

Primer Taller de Gestión del Estrés online

El estrés es un habitual del día a día en la mayor parte de las personas. En la mayoría de las ocasiones, el estrés no es patológico. Pero cuando se convierte en patológico, puede ser muy perjudicial, ya que repercute directamente en el estado de salud tanto física como mentalmente. La superación constante de nuevos retos o situaciones de incertidumbre que padecen las familias con EB aumenta este riesgo. Por ello, desde DEBRA, se realizó un ‘Taller de Gestión del Estrés’, con el fin de poder adquirir mejoras en las estrategias de afrontamiento que aumentan el bienestar emocional y físico.

Es frecuente pensar que el estrés es un fenómeno negativo. Sin embargo, el estrés es una reacción natural y común para la supervivencia que nos permite adaptarnos a las situaciones cambiantes de nuestro entorno. Cuando esta situación se alarga en el tiempo, o los recursos de los que disponemos no son los adecuados para poder superarlo, es cuando las consecuencias del estrés pueden llegar a ser demoledoras para la persona.



Podemos hablar de dos tipos de estrés:

- El estrés denominado comúnmente como “estrés bueno” o **eustrés**, el cual nos permite que salgamos de nuestra “zona de confort” para tomar ciertos riesgos que nos ayudan a mejorar.
- Por otro lado, hablamos de **distrés** o “estrés malo” cuando hay un desequilibrio fisiológico y psicológico. Este puede activarse por una amenaza externa o interna que implica un esfuerzo excesivo, ya sea porque este esfuerzo se prolonga en el tiempo o porque nuestra percepción sobre él es negativa, y carecemos de recursos para superarlo. Este tipo de estrés es perjudicial para la salud, y puede llegar a desencadenar síntomas de trastorno de ansiedad y/o depresión.

Desde el equipo de psicología de la Asociación conocemos cómo puede afectar el distrés en el día a día de las familias que conviven con la EB, y es por ello que

este año quisimos realizar el primer taller online sobre ‘Gestión del Estrés’. En este taller dimos diferentes herramientas que pudieran ayudar a las personas que participaron a reconocer cuándo el distrés está presente en sus vidas, y elaborar una serie de recursos que pudieran ayudarlas a minimizar el impacto. **Si bien no podemos cambiar los acontecimientos que la vida nos da, sí podemos cambiar la valoración que hacemos de ella y los recursos con los que lo afrontamos.**

El taller se planteó, principalmente, con las siguientes líneas de trabajo:

Conocer el estrés y sus manifestaciones

Estrategias de afrontamiento

Resolución de problemas

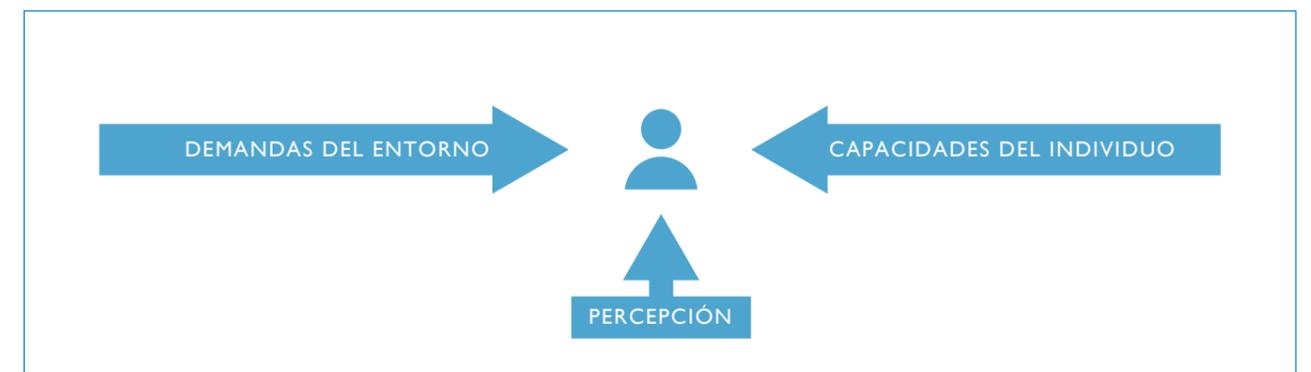
Técnicas de comunicación: asertividad

Conocer el estrés y sus manifestaciones

Para poder disminuir los efectos del distrés en nuestro organismo, es imprescindible poder reconocerlo. Muchas veces es difícil llegar a distinguirlo y será el primer paso para poder adecuar las soluciones y los recursos necesarios para afrontar esa situación amenazante que perdura en el tiempo.

En realidad, el distrés no se debe únicamente a una situación amenazante, sino a cómo percibimos esta amenaza, a cómo la vivimos e interpretamos. Estas

interpretaciones están muy relacionadas con nuestra historia de vida, es decir, con los aprendizajes que hayamos tenido a lo largo de los años y los acontecimientos a los que nos hayamos enfrentado con más o menos acierto. Así pues, **el distrés se origina por un proceso determinado, principalmente por cómo la persona evalúa su realidad interna y externa.**



SÍNTOMAS COGNITIVOS

- Pérdida de Memoria
- Incapacidad para concentrarse
- Juicio pobre
- Ver sólo lo negativo
- Pensamientos ansiosos y apresurados
- Preocupación constante

SÍNTOMAS FÍSICOS

- Dolores, por ejemplo de cabeza
- Diarrea o estreñimiento
- Náuseas y mareos
- Dolor en el pecho, palpitaciones rápidas
- Pérdida o disminución de deseo sexual
- Frecuentes enfermedades respiratorias

SÍNTOMAS EMOCIONALES

- Cambios de humor
- Irritabilidad
- Agitación, incapacidad para relajarse
- Sentirse abrumado
- Sensación de soledad y aislamiento
- Depresión e infelicidad general

SÍNTOMAS CONDUCTUALES

- Comer de más o de menos
- Dormir de más o de menos
- Aislarte del grupo social
- Procrastinar o ser negligente con responsabilidades
- Usar drogas, cigarrillos o alcohol para relajarse
- Hábitos nerviosos (morderse las uñas)

Estrategias de afrontamiento

Como hemos comentado anteriormente, la aparición del estrés y otras reacciones emocionales están mediadas por el proceso de valoración mental que la persona realiza, es decir, por cómo evalúa la situación. Por ello, será necesario conocer cómo, de una manera individualizada, realiza la persona este proceso de evaluación y así plantear las acciones más óptimas. Existen principalmente dos líneas de trabajo, **centradas en el problema** y centradas en la emoción.

- 1. Orientar hacia el problema:** reconocer la situación problemática cuando aparece.
- 2. Definir y formular el problema:** formular preguntas básicas para definir el problema, ¿quién está implicado? ¿qué está sucediendo? ¿dónde? ¿cuándo? ¿por qué?, incluyendo en las respuestas únicamente los datos y los hechos objetivos.
- 3. Generar soluciones alternativas:** realizar una lluvia de ideas para buscar el mayor número de

Las estrategias centradas en el problema suelen ser utilizadas en condiciones donde vemos la situación como controlable. La persona se enfoca en hacer frente a la situación buscando soluciones al problema o realizando conductas que modifiquen la fuente de estrés. La técnica de resolución de problemas sigue los siguientes pasos:

- soluciones. A más alternativas, más posibilidades de elección y probabilidad de encontrar la mejor solución.
- 4. Tomar decisiones:** evaluar las soluciones generadas, jerarquizándolas con una puntuación de mayor a menor.
- 5. Poner en práctica y verificar la solución seleccionada:** ver si la solución al problema ha sido eficaz, si no es así repetir el proceso.



Las estrategias **centradas en la emoción** tienden a ser utilizadas cuando percibimos el evento como incontrolable. La persona busca reducir o manejar el malestar emocional asociado o provocado por la situación estresante, centrándose en las emociones para liberarlas e intentar relajarse.

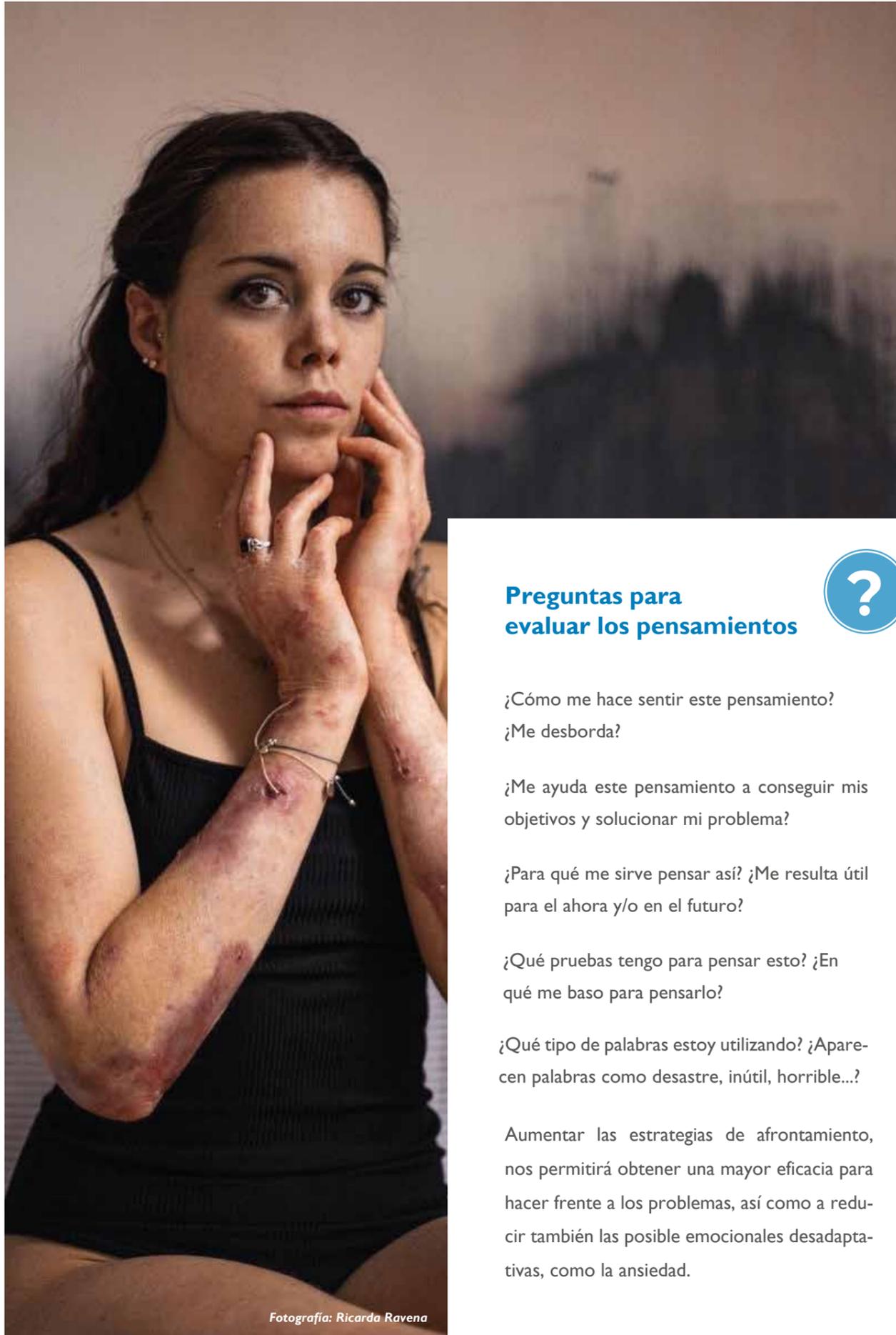
El objetivo de esta técnica es modificar la forma de interpretar las situaciones o, lo que es lo mismo, sus evaluaciones y pensamientos. Para ello, será necesario conocer la emoción que desencadena el evento estresante (en ocasiones, puede incluso que sean más de una emoción a la vez). Es así como podremos entender y conocer cuál es el pensamiento que origina y provoca nuestro mayor malestar.

Cabe destacar que la mayoría de nuestros pensamientos son espontáneos y están basados en experiencias previas, según la vivencia que hayamos tenido a la hora de resolver ciertas circunstancias.

Esa interpretación será negativa si la creencia también lo es. La técnica con la que trabajamos en terapia es conocida como **reestructuración cognitiva**, que nos permite llegar a esas creencias para desmontarlas, y así poder crear pensamientos más adaptativos a la situación que estamos viviendo.

Las 3 creencias irracionales básicas

Con respecto a	Idea irracional
Uno/a misma	"Debo hacer las cosas bien y merecer la aprobación de los demás por mis actuaciones".
Los demás	"Los demás deben actuar de forma agradable, considerada y justa".
La vida o el mundo	"La vida debe ofrecerme unas condiciones buenas y fáciles para que pueda conseguir lo que quiero sin mucho esfuerzo y comodidad".



Fotografía: Ricarda Ravena

Preguntas para evaluar los pensamientos



¿Cómo me hace sentir este pensamiento?
¿Me desborda?

¿Me ayuda este pensamiento a conseguir mis objetivos y solucionar mi problema?

¿Para qué me sirve pensar así? ¿Me resulta útil para el ahora y/o en el futuro?

¿Qué pruebas tengo para pensar esto? ¿En qué me baso para pensarlo?

¿Qué tipo de palabras estoy utilizando? ¿Aparecen palabras como desastre, inútil, horrible...?

Aumentar las estrategias de afrontamiento, nos permitirá obtener una mayor eficacia para hacer frente a los problemas, así como a reducir también las posibles emociones desadaptativas, como la ansiedad.

Técnicas de comunicación: la asertividad

La asertividad se puede definir como “la capacidad de autoafirmar con seguridad, sencillez y fuerza lo que quiero y lo que pienso, los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás” (Castanyer, 1997) respetando nuestros límites y los ajenos. La comunicación asertiva nos ayuda a expresar nuestras

emociones, empatizando con el otro y expresando lo que necesitamos.

Según Lazarus (1973), uno de los autores de la terapia de conducta, donde tiene sus raíces el concepto de asertividad, la conducta asertiva tiene cuatro dimensiones:

La capacidad de decir NO.

La capacidad de expresar sentimientos que interpretamos como positivos o negativos.

La capacidad de pedir favores o hacer peticiones.

La capacidad de iniciar, continuar y terminar conversaciones.

Existen multitud de técnicas que nos puedan ayudar a hacer nuestras relaciones sociales más satisfactorias y aprender a respetar lo que queremos, a la vez que respetamos a los que nos rodean, algunas de ellas las definimos en el siguiente cuadro:

La técnica del Sándwich	<p>Pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Formular un elogio sincero. -Comunicar la crítica o la negativa. -Terminar con un mensaje o una propuesta positiva. 	<p>“Sabes lo mucho que te quiero y lo importante que eres para mí. Sin embargo, cuando discutimos me alzas la voz y eso no me gusta nada, así que te pido por favor que hablemos las cosas en un tono más respetuoso. Aunque te agradezco que tengas la confianza para decirme lo que no te agrada, creo que eso es bueno en una pareja”.</p>
La técnica del disco rayado	<p>Mantener la postura y repetir el mismo argumento de forma tranquila.</p>	<p>“Te agradezco la propuesta, pero no me viene bien ir de excursión este fin de semana, entiendo tu interés, pero de verdad que no me viene bien este fin de semana, ya, ya pero no me viene bien el plan de la excursión este fin de semana”.</p>
Autorrevelación	<p>Exponer en primera persona cómo uno se siente o lo que uno piensa.</p>	<p>“Cuando llegas tarde sin avisar, siento que no me respetas ni valoras mi tiempo. Te agradecería que, si vas a llegar tarde, me avisases con antelación”.</p>
Preguntar	<p>No dar nada por sentado, preguntar al otro lo que piensa, lo que siente y lo que quiere.</p>	<p>“No entiendo a qué te refieres con que no hago mi trabajo. ¿Puedes decirme a qué trabajo te refieres exactamente, sobre qué aspecto concreto del proyecto realizado hasta ahora estás descontento?”</p>
Banco de niebla	<p>Con esta herramienta, tratamos de bajar la tensión poniéndonos en el lugar del otro y reconociendo su parte de razón, pero defendiendo nuestro punto de vista.</p>	<p>“Sé que me dices esto con tu mejor intención, y reconozco que a veces me cuesta trabajar tan rápido como tú, pero creo que a mi ritmo lo hago bien y que trato de hacer un buen trabajo”.</p>