

Guía para el Manejo del Estrés: Estrategias Prácticas para una Vida Serena y Resiliente

Por la Dra. Lupe López

Introducción El estrés es una respuesta natural del organismo, pero cuando se vuelve crónico, puede afectar nuestra salud física y mental. A lo largo de mi carrera como psicóloga, he acompañado a muchas personas en su camino hacia el bienestar, y quiero compartir contigo herramientas que realmente funcionan. Imagina que estamos en consulta, conversando sobre lo que te preocupa. Voy a guiarte paso a paso, como si estuviera a tu lado, para que puedas recuperar la calma y el control de tu vida.

ALGUNAS REFERENCIAS DE LIBROS .

1. Diferencia entre lo que puedes y no puedes controlar

Epicteto nos enseña que la clave para una vida tranquila está en aceptar aquello que no podemos cambiar y enfocarnos en nuestras acciones y pensamientos. Antes de desgastarte en preocupaciones, hazte esta pregunta: **¿Esto depende de mí?** Si la respuesta es no, suelta la preocupación y dirige tu energía a lo que sí puedes cambiar.

◆ **Ejemplo real:** Piensa en esa vez que te preocupaste por lo que otros pensaban de ti. ¿Te diste cuenta de que, al final, la gente sigue con su vida y muchas veces ni siquiera notaron lo que tanto te atormentaba? Elige soltar lo que no puedes cambiar.

◆ **TIP PRÁCTICO:** Haz una lista de preocupaciones y divídelas en dos columnas: “Puedo controlarlo” y “No puedo controlarlo”. Enfócate solo en la primera columna.

2. Domina tus pensamientos y cambia tu narrativa interna

El estrés muchas veces surge de nuestra interpretación de los eventos. Practica la reestructuración cognitiva: cuestiona tus pensamientos automáticos y reemplázalos por otros más racionales y equilibrados. La Dra. Faith G. Harper propone un enfoque provocador: desafía tus propias creencias limitantes con autocompasión y humor.

◆ **Ejemplo real:** Un paciente me decía: “Siempre me va mal en todo”. Pero cuando revisamos juntos su historia, se dio cuenta de que había tenido más éxitos que fracasos. Cambia tu narrativa: no es “siempre me va mal”, es “a veces las cosas no salen como quiero, pero también he logrado muchas cosas”.

◆ **TIP PRÁCTICO:** Cuando un pensamiento negativo te invada, pregúntate: **¿Esto es un hecho o es solo mi percepción?** Cambia el diálogo interno con frases positivas.

3. Manejo del estrés en la vida personal

Nuestra vida cotidiana puede convertirse en una fuente constante de estrés si no aprendemos a establecer límites y prioridades.

◆ **Ejemplo real:** Una madre de tres hijos se sentía abrumada por sus múltiples responsabilidades. Le sugerí crear un horario flexible y establecer momentos de autocuidado. Con pequeños cambios, logró sentirse más tranquila y equilibrada.

◆ **TIPS PRÁCTICOS:**

- Aprende a decir “no” sin culpa. No puedes hacerlo todo.
 - Establece rutinas que incluyan tiempo para ti.
 - Practica el agradecimiento diario para cambiar el enfoque de las preocupaciones a lo positivo.
-

4. Manejo del estrés en el trabajo

El estrés laboral es una de las principales causas de agotamiento físico y emocional. Es fundamental aprender a gestionar el tiempo y las relaciones en el entorno laboral.

◆ **Ejemplo real:** Un ejecutivo vivía agobiado por las exigencias del trabajo. Le recomendé aplicar la técnica de Pomodoro (trabajar en bloques de tiempo con pausas) y priorizar tareas. En poco tiempo, sintió mayor control sobre su día a día.

◆ **TIPS PRÁCTICOS:**

- Establece horarios de trabajo y respétalos.
 - Usa listas de tareas priorizando lo más importante.
 - Realiza pausas activas: respira profundamente o camina unos minutos.
-

5. Manejo del estrés en la pareja

Las relaciones de pareja pueden ser una gran fuente de apoyo, pero también de tensión si no hay una comunicación efectiva y gestión emocional adecuada.

◆ **Ejemplo real:** Un hombre sentía que siempre discutía con su pareja por las mismas cosas. Le enseñé la técnica del “tiempo fuera”, en la que se toman unos minutos para calmarse antes de seguir la discusión. Esto evitó que los conflictos se intensificaran innecesariamente.

◆ **TIPS PRÁCTICOS:**

- Practica la escucha activa: no interrumpas y valida los sentimientos de tu pareja.
 - Expresa tus emociones sin culpar al otro, usa frases como “Yo me siento...” en lugar de “Tú siempre...”.
 - Busca momentos de conexión y disfrute mutuo, más allá de la rutina.
-

6. Vive en el presente y reconéctate con tu cuerpo

La ansiedad proviene de preocuparnos por el futuro o lamentarnos por el pasado. Aprende a centrarte en el momento presente mediante la atención plena (mindfulness), la respiración profunda y técnicas de relajación como el escaneo corporal. Según Michael Olpin, cultivar estos hábitos reduce la activación del sistema nervioso simpático y fomenta un estado de calma.

◆ **Ejemplo real:** Una paciente estaba abrumada por el miedo al futuro y no podía dormir. Le enseñé un ejercicio de respiración profunda antes de acostarse y en pocos días su ansiedad bajó notablemente.

◆ **TIP PRÁCTICO:** Usa la regla 5-4-3-2-1 para conectar con el presente: identifica 5 cosas que ves, 4 que tocas, 3 que escuchas, 2 que hueles y 1 que saboreas.

Conclusión

El estrés no desaparece, pero podemos aprender a gestionarlo mejor. Aplicar los principios estoicos junto con estrategias contemporáneas nos ayuda a desarrollar una mente más serena y resiliente. **Recuerda: el verdadero poder está en tu manera de percibir y responder a los desafíos de la vida.**

Si esta guía te ayudó, compártela con alguien que la necesite. ¡Juntos podemos construir una vida con menos estrés y más equilibrio! 💙

Agenda tu cita en 3 pasos:

- 1 Escoge la modalidad: presencial u online.
- 2 Selecciona fecha y hora disponible.
- 3 Completa el formulario y recibe la confirmación.

 **Contacto:** 3168285598

 **Plataformas:** Zoom, Google Meet, WhatsApp Video