene la tensión, así como las técnicas de respuesta de relajación.

7. ¿Con frecuencia se siente pesimista?

Recuérdese a sí mismo el valor del optimismo aprendido: una vida más alegre y, muy posiblemente, una mejor salud. Practique cómo desalentar las distorsiones cognitivas. Vea películas divertidas y lea libros entretenidos.

Elabore una lista mental de las razones que tiene para sentirse agradecido. Si la lista le parece demasiado corta, considere fortalecer su red social y añadir a su vida actividades creativas, productivas y de ocio.

8. ¿Le molestan los conflictos con los demás?

Expresé sus necesidades o malestar directamente y evite los tú siempre o los tú nunca. Diga: me siento ____ cuando tú _____. Te agradecería mucho si pudieras _____. Necesito un poco de ayuda para establecer prioridades. ¿Qué necesito hacer primero y qué después?.

Si los conflictos son una fuente importante de angustia para usted, considere tomar un curso de capacitación en asertividad.

9. ¿Se siente cansado o agotado?

Céntrese en cuidarse. Dedique tiempo a practicar las técnicas de respuesta de relajación o al menos permítase minirrelajaciones. Cuide su cuerpo con una alimentación buena y saludable, y su corazón al acudir a los demás. Piense en actividades creativas, productivas y de ocio.

Considere sus prioridades en la vida: ¿vale la pena sentirse así o hay otro camino abierto para usted? Si quiere ayuda, piense qué tipo de ayuda sería mejor. ¿Quiere que le quiten de encima una tarea concreta en el trabajo? ¿Quiere hacerla más adelante? ¿Necesita que le ayude alguien con una experiencia específica?

10. ¿Se siente solo?

Conecte con otras personas. Incluso las pequeñas conexiones, como una breve conversación en la fila del supermercado, un intercambio de impresiones con un vecino sobre los acontecimientos locales o una pregunta a un colega, pueden ayudarle a derretir el hielo que lleva dentro. También puede animarle a buscar más oportunidades para conectar.

Sea voluntario. Asista a actos religiosos o comunitarios. Propóngale a un conocido ir a tomarse un café. Llame a un amigo o familiar al que extrañe. Tome una clase interesante.

Si una fobia social, baja autoestima o depresión frenan su deseo de acercarse a los demás, busque ayuda. El mundo es un lugar más amable y maravilloso cuando comparte sus placeres y cargas.

Practique la meditación en cualquier parte

La meditación puede evocar la respuesta de relajación y parece que también tiene beneficios para la salud. Además, es fácil de practicar. Así es como puede empezar:

- ➔ Elija un recurso mental que le ayude a concentrarse. Repita en silencio una palabra, sonido, oración o frase (como uno, paz, om o inhalar calma). Puede cerrar los ojos si lo desea o fijar la mirada en un objeto.
- ➔ Adopte una actitud pasiva. Ignore los pensamientos que le distraigan o las preocupaciones sobre si lo está haciendo bien. Cada vez que su atención se desvíe, simplemente dígame a sí mismo uy, bueno y vuelva a repetir en silencio la palabra o frase en la que se está concentrando.

- ➔ Ahora relaje lentamente los músculos, desplazando poco a poco su atención de la cara a los pies. Respire con facilidad y naturalidad mientras utiliza su recurso focal durante 10 a 20 minutos. Cuando termine, siéntese en silencio durante aproximadamente un minuto con los ojos cerrados. A continuación, abra los ojos y espere otro minuto antes de levantarse.
- ➔ Intente practicar esta meditación diario durante 10 a 20 minutos, de preferencia a una hora específica cada día.

Pruebe una minirrelajación

Las minirrelajaciones pueden ayudar a disipar el miedo y reducir el dolor mientras está sentado en la silla del dentista. Son igualmente útiles para prevenir el estrés antes de una reunión importante, mientras se encuentra en un embotellamiento o cuando se enfrenta a personas o situaciones que le molestan.

Estas son algunas técnicas rápidas de relajación que puede probar.

Cuando tenga un minuto

Colóquese la mano justo debajo del ombligo para sentir la suave subida y bajada del vientre al respirar. Inhale lentamente. Haga una pausa mientras cuenta hasta tres. Exhale. Haga una pausa mientras cuenta hasta tres. Continúe respirando profundo durante un minuto, pausando y contando hasta tres después de cada inhalación y exhalación.

O bien, sentado en una posición cómoda, respire lenta y profundamente unas cuantas veces y repítase en voz baja estoy al inhalar y en paz al exhalar. Repita lentamente dos o tres veces. Luego sienta que todo su cuerpo se relaja en el apoyo de la silla.

Cuando tenga dos minutos

Cuente lentamente hacia atrás del 10 al cero. Con cada número, haga una respiración completa, inhalando y exhalando. Por ejemplo, inhale profundo y dígame diez. Exhale lentamente. En la siguiente inhalación, diga nueve, y así sucesivamente.

Si se siente mareado, cuente hacia atrás más lento para espaciar más sus respiraciones. Cuando llegue al cero, debería sentirse más relajado. Si no es así, repita el ejercicio.

Cuando tenga tres minutos

Siéntese, tome un descanso de lo que está haciendo y compruebe si su cuerpo está tenso.

Relaje los músculos faciales y deje que la mandíbula se abra ligeramente. Deje caer los hombros. Deje caer los brazos a los lados. Afloje las manos para que queden espacios entre los dedos. Descruce las piernas o los tobillos. Sienta cómo los muslos caen en la silla y deje que las piernas se separen cómodamente. Sienta cómo las espinillas y pantorrillas se vuelven más pesadas y cómo los pies echan raíces en el suelo.

Ahora, inhale y exhale lentamente.

Cuando tenga cinco minutos

Pruebe el automasaje. Una combinación de frotos funciona bien para aliviar la tensión muscular. Pruebe dar golpecitos suaves con el borde de las manos, los dedos o las palmas ahuecadas. Ejercer presión con la punta del dedo sobre los nudos musculares. Presione firmemente los músculos e intente hacer frotos largos, ligeros y deslizantes. Puede aplicar estos frotos en cualquier parte del cuerpo que esté a su alcance. Para una sesión corta como esta, intente enfocarse en el cuello y la cabeza:

Empiece presionando los músculos que se encuentran detrás del cuello y los hombros. Cierre el puño dejándolo flojo y dé golpes suaves y rápidos subiendo y bajando por los lados y la parte posterior del cuello. A continuación, use los pulgares para hacer círculos pequeños alrededor de la base de su cráneo. Masajee lentamente el resto de su cuero cabelludo con la punta de los dedos. Luego, con la punta de los dedos dé pequeños golpes en el cuero cabelludo, moviéndose de enfrente hacia atrás y luego de lado a lado.

Ahora masajee su cara. Haga una serie de círculos pequeños con los pulgares o la punta de los dedos. Ponga atención especialmente a las sienes, la frente y los músculos de la mandíbula. Use los dedos de en medio para masajear el puente de su nariz, continúe con las cejas y luego las sienes.

Finalmente, cierre los ojos. Curve ligeramente las manos sobre la cara e inhale y exhale con tranquilidad durante un momento.

Cuando tenga 10 minutos

Pruebe con imágenes. Para empezar, siéntese cómodamente en una habitación silenciosa. Respire profundo durante unos minutos.

Ahora, imagínese en un lugar que le traiga buenos recuerdos. ¿A qué huele? ¿Al fuerte aroma de las rosas en un día caluroso, al aire fresco del otoño, al satisfactorio olor del pan horneado? ¿Qué oye? Absorba los colores y las formas que le rodean.

Céntrese en los placeres sensoriales: el silbido de un viento suave; el pasto suave y fresco que le hace cosquillas en los pies; el olor salado, y el golpeteo rítmico del océano. Observe de manera pasiva los pensamientos intrusivos y, a continuación, desconéctese suavemente de ellos para volver al mundo que creó.

Lleve un diario de agradecimiento

Reflexionar sobre las experiencias, las relaciones y los sentimientos positivos de su vida puede aportarle más alegría. Un diario de agradecimiento es una buena manera de reconocer las cosas que alegran su vida y le ayuda a desviar su atención de los pensamientos y sentimientos negativos.

Tenga un diario junto a su cama para que al final del día pueda dedicar de 5 a 10 minutos a escribir sobre algo por lo que se haya sentido agradecido en el día. Disfrute de imágenes, sonidos y experiencias agradables: una puesta de sol, el canto de los pájaros tras la ventana, un abrazo de su hijo o la llamada de un amigo.

Celebre los logros grandes y pequeños: aprender a dominar un nuevo pasatiempo, hacer bien un proyecto en el trabajo o llevar a sus hijos a la escuela a tiempo.

Evoque la escena en su mente e intente escribir sobre ella con todo detalle. Después, dedique unos minutos para sumergirse de nuevo en la experiencia. También puede utilizar este diario para reflexionar sobre cosas del pasado por las que se siente agradecido.

Desaliente las distorsiones cognitivas

Cuando se dé cuenta de que están surgiendo pensamientos negativos, tome las siguientes medidas.

- ➔ **Deténgase:** Haga conscientemente un tiempo fuera mental.
- ➔ **Respire:** Respire profundo varias veces para liberar la tensión creciente.
- ➔ **Reflexione:** Hágase algunas preguntas difíciles. ¿Es cierto este pensamiento o creencia? ¿Saqué una conclusión precipitada? ¿Qué evidencia tengo en realidad? ¿Estoy dejando que los pensamientos negativos aumenten? ¿Hay otra forma de ver la situación? ¿Qué sería lo peor que podría pasar? ¿Me ayuda pensar de esta manera?
- ➔ **Elija:** Decida cómo lidiar con la fuente de su estrés. Si la distorsión es la raíz del problema, ¿puede reconocerla y dejarla ir? ¿El problema o la limitación es real o es una creación de su mente? Si el problema es real, ¿puede tomar medidas prácticas para enfrentarlo? Practicar una minirrelajación también puede ayudar.

Haga una caja para las preocupaciones

Todos nos distraemos con preocupaciones e inquietudes, pero, a veces, estas preocupaciones pueden desbordarse y filtrarse en el día a día. Tener un lugar que contenga sus preocupaciones, literalmente, puede ayudarle a dejarlas a un lado para poder enfocarse en los aspectos más placenteros o significativos de su vida.

Empiece por encontrar o hacer una caja para las preocupaciones. Cualquier caja sirve. Es un excelente ejercicio para los niños, pero a los jóvenes les puede parecer aún más atractivo si pueden decorar la caja a su gusto y guardarla en un lugar especial.

Al final del día, dedique unos minutos a escribir dos o tres de sus preocupaciones en papelitos y colóquelos dentro de la caja. O, si la caja está a la mano, puede ir anotando las preocupaciones como vayan surgiendo y depositarlas en la caja a lo largo del día.

La caja para las preocupaciones le permite liberarse mentalmente de ellas. Una vez que deposite sus preocupaciones en la caja, intente desviar su atención a otros asuntos.

Usted decide qué hacer con sus papelitos. Algunas personas deciden tirar las notas sin volver a leerlas, mientras que a otras les ayuda oírlas de vez en cuando antes de tirarlas. En este caso, puede sorprenderle descubrir que la mayoría de sus preocupaciones eran inútiles y los escenarios que imaginó nunca llegaron a producirse.

Utilice la atención plena para reducir el estrés laboral

Debido al ritmo acelerado que la tecnología nos permite llevar en el trabajo, no es sorprendente que tantos de nosotros citemos el trabajo como una fuente importante de estrés.

Pruebe estos consejos para mitigar el estrés que siente durante su jornada laboral:

- ➔ Mientras conduce hacia el trabajo, haga un escaneo corporal. Deje de aferrarse con tanta fuerza al volante, baje los hombros tensos y deje que se relaje el abdomen tenso.
- ➔ Después de estacionarse, quédese en el auto un minuto y sitúese en su día antes de entrar a trabajar.
- ➔ A lo largo de su jornada laboral, controle sus niveles de tensión y las señales de alarma del estrés. Intente relajarse y liberarse de la tensión de manera consciente.
- ➔ Tómese un descanso de cinco minutos cada cierto número de horas, pero utilice este tiempo para dar un paseo en lugar de solo hacer una pausa.
- ➔ Dedique intencionalmente unos minutos cada hora o dos a respirar profundo usando el diafragma.
- ➔ Coma de forma consciente en un lugar nuevo; coma despacio y disfrute el tiempo consigo mismo.
- ➔ Al final de su jornada laboral, recuerde el día, reconozca sus logros y felicítese.
- ➔ Mientras conduce de vuelta a casa, sea consciente de si tiene prisa o no. ¿Cómo se siente? Intente ir más despacio y relajarse.
- ➔ Cuando llegue a casa, cámbiese la ropa del trabajo, respire profundo para centrarse y, cuando sea posible, permítase cinco minutos de tranquilidad antes de dedicarse a sus actividades del hogar.

Aproveche el poder de su mente

Si se siente estresado o tiene dolor, estos ejercicios de visualización pueden ayudarle. Son especialmente eficaces una vez que logra la respuesta de relajación, ya que su cerebro está más calmado y concentrado, y usted tiende a estar más abierto a sugerencias y a información nueva.

Intente grabar estas visualizaciones, ya sea con su propia voz o con la de un amigo cuya voz le parezca relajante.

Arriba, arriba y afuera: Visualización de un globo aerostático

Imagine que está parado al lado de una pradera cubierta de pasto. Ahora, permita que todos sus sentidos estén presentes.

Preste atención a cada detalle. ¿Hace frío afuera? ¿Puede ver su respiración? ¿O es una época más cálida del año? ¿Está soleado o nublado? Siga utilizando todos sus sentidos cuando entre en la pradera. ¿Qué sonidos oye? ¿El viento? ¿El crujido de las hojas bajo sus pies? ¿O el canto de los pájaros o insectos? ¿El aire huele a flores? ¿O a humedad o a hojas?

En medio de la pradera, hay un globo de colores. Acérquese a él. Observe atentamente el patrón de los colores. Puede elegir entre quedarse en la pradera y descansar, o dar un paseo en el globo aerostático.

Si decide dar un paseo, entre lentamente en la cesta. Ve dos pequeños sacos de arena en el suelo. En cada uno están escritas unas palabras. Agáchese y tome uno de los sacos. Este saco representa una carga, una preocupación o estrés en su vida. Observe lo que dicen las palabras y, a continuación, lance suavemente el saco fuera de la cesta del globo.

Al soltar el saco de arena, el globo se vuelve más ligero y se separa del suelo. Tome el otro saco de arena. Observe lo que representa este saco. Lance este saco por un lado y siéntese cómodamente en la cesta. El globo se vuelve más ligero y se eleva más hacia el cielo. Dese cuenta de que, con cada carga que suelta, usted también se siente más y más ligero al igual que el globo.

Al sentirse más ligero, empieza a relajarse. Sus músculos se relajan y su mente se tranquiliza. Puede dejarse llevar tranquilamente entre las nubes, flotando con ligereza, sintiéndose feliz, en paz y libre de preocupaciones. Tal vez decida viajar a un lugar especial o seguro. Siéntese en silencio durante varios minutos y continúe saboreando este tiempo de silencio consigo mismo.

Es hora de emprender el viaje de vuelta a casa. Recuerde que el globo no necesita los sacos de arena para aterrizar. No hay necesidad de recoger sus cargas. Déjelos donde cayeron. Mientras el globo desciende lentamente hacia la pradera, recuerde lo que sintió al liberarse de sus cargas y preocupaciones.

Centrarse en cómo se sintió durante el viaje en el globo le ayudará a repetir la experiencia cuando vuelva a sentirse estresado en su vida diaria. Baje con suavidad del globo y regrese caminando lentamente por la pradera, prestando atención a lo que le rodea y siendo consciente de la experiencia del momento. Cuando llegue al borde de la pradera, vuelva a la habitación y tome conciencia de las imágenes, sonidos y olores que le rodean.

Evaporación del dolor: Visualización para quienes sufren dolor de cabeza

Cierre los ojos e intente imaginar cómo se ve o siente su dolor de cabeza. Imagine que es una barra dura de acero que le oprime la frente, los párpados y la nariz. Es tan dura que es difícil mover los músculos de la cara.

Ahora, se da cuenta de que aparece una tenue luz azul. Se posa sobre la barra dura de acero del dolor de cabeza y se fija en ella. A medida que los rayos azules apuntan a su dolor de cabeza, la superficie dura empieza a ablandarse. Poco a poco, se vuelve más blanda y flexible. Nota movimiento en la barra como las ondas de un lago. Respire lentamente unas cuantas veces y deje que los músculos de la cara se relajen.

La luz sigue derritiendo su dolor. Siente que su frente se afloja un poco cuando la barra dura se vuelve ligera. Ahora, toda la barra es líquida y empieza a evaporarse. Los párpados y la frente se sienten más ligeros cuando el líquido se convierte en vapor y se eleva por encima de su cabeza. Toda su cara se relaja al ver desaparecer sobre usted lo último que queda del líquido. Le envuelve un vapor relajante. Su cabeza y cara se sienten ligeras y relajadas, y puede respirar con facilidad.

Ahora, concéntrese en su respiración. Respire lentamente y con el diafragma unas cuantas veces más, prestando atención a la paz y relajación que siente. Cuando esté listo, abra lentamente los ojos, estírese y continúe con su día.

Cómo desarrollar su plan personal para aliviar el estrés

Tener un plan personalizado de alivio del estrés puede ayudarle a manejar mejor las situaciones estresantes e incluso a evitar que el estrés se acumule desde el principio.

Siempre que note síntomas de estrés, tómese un momento para hacer lo siguiente:

- ➔ **Deténgase y respire.** ¿Puede identificar un evento estresante en específico?
- ➔ **Reflexione.** ¿Cuáles fueron sus pensamientos automáticos? Anótelos. ¿Hubo distorsiones?
- ➔ **Elija.** Pregúntese: ¿hay otra forma de pensar sobre esta situación? ¿Puede utilizar una afirmación? ¿Qué medidas puede tomar para reducir su nivel de estrés?
- ➔ **Observe cómo se siente ahora y anótelos.** Felicítase por haber afrontado mejor la situación.

Practicar estas técnicas con regularidad puede encaminarle hacia una vida más pacífica, alegre y saludable.

Intente probar varias técnicas para encontrar las que mejor le funcionen. Incluso los cambios pequeños, como introducir unas cuantas minirrelajaciones para descansar de sus tareas diarias, volver a relacionarse con un amigo durante la comida o dar un paseo consciente, son pasos importantes hacia su meta. Si escribe lo que nota después de dar estos pasos, podrá animarse a seguir adelante. Pruebe su plan durante una o dos semanas antes de hacer algún cambio.

¿Y si no cumple el plan que diseñó? Intente no desanimarse. Considere qué se interpuso en su camino y si se propuso hacer demasiadas cosas. Pregúntese qué estrategias podrían ayudarle a esquivar esos obstáculos la próxima semana. Por último, incluya lo que le hizo sentir bien y busque la oportunidad de repetirlo.

Adaptado con el permiso de [Stress Management: Enhance your well-being by reducing stress and building resilience](#) (Manejo del estrés: Mejore su bienestar reduciendo el estrés y aumentando la resiliencia), un informe especial sobre salud de Harvard Health Publishing.