

EL STRESS NUESTRO DE CADA DIA

José J. Navas Robleto, Ph.D.
Doctor en Psicología Clínica

I. LA EXPERIENCIA DEL STRESS

1. Introducción al Tema

En los últimos años se ha hablado tanto sobre el stress y se han impartido tantas charlas, talleres y aparecido miles de artículos sobre el tema en revistas para público general de diversas temáticas que muchos consideran que el stress ya no existe porque le hemos perdido el miedo al concepto y hasta a la experiencia. Pero todo lo contrario, en mi observación y experiencia cada día la gente experimenta y crea más stress en sus vidas y son muchas las personas que realmente desconocen que es el stress, como respondemos y creamos stress en diversas situaciones de nuestro diario vivir, como se experimenta el stress tanto en un nivel evidente como en sus manifestaciones sutiles físicas y psico-emocionales, hay muchos mitos sobre este asunto y sobre los beneficios y daños que puede crearnos el stress, y por último existe desconocimiento y mucho folklore sobre los métodos efectivos que ayudan a controlar el stress.

Cada día más la medicina y la psicología comprueban y se unen a través de investigaciones que la enfermedad, la salud, el bienestar general, la calidad de vida; son todos conceptos y experiencias holísticas o que se encuentran íntimamente relacionadas entre sí y estas a su vez con la experiencia del stress influenciándose unas a otras recíprocamente (Engel, 1977; Ford, 1990; Hurrelmann, 1989; Lyddon, 1987). A este respecto la investigación ha señalado correlaciones entre la enfermedad y una variedad de variables psicológicas. El stress se ha encontrado tener un efecto principal en los síntomas físicos (Anderson & Arnoult, 1989) y también teniendo participación en el inicio de enfermedades infecciosas y la reactivación de virus latentes.

En este artículo quiero despejar y aclarar a través de información realista y científica diversos de los asuntos que menciono en los párrafos anteriores esperando esta información verdaderamente ayude a retomar la noción de stress y recordemos es una experiencia siempre viva en nuestro quehacer

diario sea a nivel de la familia, el trabajo, la relaciones con otras personas, los asuntos domesticos cotidianos, la velocidad de la vida , la competencia, los buenos momentos, los éxitos, los fracasos, etc.

1A. El stress como una realidad cotidiana

¿Qué nos sugiere la palabra stress?. Es lo más probable que nos traiga ideas de algo desagradable y potencialmente nocivo, que sería lo mejor tratar de evitar. Muchísimas personas consideran el stress como una amenaza directa a su equilibrio físico, psicológico, su felicidad, y al éxito en el plano personal y profesional. Asociamos al stress con angustia, sobrecarga de tensiones y muchas otras cosas malas que puedan sucedernos. Comentarios que las personas hacen sobre esta experiencia humana es:

- a. El stress es preocupación por el dinero
- b. El stress es vivir en un ambiente peligroso, ruidoso y/o insalubre.
- c. El stress es enfermarse y ponerse viejo.
- d. El stress es tener demasiado trabajo.

Cotidianamente hablamos del stress como la “enfermedad de nuestro tiempo”, las consecuencias del avance industrial y tecnológico. Lo que estos dichos reflejan es el pesimismo que tenemos sobre la naturaleza y efectos del stress. Muchos escritos han contribuido a esto al focalizar mayormente en los efectos nocivos del stress.

Sin embargo, hay un nuevo mensaje a este respecto: Dejemos de temer y evitar el stress, comencemos a controlarlo y utilizarlo adecuadamente. De esta manera reduciremos su potencial de amenaza para la supervivencia y el éxito.

Puede resultar difícil creer la afirmación anterior ya que es probable contradiga lo que creemos o hemos escuchado acerca del stress. Sin embargo, los conocimientos psicológicos y médicos corroboran mi afirmación.

Antes de seguir adelante hay que dejar claro que no hablo de adaptarse a grandes cargas de tensión por tiempo indefinido, ni de evitar en toda circunstancia la sobretensión; esto más bien podría ser dañino. Por nuestras diferencias individuales toda persona necesita y tolera un nivel diferente de

tensión y sobretensión de corto y largo plazo para llevar una vida feliz y exitosa.

No se puede escapar del stress

No podemos escapar del stress aún cuando nos alejamos de vivir en la civilización o la ciudad, nos alejamos del trabajo, la competencia humana; y nos fuésemos a una remota y elevada montaña. Sencillamente y únicamente podemos cambiar el tipo de stress al que nos exponemos.

No podemos evitar el stress en forma absoluta con meditación, haciendo ejercicio, usando drogas, o buscando diversiones constantes. Solo podemos evitar absolutamente el stress cuando estemos a tres metros bajo tierra; es decir cuando estamos muertos.

1B. Mitos sobre el stress

Hay una serie de ideas erróneas o mitos sobre el stress que es conveniente despejar y aclarar:

Mito #1: A todas las personas les producen stress las mismas cosas.

Completamente erróneo. El stress es diferente para cada uno de nosotros. Lo que le produce stress a una persona puede o no puede ser factor de stress para otra persona. Cada quien responde a las circunstancias de stress en forma completamente diferente.

Mito #2: El stress siempre es algo negativo.

De acuerdo a este punto de vista, el tener cero stress sería lo que nos haría feliz y saludables. Esto es erróneo. El stress es para la naturaleza humana lo que la tensión es para las cuerdas de una guitarra: poca tensión y será difícil crear la melodía y demasiada tensión y la música será estridente o las cuerdas se romperán. El stress puede ser lo que da sabor a la vida o puede ser el beso de la muerte. **El punto focal, realmente, es como manejarlo. El manejar apropiadamente el stress nos puede hacer productivos y felices; el manejo inadecuado del stress puede hacernos daño e inclusive matarnos.**

Mito #3: El stress se encuentra dondequiera, de manera que no podemos hacer nada al respecto.

Eso es erróneo. Podemos planificar nuestra vida de manera que el stress no nos abrume. La planificación efectiva conlleva establecer prioridades, manejar el tiempo efectivamente, dedicar tiempo para relajarnos, practicar un estilo efectivo de comunicación, manejar efectiva y racionalmente nuestro pensamiento, etc. Cuando no manejamos el stress efectivamente, los problemas nos arrojan y el stress parece cubrir y abarcar todo.

Mito #4: Solamente existen unas pocas técnicas efectivas para combatir el stress.

Nuevamente, esto es erróneo. Al día de hoy el campo de la psicología cuenta con una amplia variedad de métodos y técnicas para el manejo del stress que las personas pueden utilizar para diseñar un programa ajustado a sus necesidades.

Mito #5: Si no se sienten efectos (“síntomas”) del stress, entonces no hay stress.

No seamos ingenuos , esto es erróneo. La ausencia de “síntomas” no quiere decir ausencia de stress. **De hecho, muchas veces ponemos un camuflaje a las manifestaciones del stress con medicamentos y de esa manera no sentimos ni nos damos cuenta de las señales del stress que pueden ser necesarias para poder establecer métodos de manejo para lograr un equilibrio físico y psicológico.**

Mito #6: Solamente los “síntomas” principales del stress requieren atención.

Esto también es erróneo. Este mito asume que los “síntomas menores” tales como dolores de cabeza, acidez estomacal o cansancio físico, pueden ser ignorados sin repercusiones. Los “síntomas” menores del stress son las señales tempranas de que en nuestra vida hay

situaciones que nos están afectando y que necesitamos hacer un mejor manejo del stress.

1C. Stress y experiencias negativas/stress y experiencias positivas

El Dr. Thomas Holmes y sus asociados en la Universidad de Washington han realizado estudios extensos sobre los eventos de stress psicológicos y socio-culturales relativos al inicio de diversas enfermedades. En base a las circunstancias que más se han observado antes del inicio la enfermedad, ellos desarrollaron una **Escala de Ajuste a Cambios de Vida Recientes**. Dos clases de preguntas se pueden identificar en dicha escala: aquellas que son indicativas de ocurrencias que involucran al individuo y aquellas indicativas del estilo de vida del individuo. El estudio del Dr. Holmes indicó una amplia variación en las emociones y efectos psicológicos experimentados por los pacientes. Todos los eventos de la vida, sin embargo, tenían a la postre un elemento común---cada evento estaba asociado con el requerimiento de alguna respuesta adaptativa por parte del individuo. Es decir, que cada evento resultó “provocador de stress” en términos de requerir al individuo que hiciera algo diferente en su vida y/o en su comportamiento en términos de poder adaptarse al evento.

No todos los eventos de esta escala, según podemos darnos cuenta, son negativos en el sentido convencional. En verdad, varios de los eventos de la escala pueden ser considerados socialmente deseables o positivos (por ejemplo, matrimonio, un logro personal importante, vacaciones, reconciliación marital, promoción en el trabajo, etc). Sin embargo, estos eventos son encontrados como “productores de stress” aunque sean positivos. El Dr. Hans Seyle, pionero en las investigaciones científicas sobre el stress, ha señalado que es inmaterial si la situación o estímulo que enfrentamos es positivo o negativo; lo que verdaderamente cuenta es la intensidad de la demanda o requerimiento de adaptación que nos plantean los eventos.

La salud e inclusive nuestra sobrevivencia está basada grandemente sobre la capacidad de nuestro organismo para mantener un saludable balance de los procesos físicos y psicológicos. Ese estado de equilibrio se llama **HOMEOSTASIS**. Se ha sugerido que el cambio excesivo es dañino para la salud en general porque actúa para destruir la homeostasis y fuerza al organismo a restaurar la homeostasis a través de la adaptación.

Definiré ahora cada uno de estos términos:

HOMEOSTASIS = Estado del organismo en el cual existe un equilibrio estable de las funciones físicas y psicológicas.

ADAPTACION = La tendencia del organismo a luchar para restaurar la homeostasis frente a fuerzas que perturban el balance natural.

En resumen, las situaciones diversas a que nos enfrentamos en la vida conllevan y requieren **CAMBIO** de nuestra parte, una fuerza que al alterar la homeostasis promueve las reacciones de stress, muy aparte de si el evento es positivo o negativo. Lógicamente los eventos negativos o angustiosos son usualmente los más dañinos y desgastantes para nuestro organismo física y psicológicamente, ya que muchas veces son los que más nos perturban a menudo por períodos largos de tiempo.

Naturalmente, diferentes personas reaccionan también diferente a los cambios en su vida producto de sus formas aprendidas de interpretar las circunstancias así como de los recursos y métodos con los que los enfrentan.

2. ¿Qué es entonces el stress?

2A. Definición de stress

Como se ha mencionado anteriormente, tenemos la tendencia a asociar el stress con los aspectos menos agradables de la vida, nuevamente mencionaré algunos ejemplos:

- a. Stress es mucho trabajo y poca oportunidad para relajarse.
- b. Stress es tener que trabajar con personas difíciles.
- c. Stress es tener muchas discusiones con los miembros de la familia.
- d. Stress es tener que lidiar con las tareas diarias del hogar.

Todas estas frases son a menudo la definición que las personas dan al stress y tienen un punto en común: igualan la sobretensión o angustia que produce la situación con el stress. La fórmula sería:

STRESS = SITUACION, EVENTO O CIRCUNSTANCIA

Este punto de vista anterior es inexacto porque induce a malentendidos:

1. Implícamente que solamente ciertos aspectos de la vida producen sobretensión o stress.
2. Sugiere que si pudiésemos evitar aquellas situaciones específicas productoras de sobretensión, nos encontraríamos automáticamente mejor.

La consecuencia de este punto de vista ha sido el tratar incesantemente de encontrar la “fórmula o método mágico” que nos lleve a huir o evitar para siempre el stress y/o la sobretensión.

Técnicamente el concepto de stress es un término usado mayormente en el campo de la física para significar tensión/tirantez/presión o fuerza sobre un sistema. Cuando se usa en relación a las células de un organismo, este término describe los efectos de las reacciones del organismo, es decir, el aumento de presión y/o la tensión que experimentan los músculos del cuerpo.

También, la palabra stress se usa para significar una excitación predecible de los sistemas psicofisiológicos, que si es prolongada puede fatigar o dañar el sistema hasta el punto de una malfunción o la enfermedad. Hay al presente numerosos estudios que demuestran que el stress puede ser un elemento importante presente en las causas de diferentes enfermedades físicas, lo cual les añade un claro componente psicológico o emocional.

Una definición muy práctica del stress es que este es cualquier estímulo o circunstancia real y/o imaginaria, que requiere que la persona haga algo diferente en su forma de actuar o pensar en dicha circunstancia o por un tiempo prolongado. **Es decir, que stress es cualquier estímulo o situación que requiere ADAPTACION o**

CAMBIO (en la forma de hacer "alguna cosa" y/o en la forma de pensar hacia "alguna cosa") de parte de la persona involucrada en la situación. En verdad, la adaptabilidad se ha dicho es el aspecto básico de la vida misma.

2B. Conceptualización/interpretación transaccional del stress

La definición práctica expuesta, conlleva un entendimiento más amplio de lo que es el stress ya que toma en cuenta todas las variables que contribuyen para que una persona experimente el stress, estos componentes son:

1. La situación o estímulo que podría estar causando el stress.
2. La interpretación y/o la valoración que hace la persona respecto de la situación.
3. La disponibilidad de recursos personales, sociales, ambientales, etc., que la persona tiene y que a su juicio considera y cree que le ayudarán o no a resolver la situación que conlleva stress. Aquí un aspecto crucial es la autoconfianza (autoeficacia) que tiene la persona en que con los recursos que cuenta, podrá enfrentar eficazmente la situación de stress y logrará eliminarla o minimizarla a corto o largo plazo.

La posición teórica de esta definición de stress es importante, porque NO considera a la persona como receptores o reactores pasivos del ambiente y las circunstancias que le rodean y/o le suceden.

Un ejemplo palpable de esta posición es como diversas personas pueden interpretar o valorar una misma circunstancia en forma totalmente diferente y sumado a los recursos de que disponen para enfrentar la situación así como del nivel de su autoconfianza en resolver la situación, reaccionan de maneras también muy diferente entre ellas.

En gran medida las diferencias en interpretaciones respecto de los eventos que nos suceden (positivos o negativos) depende de nuestro historial de aprendizaje a través de la familia, la escuela, religión, valores culturales de nuestra sociedad y de la propaganda social a la que estamos expuestos.

El concepto de aprendizaje es muy importante porque esto quiere decir que si hemos aprendido a considerar y/o interpretar irracionalmente diversas situaciones como productoras de stress, también podemos aprender a modificar esas interpretaciones erróneas o irracionales (no significa distorcionarlas o negarlas) a través de diversos métodos y técnicas de manera que aprendamos formas más racionales o adecuadas de valorar, interpretar y reaccionar ante las circunstancias que realísticamente nos produzcan stress. Digo realísticamente, porque hay interpretaciones irracionales/erróneas que innecesariamente nos llevan a reaccionar y experimentar stress.

Otro aspecto que se desprende de una conceptualización/interpretación transaccional del stress y la manera de enfrentarlo, es que podemos ver como el concepto de stress se ha utilizado de varias maneras distintas. A veces se ha definido como una característica del entorno o medio ambiente en que nos desenvolvemos (por ejemplo, stress laboral, stress de la competencia, stress de la crianza de los niños, stress de la enseñanza o del aprendizaje, etc). Según esta opinión, el stress refleja una serie de fuerzas externas que inciden en el individuo o el grupo. Otra visión al respecto se relaciona con la respuesta del individuo cuando se encuentra en un ambiente desafiante o amenazante. En este caso nos referimos a la reacción psicológica y fisiológica del individuo o del grupo como el stress. En otras palabras, a veces se considera el stress como la situación que es en alguna medida adversa, y en otras ocasiones se considera el stress en términos de como respondemos a las situaciones adversas.

La visión transaccional por otro lado, va más allá al considerar el stress como el resultado de una serie de variables o elementos que abarcan desde la situación, la interpretación del evento, los recursos de la persona para responder a las circunstancias adversas y su auto-confianza en resolver la situación; el resultado de todo este conjunto determina entonces la respuesta o experiencia de stress de la persona.

La interpretación transaccional nos aclara que el stress realmente no es la situación o experiencia que estemos viviendo, ni lo es únicamente la forma de reaccionar ante la situación (física o psicológicamente), sino más bien es el resultado de una transacción, influenciada tanto por el individuo como por el ambiente. Desde esta posición el stress es una experiencia con múltiples interrelaciones donde la forma en que pensamos juega un papel crucial en el stress que experimentamos, donde se refleja la relación que hay entre la

persona y el ambiente según nuestra interpretación o valoración de lo que nos está “causando el problema o stress”.

Entonces, el stress no es algo que pertenece a la persona o al ambiente, ni tampoco es un estímulo o una respuesta. El stress es una relación dinámica entre el ambiente y la persona con todos los elementos ya descritos. Lo importante de todo esto, es que las personas no son víctimas pasivas del stress, sino que su manera de interpretar los acontecimientos de stress (interpretación primaria) y la manera de interpretar sus propios recursos y opciones para enfrentarlas (interpretación secundaria) determinan la naturaleza y magnitud de su experiencia de stress.

Por ejemplo, en una situación percibida como problemática y/o causante de stress, según la manera en que nos comportemos, la manera en que pensemos, los sentimientos e imágenes que tengamos; todos estos aspectos contribuyen al alivio o aumento del stress. Entonces, en numerosas situaciones podemos sin darnos cuenta contribuir a crear, aumentar y/o mantener las situaciones y respuestas causantes del stress.

Las siguientes características de las circunstancias o eventos en nuestra vida, además de las mencionadas, también contribuyen al impacto de stress que tendrá en nuestra vida:

1. Lo repentino en la manera en que ocurre el evento y cuán bien preparados estamos para eso.
2. El tiempo de duración del evento.
3. La intensidad del evento, y la extensión en la cual cambia o altera las condiciones usuales o normales de nuestra vida.
4. Lo novedoso del evento, en términos de nuestra experiencia pasada con el mismo.

2C. Diferencia entre stress y “stressors” (estresores)

Aclarando aún más lo que es el stress, entonces, contrario a la creencia común, el stress no son las diversas experiencias o circunstancias de la vida

diaria a las cuales estamos expuestos, el stress no son las presiones de la vida diaria, el divorcio, el trabajo con estudiantes difíciles, las tareas escolares, los planes que salen mal, los embotellamientos de autos, etc. Todos estos son “STRESORSS” (ESTRESORES). Nuestra respuesta a esas situaciones, nuevamente, en términos de los recursos que tenemos para enfrentarlas, nuestras interpretaciones y nuestra autoeficacia; es lo que se constituye en stress.

Esta distinción es importante. Los estresores son una multitud de ocurrencias de circunstancias diarias que reclaman y requieren nuestra adaptación. El stress es nuestra respuesta en la forma en que intentamos resolver y ajustarnos a la situación. Es decir, que por lo general los estresores nos afectan y nos sobrecargan de tensión porque exigen que nos ajustemos al responder a ellos; y si nuestros recursos son inadecuados, nuestras interpretaciones de la situación es inadecuada y nuestra autoconfianza es inadecuada, mayor stress y por más tiempo es lo que vamos a experimentar.

3. Manifestaciones del stress

Tensión es la primera respuesta de nuestro organismo frente al stress. La tensión es el resultado de la diferencia que hay entre la manera en que interpretamos una situación y el nivel de comodidad que sentimos respecto de nuestros recursos para enfrentar la situación. Claramente, entre menos comodidad, mayor tensión experimentaremos. Por consiguiente, la tensión que procede de una situación está basada mayormente en la manera en que interpretamos la situación.

La tensión no es ansiedad (aunque puede acompañar a la tensión). La ansiedad es una emoción cercana al miedo y produce efectos similares a la tensión. La tensión tampoco es únicamente contracción muscular, aunque la tensión puede causarla. Por último, la tensión no es solamente algo malo. Un nivel moderado de tensión es saludable y motivacional.

Cuando estamos bajo mucho stress o no lo manejamos adecuadamente, podemos experimentar una variedad de síntomas como los siguientes:

Efectos Físicos

- Dificultad para respirar
- Estómago descompuesto

- Músculos tensos
- Dolores de cabeza o de espalda
- Boca seca
- Sudoración excesiva
- Frío en las extremidades
- Entumecimiento en las manos o pies
- Temblores en las manos o el cuerpo
- Aumento en los latidos del corazón
- Presión sanguínea alta
- Aumento de glucosa en la sangre

*** Con el tiempo estas reacciones físicas pueden causar daño a los órganos vitales del organismo, y también puede causar enfermedades serias y crónicas.**

Efectos Emocionales

- | | |
|-------------------------|--|
| → Fatiga | → Coraje |
| → Frustración | → Aburrimiento |
| → Irritabilidad | → Depresión |
| → Tensión | → Cambios repentinos de humor |
| → Preocupación | |
| → Desórdenes neuróticos | → Sentimientos de desesperanza y de inadecuación |
| → Ansiedad | |

Otros Efectos Psicológicos

- Dificultades para concentrarse
- Volverse extremadamente detallista
- Insomnio
- Ejecución pobre en las tareas
- Bloqueos “mentales”

Efectos Conductuales/Hábitos Autodestructivos

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| → Fumar en exceso | → Comer en exceso |
| → Impulsividad | → Pérdida del apetito |
| → Uso de drogas | → “Brotos”/arranques agresivos |
| → Tendencia a los accidentes | |
| → Alejamiento y aislamiento | → Intranquilidad |

Efectos Organizacionales en el trabajo

- Quemazón → Gran uso de facilidades de salud
- Baja moral → Insatisfacción en el trabajo
- Ausentismo → Pobres relaciones de trabajo
- Pobre ejecución → Cambios constantes de personal
- Accidentes

4. Causas del Stress

4A. Biológicas

Se ha dicho que “el tiempo” es uno de los mayores stressores que existen (por ejemplo, cumplir tareas en un período límite, distribuir el tiempo dedicado a diversas responsabilidades personales y de trabajo, etc.). El mundo natural también trabaja en términos de tiempo en su sincronización y ocurrencia de eventos de la naturaleza: el tiempo solar, el tiempo lunar, o el tiempo de las estaciones del año son algunos ejemplos. El cuerpo humano también trabaja en bases al tiempo: el tiempo de la temperatura, el tiempo hormonal, el tiempo de la energía, etc. Los seres humanos hemos ignorado estos tiempos biológicos o RITMOS por conveniencia con lo que es socialmente y económicamente eficiente.

El aumentar nuestro conocimiento personal de nuestros ritmos biológicos nos permite entender mejor, esperar, y predecir fluctuaciones en el ánimo, sentimientos, y sensibilidades. También podemos reducir el stress a través de entender estas fluctuaciones de energía, motivación, productividad, satisfacción de necesidades corporales, etc.

Estos ritmos biológicos son naturales y ocurren en ciclos bajo el gobierno de los sistemas hormonales y nerviosos.

4B. Ambientales

Los stressores ambientales incluyen aspectos de nuestros alrededores (ambiente inmediato) que son frecuentemente inevitables, tales como el ruido en las carreteras, ruido en el trabajo (por ejemplo, máquinas ruidosas), lugares llenos de humo, oficinas pequeñas, días de calor excesivo, días de frío excesivo, etc.

Las condiciones ambientales extremas ya sea mucho o muy poco de algo también llegan a causar stress. Estudios sobre deprivación sensorial (ausencia de sonidos, de movimiento, de visión, etc) han demostrado que el silencio total conjuntamente con la ausencia de otros estímulos es fuente de mucho stress y las personas llegan a experimentar desde un marcado aburrimiento hasta distorsiones perceptuales y alucinaciones.

A los aspectos expuestos en las secciones 5A y 5B se les suele denominar “stressores bioecológicos” para referirnos a los estímulos que proceden de nuestra relación con el ambiente, y que producen respuestas de stress en la mayoría de los individuos a través de mecanismos biológico innatos.

4C. Emocionales

Las causas emocionales del stress y/o los stressores emocionales incluyen los temores y ansiedades con que luchamos: ¿Podemos prevenir la guerra nuclear?, ¿Qué pasaría si dejara de haber gasolina?, ¿Qué pasará si pierdo mi trabajo?. Las preocupaciones por las cuentas a pagar, la crianza de los niños, etc., todos son aspectos que caen dentro de los aspectos emocionales asociados con la experiencia del stress.

Los mensajes que hacemos pasar por nuestra cabeza en nuestra forma de pensar (el diálogo interno que llevamos a cabo respecto de las circunstancias que nos suceden y/o las interpretaciones que hacemos sobre esas circunstancias), también y por lo general pueden ser la causa emocional de nuestra respuesta de stress. Por ejemplo, el pensar que siempre debemos hacer las cosas PERFECTAS, que es TERRIBLE que algo no salga como queremos, que las demás personas DEBEN actuar como nosotros queremos, que todo el mundo DEBE estar de acuerdo y aprobar nuestras ideas, etc. Todas estas formas de pensar son inadecuadas e irracionales y por consiguiente son causantes de problemas y de stress; ya que rebasan los límites de la realidad de la vida, de las relaciones humanas y de la lógica. Fundamentar en estas ideas nuestras actuaciones nos vuelve en diversos momentos vulnerables al stress y la decepción.

Nuestra “mente”/pensamiento es un instrumento muy poderoso que puede aumentar o disminuir la cantidad de presión o stress que una circunstancia puede “producir” en nosotros. Nuestra educación en general, procedente de la familia, la escuela, la sociedad, etc., nos enseña a evaluar el mundo y las

experiencias de ciertas maneras específicas, lo cual nos lleva a desarrollar diversas áreas de sensibilidad. También desarrollamos expectativas y creencias acerca de las demás personas, acerca de nuestra auto-valía personal y nuestras habilidades, y acerca de la naturaleza de las cosas. Todo esto impacta la manera y a las cosas que nosotros evaluamos como causantes de nuestro stress, su dificultad, y su accesibilidad o manejo.

Por ejemplo, se nos asigna una tarea que va más allá de nuestra habilidad o entrenamiento. Una persona puede reconocer esto, decirselo a su jefe y pedir ayuda. No apreciará o evaluará la asignación como algo abrumador y el accidente no despertará mayor respuesta psicofisiológica de stress. Otra persona puede asumir que se espera que sepa como realizar la tarea y que si no cumple con ella estará en la línea de despido. Además, puede asumir que el pedir ayuda es un indicador de fracaso. Este grupo de expectativas harán de la tarea algo que dispara una fuerte respuesta de stress.

La presión procedente de esas ideas añadirá mayor dificultad a la tarea. Aquí como se puede apreciar, el stress tiene más su base en las expectativas y la interpretación o significado que la persona añade a la tarea; que a la dificultad de la tarea en sí misma. Este es el caso con muchos de los incidentes y situaciones que las personas encuentran stressantes.

Nuestra definición de las situaciones así como nuestras expectativas y creencias dan “color” a nuestras experiencias de stress. La manera en que evaluamos una situación, su importancia, y nuestro sentido de capacidad para enfrentarla determinará nuestra respuesta.

El manejar el stress conlleva explorar las maneras en que pensamos y nos hablamos a nosotros mismos, lo que asumimos, la manera en que definimos las situaciones, y nuestra evaluación de la experiencia. El ambiente crea demandas, desafíos, cambios, y presiones. Recordemos la conceptualización transaccional del stress como un producto de nuestra interacción con nuestro mundo; por consiguiente nosotros podemos cambiar la cantidad de stress que experimentamos al cambiar la manera en que interpretamos las experiencias y modificamos por consiguiente nuestra manera de responder hacia ellas.

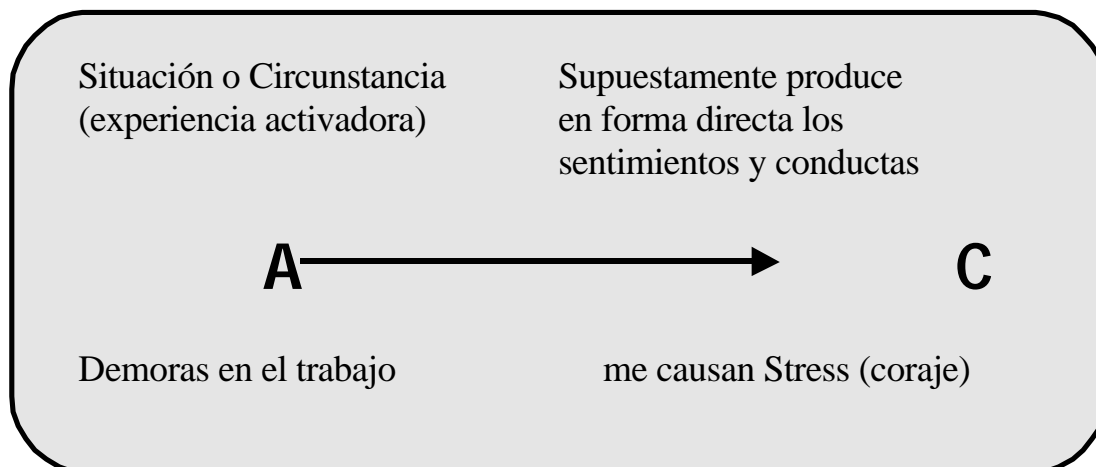
Más claramente, el enfoque psicológico de la Terapia Racional-Emotiva Conductual nos presenta un modelo para entender nuestra forma presente de entender nuestras emociones y una alternativa para cambiar las reacciones

emocionales y de conducta que nos ayude a disminuir controlar y/o manejar la experiencia del stress. Este enfoque sostiene que el funcionamiento humano se fundamenta en tres (3) aspectos psicológicos que son el PENSAR, el SENTIR, y el ACTUAR o CONDUCTA. Es decir, que los seres humanos funcionan en las dimensiones relacionadas con el percibir/interpretar, pensar, emocionarse y comportarse. Estos elementos se hallan íntimamente interrelacionados y los cambios o alteraciones en uno de ellos, producirá cambios en los otros.

Las personas tenemos la inclinación a creer que controlamos nuestros sentimientos y conductas, sin embargo, en nuestra vida cotidiana actuamos en sentido completamente contrario, y muy a menudo escuchamos a las personas decir, por ejemplo:

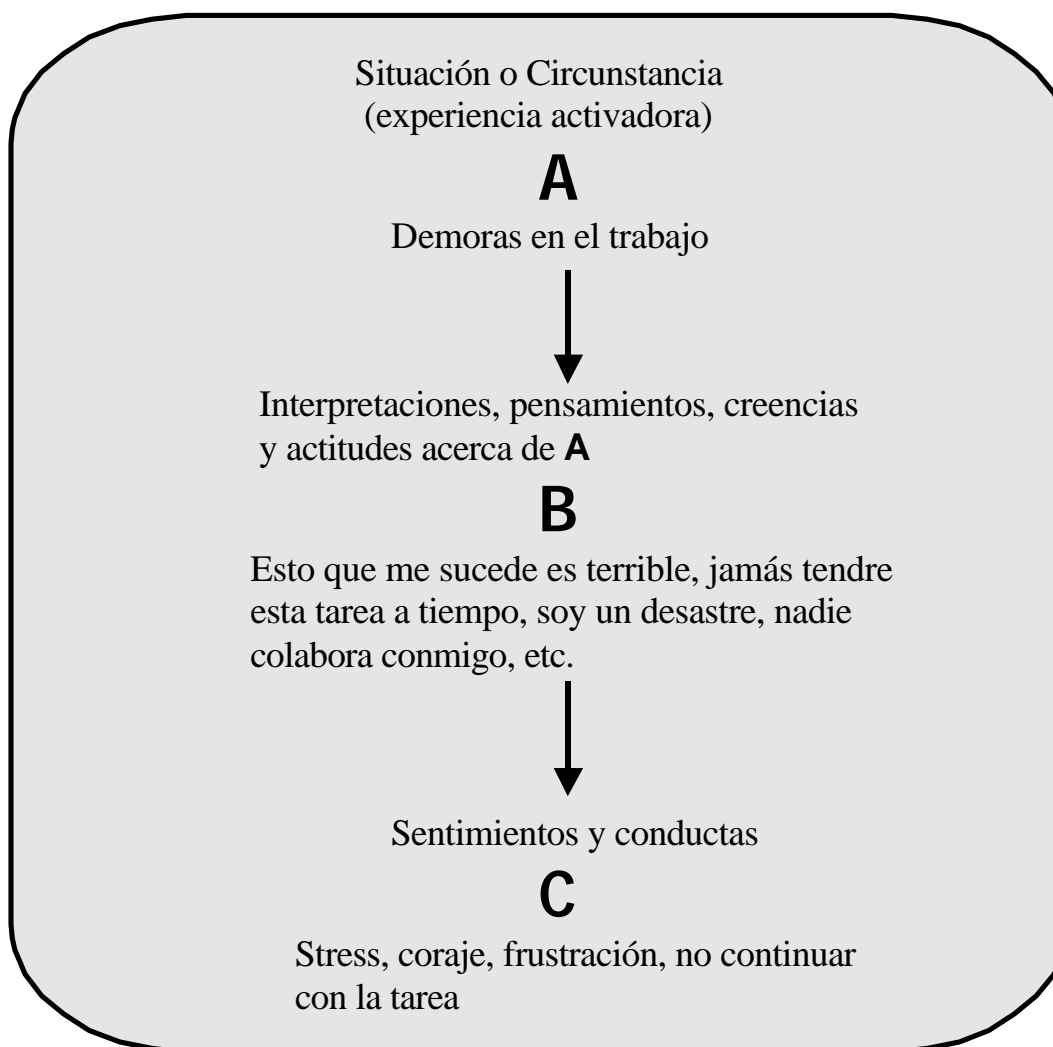
- El auto se descompuso y “esa” circunstancia me causa frustración.
- Las demoras en el trabajo me causan stress.
- La conducta de mis hijos me causa coraje.
- Tu actitud me causa resentimiento.
- Tu haces que me sienta feliz.

Cuando escuchamos frases como las anteriores, las personas en verdad actúan en una posición desde la cual asumen que son EXCLUSIVAMENTE las situaciones o circunstancias externas las que DIRECTAMENTE les causa la manera en que sienten y se comportan. El siguiente esque ilustra esta posición, la cual es errónea.



Desde el punto de vista de la Terapia Racional-Emotiva Conductual NOSOTROS MISMOS producimos fundamentalmente nuestras emociones y conductas a través de nuestro sistema de creencias y/o de la forma de pensar o interpretar los acontecimientos que suceden en nuestra vida. De esta manera las **A** (experiencias o circunstancias) NO PRODUCEN DIRECTAMENTE la **C** (sentimientos y acciones). Más acertadamente, lo que conduce a la **C** es la **B** (Nuestro sistema de creencias, pensamientos y/o interpretaciones de las circunstancias en el punto **A**). Esto es lo que se conoce como el **Modelo A-B-C** de las emociones y conductas en los seres humanos. (Ellis, 1955, 1962, 1982, 1994; Navas, 1981, 1985, 1991). El siguiente esquema ilustra esta posición:

Modelo del A-B-C



Entonces, a partir del anterior esquema, tenemos claramente que lo que causa principalmente nuestras emociones y conducta (nuestra respuesta emocional y acciones de stress) es el punto **B** del esquema.

Nuestro pensamiento en relación a cualquier circunstancia o experiencia se puede clasificar como **racional** y/o **irracional**. Cuando se torna irracional incluimos en nuestra forma de pensar e interpretar creencias y distorciones fuera de lógica, absolutismos, exageraciones al evaluar las circunstancias y construimos premisas sin que puedan ser sostenidas por la realidad. Todo lo cual tiende a que aumenten nuestras dificultades para manejar la situación y tiende también a aumentar el stress que sentimos.

Conversando con nosotros mismos

Los seres humanos tenemos la capacidad de entablar diálogo y/o conversaciones con nosotros mismos al pensar o interpretar las circunstancias que nos suceden, así como prácticamente sobre cualquier cosa. Esta conversación interna que sucede en nuestro pensamiento e imaginación también tiene la cualidad de ser racional o irracional. Cuando es irracional, según ya se dijo, contribuye a aumentar, a veces desproporcionadamente nuestras reacciones emocionales y de conducta ante el stress. Específicamente, las irracionalidades se manifiestan por:

1. Incluir frases que conllevan exageraciones actitudinales irrealistas, la principal es la CATASTROFIZACION y se expresa directa o veladamente cuando al pensar convertimos situaciones negativas o muy negativas en desastres absolutos, en vez de interpretarlos como eventos desafortunados o muy desafortunados. Algunas expresiones que denotan esta exageración actitudinal son:

- ¡Es terrible!
- ¡Oh, Dios mío!
- No puedo soportar
- ¡Que barbaridad!
- ¡Que tragedia!
- No puedo seguir

Catastrofizamos cuando el evento negativo es sacado de proporción y reaccionamos desmedidamente, esto además de decirlo aumenta

nuestro stress. Es como decir que $2+2=8$ y/o que algo no es 100% negativo sino 120% negativo de manera que sobrepasó el termómetro de la negatividad.

2. Frases que conllevan actitudes de demandas absolutistas y actitudes moralistas absolutistas ante la vida en general, la principal de estas actitudes lo es la DEBERIZACION que se manifiesta cuando pensamos o decimos:

-¡No debería ser!
-Yo tengo que ser amado

Cuando nos imponemos a nosotros mismos y a los demás (al mundo) un DEBE (debo, debería, debo, tengo que) trasladamos nuestros deseos en demandas absolutas e irreales (no es igual a tener preferencia sobre algo) como decir que debería llover de abajo hacia arriba o que el sol debiera salir de noche y molestarnos si no lo hace. Los debes significan que yo demando absolutamente que debo tener las cosas que deseo y cuando las deseo, y que el mundo en su funcionamiento incluyendo las personas debe ser absolutamente a mi manera, y que no debo tener inconvenientes cuando no quiero tenerlos.

Otra forma de pensamiento irracional procede de distorsiones en la forma de evaluar las circunstancias, más específicamente se les llama **ERRORES DE PENSAMIENTO**. Algunos de ellos son:

Sobregeneralización

Son juicios muy abarcadores (extremistas) o predicciones basadas en incidentes aislados. Por ejemplo, Nunca cambiaré porque siempre hago todo mal.

Inferencia Arbitraria

Son conclusiones hechas sobre las bases de información inapropiada, inadecuada o escasa. Por ejemplo, si un grupo de vecinos está reunido concluir que están hablando de uno.

Pensamiento de Todo o Nada

Es ver las cosas en categorías de blanco o negro. Por ejemplo, si realizo una tarea menos que perfecta es un desastre total.

Abstracción Selectiva

Es focalizar en un detalle de un contexto amplio, usualmente un detalle negativo, y hacer a un lado el significado de la situación total que usualmente es donde se encuentra lo fundamental de la situación.

Descontar lo Positivo

Conlleva insistir en que nuestras cualidades y nuestros logros “no cuentan”. Es la tendencia a minimizar nuestros “puntos fuertes”. A menudo es una forma de racionalizar y disminuir realidades amenazantes. Por ejemplo, si sacamos una buena nota en una clase, decimos que el examen estaba demasiado fácil.

El Percibir Probabilidades Remotas como Posibilidades Inminentes

Es cuando fallamos en distinguir entre lo que son posibilidades y probabilidades. No distinguimos entre lo que “podría ser” y lo que “es probable que así será”.

Otra forma de pensamiento irracional procede de interpretaciones y diálogos internos basados en combinaciones de exageraciones actitudinales, demandas absolutas y distorciones o errores de pensamiento.

El proceso de crianza, la cultura, los valores sociales y la propaganda a la que somos expuestos influyen en el que tengamos mayor o menor propensión a caer en formas de pensamiento irracional.

Las presiones familiares

Para la mayoría de nosotros, lo que sucede en nuestra familia nos brinda gran felicidad así como las más intensas formas de stress. Los conflictos entre esposos, discusiones con los hijos adolescentes, la enfermedad de un pariente, el ajuste a los aspectos escolares de los hijos, la muerte de un familiar, etc. Todo esto puede traer un stress difícil de aliviar. Las presiones

familiares inevitablemente afectan nuestras vidas y trabajo, y viceversa. A veces no podemos decir que empezó primero, el stress en el trabajo o las presiones familiares.

La tensión dentro de la familia representa un punto mayor de stress para muchas personas. Si no se controla este factor de riesgo puede socavar la propia salud y bienestar.

Las presiones ambientales

Más allá de la familia y nuestras vidas en el trabajo, todos estamos conectados al amplio ambiente físico y social. El gobierno aumenta los impuestos y nosotros sentimos el apretón. Limitaciones en la gasolina y hay que esperar en largas filas, vamos a un tan ansiado día de paseo y la lluvia lo echa a perder. Todos encontramos stresses de corto plazo que provienen del amplio ambiente impersonal más allá de nuestro control en muchas ocasiones. Sin embargo, pueden invadir nuestra vida y crear stresses que no se alivian fácilmente. Las demandas ambientales frecuentemente influyen el nivel de stress en el trabajo.

Los problemas del trabajo

Aún sin las presiones ambientales, la mayoría de los trabajos conllevan algún tipo de stress. En muchas formas, las pequeñas pero continuas frustraciones de nuestro trabajo tienen más poder para causar “burnout” que los dramáticos stresses de corto plazo. Muchos contratiempos del trabajo conllevan pequeñas dosis de stress, que si no son aliviadas, pueden acumularse y producir un efecto tóxico.

Si nos hallamos en un trabajo en el cual el stress ocurre una y otra vez durante el día, una sola válvula de seguridad como un trago por la tarde o dormir más tiempo puede no servir a nuestras necesidades. Este factor de riesgo es muy importante y lo mejor es que podemos contar con muchas válvulas de seguridad para enfrentar y aliviar el stress.

5. Stress ocupacional y los tipos A y B de personalidad

Se ha comprobado que nuestras características de personalidad en interacción con los requerimientos del ambiente (y otros factores) nos

predisponen al stress y enfermedades relacionadas. Una de estas enfermedades son los famosos ataques coronarios.

A partir de estudios con personas que han sufrido ataques cardíacos ha surjido un perfil de personalidad cuyas características predisponen a esta enfermedad. Al concepto del comportamiento en referencia se le llama El Tipo A de Personalidad o Conducta.

El Tipo A de personalidad no es en sí mismo una respuesta al stress ni es una situación de stress, sino un estilo de actuación o comportarse que constantemente despierta la respuesta de stress (que en gran medida consiste de la excitación del sistema cardiovascular). Por tanto, el Tipo A de conducta parece ser dañino porque conduce a una situación a una situación psicofisiológica que compromete la integridad del sistema cardiovascular.

Características del Tipo A de Personalidad

- *Esfuerzo incesante por lograr más y más en menos tiempo
- *Siempre estar en movimiento, hablando mucho y rápidamente
- *Mucha impaciencia
- *Muy agresivos
- *Tratar de hacer varias cosas al mismo tiempo
- *Muy competitivos
- *Dificultad para relajarse (sienten culpa cuando solamente se relajan sin hacer otra cosa de trabajo)
- *Quieren tener más dinero, amigos, posesiones, etc.
- *Tendencia a planificar agendas con demasiado trabajo para un día común
- *Necesidad de ganar y tener la razón siempre
- *Sobreextenderse en proyectos, actividades, etc.
- *"Workaholics"— son los primeros en llegar al trabajo y los últimos en marcharse. No hay tiempo para vacaciones y/o relajarse.
- *Deseos persistentes de reconocimiento.

La personalidad Tipo A es una conducta que resulta de un proceso de aprendizaje a lo largo de nuestra vida (muchas veces influenciado culturalmente) y como tal puede ser alterada o modificada a un estilo más

benéfico y/o reconocer en que períodos vale la pena actuar un poco más con el estilo A de conducta.

Por otro lado, hay individuos con un patrón de personalidad Tipo B que son el opuesto del tipo A en el sentido que no llevan a un límite el deseo de logro, la competencia y el deseo de reconocimiento, son capaces de relajarse, tienen más paciencia en sus relaciones, etc.

En ocasiones podemos fluctuar entre el patrón A o B, in embargo, lo más importante es mantener el balance y de ser posible acercarnos más frecuentemente al Tipo B de conducta.

Métodos para Controlar el Stress en la Vida Diaria y en el Trabajo

Sin querer agotar todos los posibles métodos a través de los cuales nosotros mismos podemos ayudarnos a controlar el stress se encuentran los siguientes. Antes de pasar a leer los métodos, recordemos, que hay ocasiones en que buscar la ayuda profesional del psicólogo puede ser lo mejor para manejar problemas físicos o emocionales relacionados al stress antes de que se vuelvan crónicos y/o resulten en mayor deterioro de nuestro funcionamiento, nuestras relaciones, nuestra salud, y/o de nuestra preciada calidad de vida.

A. Establezca las situaciones que le causan stress

Trate de poner atención o reflexionar cuáles son posibles situaciones que le causan tensión o stress y si ese malestar es suficientemente fuerte como para establecer que le afecta y es una fuente importante de tensión. Establezca no más de 5 situaciones.

B. Midiendo su nivel de stress

Una forma rápida de medir el nivel de stress es usar una escala subjetiva de medición como la siguiente:

0	-----	2	Poca dificultad
3	-----	5	Moderada dificultad
6	-----	10	Mucha dificultad

C. Cambiando el pensamiento

Ya se ha mencionado que la respuesta de stress también puede ser desencadenada por la manera en que interpretamos las situaciones y/o aumentarla por la interpretación irracional o el pensamiento distorcionado. Pero esto también puede ser usado para disminuir el stress y controlarnos mejor. Por consiguiente, cuando estemos sintiendo en algunas situaciones la experiencia del stress, podemos utilizar el formato del modelo A-B-C y preguntarnos que estamos pensando y/o cual es nuestro diálogo interno o interpretación que estamos sosteniendo en el punto B con respecto de alguna circunstancia en A, que nos esté causando o aumentando nuestro stress y entonces implementar alguna(s) de las técnicas que describiré que ayudan a que cambiemos a una forma de pensar más racional y menos distorcionada.

Esto anterior no quiere decir que la circunstancia o evento relacionado a nuestro stress no tenga nada que ver y todo se encuentre en nuestra “mente”. Más bien la idea es controlar lo que pasa en nuestra “mente” para poder controlar nuestras reacciones emocionales y de conducta, luego estaremos en mejor posición para enfrentar y tratar de modificar la(s) circunstancia(s) de manera más calmada y racional.

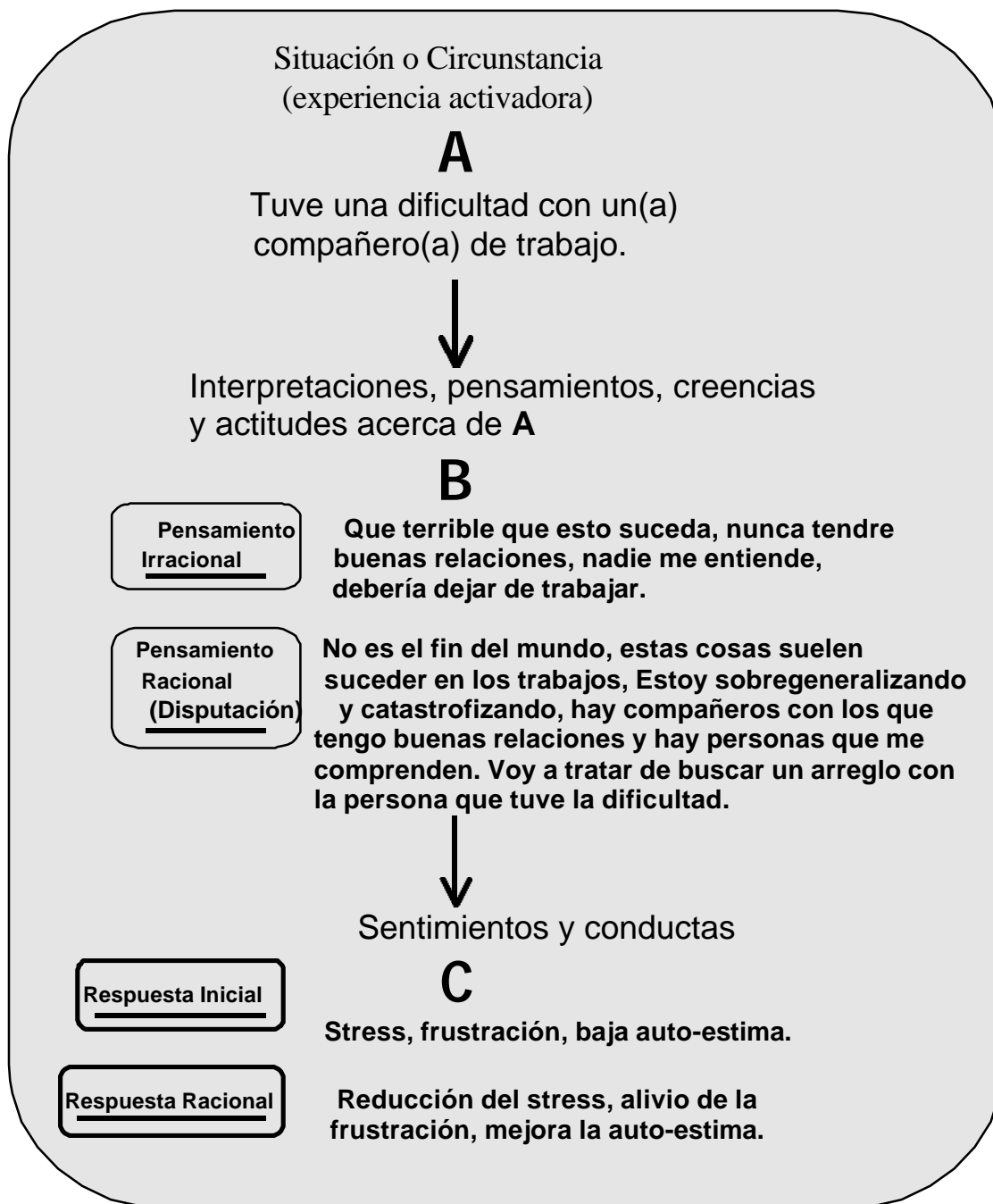
D. La disputación o contraataque de los pensamientos y distorciones irracionales

Para cambiar los pensamientos, interpretaciones y distorciones irracionales sobre las circunstancias que nos “causan” stress debemos aprender a disputarlas o contraatacarlas creando frases, pensamientos, interpretaciones

y/o diálogos internos que sean lo opuesto en términos de lógica, sensatez, y apego a la realidad. Para esto debemos recordar lo expuesto sobre pensamiento y distorsiones irracionales.

El uso del modelo A-B-C ejemplifica el uso de la disputación en la parte B del modelo.

Modelo del A-B-C



E. La relajación muscular

Para combatir el stress es muy importante aprender alguna técnica de relajación muscular que pueda reducirnos la tensión en algunos momentos del día. Entre las recomendadas se encuentran:

- Relajación muscular por tensión-relajación.
- Relajación utilizando la imaginación.
- Relajación utilizando la respiración.

F. Fomentar la auto-estima

Una necesidad humana es la de sentirnos y considerarnos valiosos (competentes, valorados positivamente). La auto-estima positiva no es algo que tenemos o no tenemos, podemos hacer un sinúmero de cosas para fomentarla. Un beneficio directo de una autestima positiva es que nos ayuda a resistir y enfrentar mejor las circunstancias en que experimentamos stress. Por tanto, leer algún libro que nos brinde ideas de como aumentar o mejorar la autoestima es de gran utilidad para controlar el stress.

Algunas estrategias para mejorar la auto-estima son:

- Aprendamos a considerarnos en todo momento seres valiosos por la sola razón de existir.
- Aprendamos a contar nuestras fortalezas y no solamente vivir repasando nuestras debilidades.
- Desarrollemos relaciones con personas que nos aprecien y nos hagan sentir valiosos para ellos por las razones que sean.

G. La Aceptación Incondicional

Relacionado con la autoestima aprendamos a aceptarnos con nuestros errores, actuaciones inadecuadas o negativas sin perder de vista que somos personas valiosas y aceptarnos como tales a pesar de que podamos ver nuestras equivocaciones y que intentemos cambiarlas. Es decir, aprender a apreciar nuestro valor como diferente a nuestros actos y cuando estos sean erróneos hacer algo por cambiar y mejorar sin degradarnos como individuos.

H. La comunicación asertiva

El stress también puede ser debido a que somos en nuestras actuaciones con otras personas demasiado pasivos o agresivos. La comunicación asertiva es un estilo intermedio más adecuado, efectivo y saludable. También sería conveniente leer sobre este tema del cual prácticamente encontramos referencias en cualquier librería.

I. Estrategias para modificar el tipo A de personalidad

Cambiar conductas Tipo **A** no significa abandonar nuestro deseo de tener logros o alcanzar la excelencia, sino cambiar las conductas que empleamos para lograr estos objetivos. Algunas recomendaciones son:

1. Aprender a manejar el tiempo (específicamente el “la enfermedad de la prisa”). No solo me refiero a sacar más tiempo para recreación, sino a cambiar actitudes y conductas para lograr las mejores combinaciones en la realización de tareas que demandan tiempo sustancial y armonizar esto con el tiempo que realísticamente tenemos disponible.
2. Quitemos el ego del medio de lo que hacemos para evitar sentirnos hostiles y agresivos.
3. Planifiquemos nuestro trabajo.
4. Desarrollemos pasatiempos, el hábito de la lectura, recrearnos con la naturaleza, etc. Envolvernos en actividades donde no tengamos que estar compitiendo con otras personas.
5. Aprendamos a delegar tareas y demos tiempo razonable a los demás para que las realicen.
6. Cuando comamos disfrutemos de la comida. Tomemos al menos 40 min. para comer y no hagamos otra tarea a la vez.

J. El uso de las auto-instrucciones o auto-mensajes racionales, positivos, lógicos y realistas.

La técnica de las Auto-Instrucciones ha sido desarrollada por los doctores Donald Meichenbaum y R. Cameron (1974).

LA TECNICA GENERAL CONLLEVA EL CREAR UN ARSENAL DE FRASES PARA LIDIAR O HACER FRENTE A SITUACIONES EN LAS QUE NOS SENTIMOS INCOMODOS.

El método también se conoce como "Inoculación/Vacunación contra la Tensión o Stress". Además, se han diseñado entrenamientos para el auto-control del coraje y del dolor. Las auto-instrucciones pueden utilizarse en situaciones en que nos sentimos frustrados, temerosos o deprimidos (por ejemplo, en situaciones sociales, al tomar cualquier tipo de exámenes, entrevistas y algunos tipos de fobias).

El término "Inoculación" es una metáfora médica con el significado de proveer destrezas que fortalezcan psicológicamente a la persona al enfrentar situaciones comúnmente "debilitantes".

Las Auto-Instrucciones Racionales nos dirigen a actuar y a sentir en forma más apropiada en situaciones que por lo común nos "perturban", y en las cuales nuestra conducta interpersonal competente podría ser menos efectiva. La base psicológica del método es que las conductas "apropiadas e inapropiadas" se hallan mediadas por las auto-declaraciones y/o auto-instrucciones que la persona se dice a sí misma (similar al **A—B—C** de la TREC). Por ejemplo, las investigaciones psicológicas demuestran que las personas que experimentan ansiedad en diversas situaciones se dicen a sí mismas pensamientos que son diferentes de las auto-instrucciones de las personas que no experimentan ansiedad.

La técnica también ayuda a aprender a controlar la excitación fisiológica producida por diversos estados emocionales alterados (por ejemplo, sudoración en las manos, constipación nasal, "mariposas y nudos" estomacales, alteraciones de la respiración, escalofríos, etc.).

Usualmente la técnica de las auto-instrucciones o de "inoculación" se utiliza en combinación con algún método de relajación. Es decir, que la persona debe relajarse primero y después proceder a trabajar a nivel de las auto-instrucciones (aunque en ciertas ocasiones puede trabajarse con las auto-instrucciones directamente).

La "inoculación" con auto-instrucciones racionales altera las auto-percepciones de desesperanza y de incapacidad para enfrentar eficazmente ciertas situaciones, hacia una actitud de tener "recursos aprendidos" y un auto-concepto de competencia o auto-eficacia. Esto ayuda a reducir miedos anticipatorios y crear la expectativa de éxito; lo cual sostiene o alienta nuestros esfuerzos para seguir luchando en medio de las dificultades

Ejemplo del proceso de hacer uso de las auto-instrucciones racionales:

Situación No. 1: En una fiesta vemos a alguien que no conocemos, pero que nos agradecería conocer.

Auto-Instrucciones Irracionales: Si me presento a mí misma(o): ¿Qué va a pensar él (ella) de mí?. ¿Y si no me responde?. ¿Qué van a pensar las demás personas?.

Reacción: (Sentimientos y Conductas): Temor y ansiedad. Pérdida de la confianza. No acercarse a la persona.

La misma situación No. 1. con las Auto-Instrucciones Racionales:

Auto-instrucciones Racionales: "Puedo presentarme a mí misma(o). No tengo nada que perder". "Me sentiré mejor si al menos hago el intento". "En ocasiones es más importante lo que piense yo de mí misma(o)".

Reacción: (Sentimientos y Conductas): Confianza. acercarnos a la persona y presentarnos a nosotros mismos.

Situación No. 2: Enfrentar el posible riesgo y/o riesgos que implica tomar una decisión.

Auto-Instrucciones Irracionales: "¿Y si fracaso?. "¿Fracasar sería terrible!". "Si me equivoco, mi familia me va a rechazar", los riesgos solamente causan problemas", etc.

Reacción: (Sentimientos y Conductas): Vacilacion, excesiva preocupación, ansiedad, no iniciar la acción.

La misma situación No. 2 con las Auto-Instrucciones Racionales:

Auto-Instrucciones Racionales: El tomar ciertos riesgos calculados es parte de la vida y del crecimiento personal. Si fracaso puedo intentar otra alternativa. Un solo fracaso no me vuelve una persona fracasada. Puedo tratar de persuadir a mi familia a que me apoye.

Reacción: (Sentimientos y Conductas): Mayor seguridad y confianza. Optimismo realísta. Iniciar la acción.

K. Empleo del Humor

El stress a veces puede surgir de sobreinvolucración con los “asuntos serios de la vida” y tomar la misma demasiado seriamente y exagerar el significado de las cosas. Si las personas tienden a ser exageradamente serias sobre sus deseos y frustraciones, un método para ayudarlas a aliviar esto es saber hacer uso del humor.

Es muy importante recordar al utilizar el humor en que este va dirigido “atacar” la sobrepreocupación con diversos asuntos del vivir de los cuales a veces hay que distanciarse y verlos con perspectiva más “fresca”, y **NO** a “atacar” a uno mismo u otras personas con humor hostil o agresivo. El humor aquí recomendado es filosófico que ponga una nota graciosa y menos solemne en la visión o actuación sobre los problemas cotidianos. Además de mostrar que hasta “en medio” de las dificultades hay lugar para cierta “cantidad” de humor; fundamentalmente el humor aquí está dirigido a lograr un efecto terapéutico reductor del stress y no solamente al propósito de “hacer chiste” con los dilemas de las personas.

L. Proyección en el Tiempo

Esta es una técnica de imaginación desarrollada por el Dr. A. Lazarus. Su utilidad consiste en que ayuda a las personas que catastrofizan a poner en perspectiva la negatividad de un evento actual y/o potencial.

Ejemplo:

- Usted dice que perder su empleo es algo terrible.
- Imagine que ya le han notificado la pérdida del trabajo.
¿Qué piensa al respecto?. Es lo peor del mundo. Quisiera morir.
- Imagine que ya han pasado 15 días. ¿Qué piensas ahora?.
Bueno, es muy malo estar desempleado, pero lograré otro empleo.
- Ha pasado un mes. ¿Qué piensa ahora?. Fue difícil, pero sobreviví.
Ahora tengo un nuevo trabajo. No era lo peor del mundo perder el empleo; solamente muy inconveniente y bastante malo.

Alternativas para enfrentar un problema, situación difícil o preocupación y manejar el stress

1. Buscar las alternativas para enfrentarlo y solucionarlo.
2. Buscar más información para desarrollar alternativas de solución.
3. Esperar un tiempo para enfrentarlo con mayor calma.
4. Utilizar el sentido del humor y ver el aspecto humorístico de la situación
5. Pedir consejo/ayuda.
6. Ver la situación con sentido filosófico sino puede ser cambiada tal como deseamos y sacar un aprendizaje y/o lección de ello.
7. Ver la situación como una prueba o reto a nuestra capacidad de enfrentar situaciones difíciles.
8. Ver la situación como una oportunidad escondida para crecer y madurar.
9. Imitar a una persona que por sus actuaciones podría solucionar o enfrentar eficazmente la situación.
10. Pensar como enfrentaría la situación una persona que admiramos por su capacidad de solucionar situaciones difíciles.
11. Aceptar con resignación lo que no podemos cambiar y enfocarnos en otros aspectos productivos de nuestra vida.
12. Hacer lo que podamos realísticamente a corto plazo y luego estudiar que podemos hacer realísticamente a largo plazo.