Cuaderno práctico de ejercicios

antiestrés

RUT ABADÍA

zenith PSICOPRÁCTICOS

Cuaderno práctico de ejercicios antiestrés

RUT ABADÍA

zenith PSICOPRÁCTICOS

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Primera edición: junio de 2017

© Rut Abadía, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta

Maquetación interior: Judit G. Barcina

Ilustración de cubierta: © Lole – Shutterstock

Ilustraciones interior: © alvarofdez.com
Tipografías: Martin Wilke (Ariston), Kimberly Geswein (Loved by the King / KG Two is Better Than One), Nick's Fonts (Seasideresort), Brian J. Bonislawsky (LA Headlights BTN), Yosep Lee (Ylee MHIM).

ISBN: 978-84-08-17328-1

Depósito legal: B 11.660-2017

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Impreso en España - Printed in Spain

El papel utilizado para este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

ES HORA DE COMENZAR 7

Introducción..... 9

Test de estrés
¿Cómo aprenderás a regular tu estrés?..... 11

PONTE MANOS A LA OBRA..... 17

Por qué vale la pena gestionar el estrés 19

Las causas del estrés..... 22

Las consecuencias del estrés 29

Celebra la vida 32

La respiración profunda 36

El poder sanador de la gratitud..... 38

Mindfulness 42

Meditación y distracción..... 46

La relajación muscular progresiva 48

Pensamientos negativos y estrés 54

Tu verdadera vocación 57

Miedos existenciales 60

Nuestros mecanismos de alerta 63

Las pesadillas recurrentes 65

La ansiedad compulsiva..... 69

Afrontar las crisis..... 73

AHORA, SIGUE TU CAMINO 81

A modo de conclusión..... 83

PONTE MANOS A LA OBRA

POR QUÉ VALE LA PENA GESTIONAR EL ESTRÉS

LAS VENTAJAS DE UNA VIDA RELAJADA Y FELIZ

GESTIONAR EL ESTRÉS TIENE MUCHAS MÁS VENTAJAS DE LAS QUE PUEDE PARECER A PRIMERA VISTA. ADEMÁS DE PREVENIR LOS TRASTORNOS DE SALUD QUE EL ESTRÉS PUEDE PROVOCAR A MEDIO Y LARGO PLAZO (HIPERTENSIÓN, PROBLEMAS CARDÍACOS, DEPRESIÓN, ETC.), LA GESTIÓN DEL ESTRÉS PUEDE APORTAR OTROS BENEFICIOS INESPERADOS, COMO LA AGILIDAD MENTAL, UN MEJOR ASPECTO FÍSICO O INCLUSO HACER AMIGOS.

Muchas personas no creen necesario gestionar su estrés hasta que llegan al límite y se sienten sobrepasadas por las circunstancias. Todos estamos muy ocupados, y la mayoría no piensa que sea importante dedicar unos minutos del día a controlar el estrés. Sin embargo, incorporar una serie de sencillos hábitos puede aportarnos muchos beneficios a largo plazo. No se trata solamente de saber controlar el estrés en situaciones difíciles, sino también de aumentar nuestra productividad, mejorar nuestra salud o ser más felices en general.

Cuando no estamos estresados, somos más productivos, porque tenemos una mayor capacidad de concentración. Asimismo, a menor estrés, gozamos de más salud y de un mejor aspecto físico. Si cuidamos el cuerpo y dormimos bien, tendremos más energía y menos signos de cansancio y malhumor en el rostro. Llevar una alimentación correcta puede regular los niveles de azúcar, lo cual nos ayuda a controlar las emociones y a hacernos más resistentes al estrés, además de controlar nuestro peso. Practicar ejercicio con regularidad es básico para liberarnos del estrés, así como para sentirnos mucho mejor.

Comprender cómo funciona nuestro estrés es fundamental para empezar a gestionarlo y averiguar cuáles son las estrategias que más nos convienen. Con el ejercicio siguiente, que deberás realizar a lo largo de la próxima semana, podrás analizar cómo es tu estrés y cuáles son sus causas y sus consecuencias en tu vida y tu estado de ánimo.

COMPRENDE TU ESTRÉS

Durante la próxima semana anota la fecha y la hora en que te encuentres estresado. Puntúa en una escala del 0 al 10 la intensidad del estrés, siendo 0 nada intenso y 10 extremadamente intenso.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

NADA INTENSO | UN POCO INTENSO | BASTANTE INTENSO | MUY INTENSO | EXTREMADAMENTE INTENSO

FECHA Y HORA	NIVEL DE ESTRÉS (0-10)	¿QUÉ ESTABA HACIENDO?	¿EN QUÉ ESTABA PENSANDO?

Al cabo de una semana, analiza la tabla y contesta a estas preguntas:

¿A QUÉ HORAS DEL DÍA TE SIENTES MÁS IRRITADO? ¿EN QUÉ DÍA DE LA SEMANA TE HAS SENTIDO PEOR?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿QUÉ ACTIVIDADES SON LAS QUE TE HAN PROVOCADO ESTRÉS? ¿HAY ALGUNA EN ESPECIAL QUE SE REPITA? .....

.....

.....

.....

.....

.....

¿CUÁLES ERAN TUS PENSAMIENTOS CUANDO ESTABAS ESTRESADO? ANÓTALOS TAN DETALLADAMENTE COMO PUEDAS .....

.....

.....

.....

.....

.....

Repite este ejercicio durante varias semanas para tener una visión más amplia de tu estrés y sus causas.

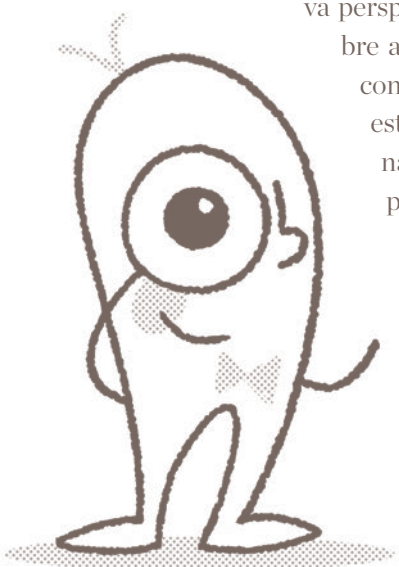
LAS CAUSAS DEL ESTRÉS
IDENTIFICA TUS ESTRESORES

LOS ESTRESORES SON SITUACIONES QUE VIVIMOS O PERCIBIMOS COMO UNA AMENAZA PARA NUESTRO BIENESTAR O NUESTRA VIDA Y QUE NOS PARECEN IMPOSIBLES DE SUPERAR CON LOS RECURSOS A NUESTRA DISPOSICIÓN.

Ante una situación de estrés, nuestro cuerpo se prepara para una de estas dos reacciones: luchar o huir. Por tanto, los estresores son la causa de la respuesta de nuestro cuerpo y los responsables de que sintamos estrés.

Los estresores pueden ser diferentes para cada persona. Hay situaciones que estresan a mucha gente, como las exigencias laborales, los conflictos interpersonales, el exceso de trabajo, etc., aunque no a todo el mundo le producen estrés. Pasar la tarde en un centro comercial puede ser una experiencia agradable para algunas personas, pero otras pueden vivirlo como una verdadera pesadilla si detestan las multitudes y odian los atascos de tráfico. Por lo tanto, todo depende de la manera de ver el mundo y de percibir las cosas. Lo que a alguien le puede parecer una amenaza, para otro puede ser un reto o desafío.

Una manera de cambiar tu percepción de los estresores es verlos desde una nueva perspectiva. Aprender a pensar de un modo diferente sobre aquello que nos rodea nos produce una sensación de control y nos ayuda a reducir la cantidad de factores de estrés. También podemos combatir los estresores eliminándolos de nuestra vida, aunque esto no siempre es posible.



PRINCIPALES ESTRESORES

1. Problemas laborales y con los compañeros de trabajo.
2. Problemas económicos.
3. Relaciones personales.
4. Hijos.
5. Tareas cotidianas, estar demasiado ocupado.

LO QUE MÁS ME ESTRESA

Indica si los estresores más habituales que figuran a continuación son importantes para ti o no, y si dependen de ti o no. Puedes intentar evitar estos factores de estrés o limitarlos al máximo. Si no puedes eliminarlos de tu vida, tendrás que aplicar prácticas de respiración como las que se enseñan en ejercicios posteriores para poder controlar tu estrés.

ESTRESOR	¿ES IMPORTANTE PARA MÍ?	¿DEPENDE DE MÍ?
Cambio de trabajo	Sí ☐ No ☐	Sí ☐ No ☐
Conflicto familiar	Sí ☐ No ☐	Sí ☐ No ☐
Salud	Sí ☐ No ☐	Sí ☐ No ☐
Falta de confianza	Sí ☐ No ☐	Sí ☐ No ☐
Soledad	Sí ☐ No ☐	Sí ☐ No ☐
Problemas económicos	Sí ☐ No ☐	Sí ☐ No ☐
Dolor/fatiga	Sí ☐ No ☐	Sí ☐ No ☐
Preparar la jubilación	Sí ☐ No ☐	Sí ☐ No ☐
Hablar en público	Sí ☐ No ☐	Sí ☐ No ☐
Tráfico	Sí ☐ No ☐	Sí ☐ No ☐
Vacaciones, viajes	Sí ☐ No ☐	Sí ☐ No ☐
Futura boda	Sí ☐ No ☐	Sí ☐ No ☐
Calentamiento global	Sí ☐ No ☐	Sí ☐ No ☐
Economía mundial	Sí ☐ No ☐	Sí ☐ No ☐

ESTRESOR	¿ES IMPORTANTE PARA MÍ?	¿DEPENDE DE MÍ?
Guerra y terrorismo	Sí ☐ No ☐	Sí ☐ No ☐
Otros:	Sí ☐ No ☐	Sí ☐ No ☐
	Sí ☐ No ☐	Sí ☐ No ☐
	Sí ☐ No ☐	Sí ☐ No ☐
	Sí ☐ No ☐	Sí ☐ No ☐
	Sí ☐ No ☐	Sí ☐ No ☐

Una vez completado el ejercicio, anota tus estresores:

	IMPORTANTE	NO IMPORTANTE
DEPENDE DE MÍ (lo puedo cambiar)	....	....
NO DEPENDE DE MÍ (no lo puedo cambiar)	....	....

Elimina de tu vida los estresores que hayas incluido en la casilla «no importante». No vale la pena que te estreses por ellos.

ESTRESORES IMPORTANTES QUE PUEDO CONTROLAR

Haz una lista de los estresores que son importantes para ti y sobre los que crees que tienes algún tipo de control, aquellos que puedes cambiar o que dependen de ti.

PRIMERO	SEGUNDO	TERCERO	CUARTO
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

¿QUÉ PUEDES HACER PARA QUE NO TE AFECTEN TANTO?

EJERCICIO FÍSICO .....

.....

ALIMENTACIÓN .....

.....

SUEÑO .....

.....

ESTIMULANTES .....

.....

BÚSQUEDA DE AYUDA .....

.....

CUIDADO PERSONAL .....

.....

GESTIÓN DEL TIEMPO .....

.....

RELAJACIÓN .....

.....

OTROS .....

.....

ESTRESORES IMPORTANTES QUE NO PUEDO CONTROLAR

Haz una lista con los factores de estrés que son importantes para ti, pero sobre los que no tienes ningún tipo de control. Intenta limitarlos en tu vida y aprende técnicas de relajación y gestión del estrés para cuando tengas que enfrentarte a ellos. En este libro encontrarás ejercicios que te ayudarán.

PRIMERO	SEGUNDO	TERCERO	CUARTO
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

CLAVES PARA ELIMINAR ESTRESORES

Hay muchos estresores que puedes controlar, reduciéndolos o incluso eliminándolos de tu vida. Estos son algunos consejos que te permitirán reducir tus niveles de estrés.

Practica ejercicio.

Realiza actividad física con regularidad, así como técnicas de relajación. Cada vez que sientas tensión, respira profundamente durante varios minutos.

Lleva una buena alimentación.

Come de forma equilibrada, e incluye en tu dieta más cereales integrales, frutos secos, fruta y verdura. Elimina el azúcar y reduce el consumo de grasas y sal.

Duerme bien.

Duerme al menos ocho horas al día. Evita los fármacos y las drogas para dormir. No tomes alcohol.

Relájate.

Date un baño de burbujas, ve a pasear, practica uno o dos hobbies. *Relájate y diviértete. Relaciónate con otras personas, comparte aficiones, busca afecto. El contacto físico es una buena forma de combatir el estrés.*

Evita los estimulantes.

Evita la cafeína, la nicotina, el azúcar y las bebidas de cola. No tomes medicación para reducir tu nerviosismo ni para calmarte.

Busca ayuda.

Cuando tengas una crisis de estrés, llama a un amigo de confianza y habla con él. Busca un terapeuta o un amigo a quien puedas explicarle tus problemas.

Cuídate.

Refuerza tus pensamientos positivos. Fíjate en tus cualidades y tus logros. Al menos una vez a la semana, haz algo que te guste mucho, que sea «solo para ti», como ir a que te den un masaje, ir a nadar o comprarte un disco. Reconoce tus límites y recuerda que cada ser humano es único e irrepetible; tú también.

Gestiona tu tiempo.

Planifica tu agenda con tiempo y evita procrastinar. Haz una lista semanal de tareas e intenta cumplirla. Proponte objetivos realistas y establece prioridades. Primero, lo primero.

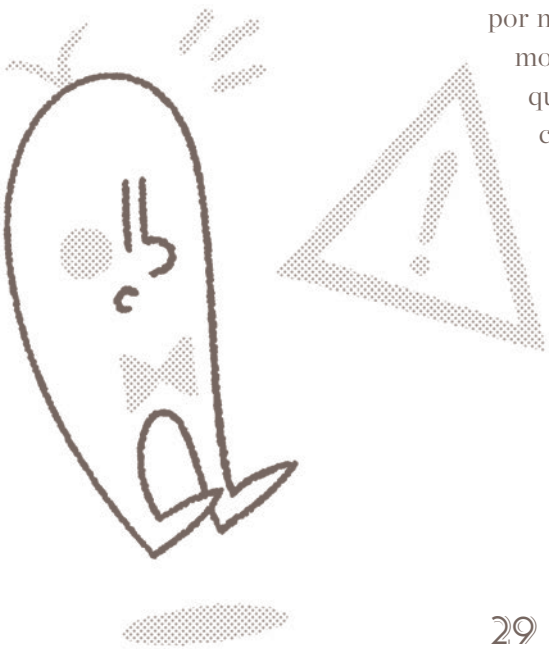
LAS CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS
SEÑALES DE ALARMA

EL ESTRÉS AFECTA AL ORGANISMO DE FORMAS MUY DIFERENTES. ALGUNAS SON MUY OBVIAS (COMO LA TENSIÓN MUSCULAR O EL DOLOR DE ESTÓMAGO), PERO OTRAS NO SON TAN FÁCILES DE DETECTAR Y PUEDEN AGRAVARSE SI NO HACEMOS ALGO A TIEMPO.

Si nos exponemos a diario a un factor de estrés, podemos desarrollar un estrés crónico, es decir, una sensación de malestar y ansiedad que se prolonga en el tiempo. Por otra parte, un cambio brusco en nuestra vida, como una enfermedad o un divorcio, puede producirnos estrés agudo. Cualquiera de estos tipos de estrés puede tener efectos negativos en nuestro organismo y nuestra salud emocional.

Los efectos del estrés también suelen confundirse con los síntomas de otras enfermedades. El estrés merma nuestras defensas y nos hace vulnerables a las infecciones y los virus, por lo que en ocasiones podemos confundir el estrés con una gripe.

Cuando nos acostumbramos a vivir estresados, puede parecernos que estar nervioso es nuestra «forma de ser» o que es algo normal, lo cual dificulta aún más identificar los síntomas. Otras veces nos sentimos tan abrumados por nuestro estrés que ni siquiera prestamos atención a nuestro cuerpo, por lo que no nos damos cuenta a tiempo de cómo nos está perjudicando.



En el próximo ejercicio podrás identificar tus síntomas para saber si el estrés está afectando a tu salud.

CLAVES PARA DETECTAR EL ESTRÉS

Aunque el estrés afecta a cada persona de un modo particular, hay ciertos factores que se repiten en la mayoría de la población. Si tienes alguno de estos síntomas, es posible que se deban al estrés.

- Dolor de cabeza.
- Resfriados y gripes frecuentes.
- Problemas para dormir.
- Ansiedad generalizada.
- Falta de concentración.
- Falta de libido.
- Sentimientos de frustración, tristeza, irritabilidad, depresión.

MIS SÍNTOMAS

Saber cómo afectan los estresores a tu cuerpo puede servirte de ayuda para buscar la técnica más adecuada para ti. Marca los síntomas de la lista que experimentas cuando tienes mucho estrés.

- ○ Dolor de espalda
- ○ Falta de deseo sexual
- ○ Dolor en el tórax
- ○ Tensión en el tórax
- ○ Problemas digestivos
- ○ Tensión muscular
- ○ Dolor de cabeza
- ○ Palpitaciones
- ○ Fatiga
- ○ Falta de energía
- ○ Contracciones musculares
- ○ Espasmos
- ○ Dolor de cuello y hombros
- ○ Otros dolores
- ○ Problemas para dormir
- ○ Fumar
- ○ Bruxismo (apretar los dientes)
- ○ Náuseas y acidez
- ○ Sentimiento de culpa
- ○ Depresión y ansiedad
- ○ Falta de memoria
- ○ Falta de motivación
- ○ Soledad
- ○ Tristeza o depresión
- ○ Llanto
- ○ Comer sin hambre
- ○ Frustración
- ○ Irritabilidad
- ○ Hiperactividad
- ○ Preocupación
- ○ Otros: .....

.....

Algunos de estos síntomas pueden indicar la existencia de un problema de salud. Ante todo, hay que descartar que no estén provocados por el estrés. Si padeces palpitaciones, problemas para respirar, trastornos digestivos, depresión y llanto incontrolado, acude a tu médico de cabecera y explícaselo. Si alguno de estos síntomas te impide llevar una vida normal, acude también a tu médico.

CELEBRA LA VIDA

CADA DÍA ES UN MOTIVO DE CELEBRACIÓN

TODOS LOS DÍAS DEL AÑO, YA SEAN LABORALES O FESTIVOS, TIENEN UN SIGNIFICADO ESPECIAL EN EL CALENDARIO DE TU ESPÍRITU.

Hoy es el día más importante de tu vida y merece que lo celebres por todo lo alto. Brinda por la celebración de tu propia existencia, sigue sonriendo a la vida con plenitud. Eres especial en un mundo maravilloso. ¿Necesitas que alguien te lo recuerde? No hace falta que ningún organismo público o privado te dicte cuándo has de reunirte con tu familia o tus amigos para celebrar una comida especial.

Si pretendemos vivir intensamente, debemos adueñarnos de fiestas y celebraciones. Hay cientos de momentos que revivir y miles de buenos augurios por los que bailar, cantar o simplemente sonreír en compañía de la gente que apreciamos. ¿Necesitas que alguien te lo recuerde?

Hoy es el día más importante de tu vida y vale la pena celebrar que esta gran aventura continúa.

CADA DÍA ES UNA FIESTA

Al despertarnos por la mañana es cuando más vulnerables somos a la negatividad. El agresivo sonido del despertador nos hace conscientes de golpe, la alarma rompe el placentero silencio y pasamos de sopetón del sueño a un nuevo día repleto de exigencias y problemas. Este trámite tan brusco hace que los primeros minutos, incluso horas, se asocien a un carácter poco afable y una desidia amarga. Sin duda, en los primeros planes del día no suele figurar tener buenos deseos, pero ¿y si así fuera?

Este ejercicio de celebración exige que estés radiante a primera hora del día. Tras el sonido del despertador tienes que dar tu primer paso en este mundo pensando en una propuesta lúdica que sirva de celebración.

Apunta durante una semana cuál será tu primer motivo de celebración del día, y recomienda a la gente con la que contactes durante la jornada que haga lo mismo. Haz la prueba durante una semana y si la propuesta te resulta beneficiosa, practícala más tiempo.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

SEMANA 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

SEMANA 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

SEMANA 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

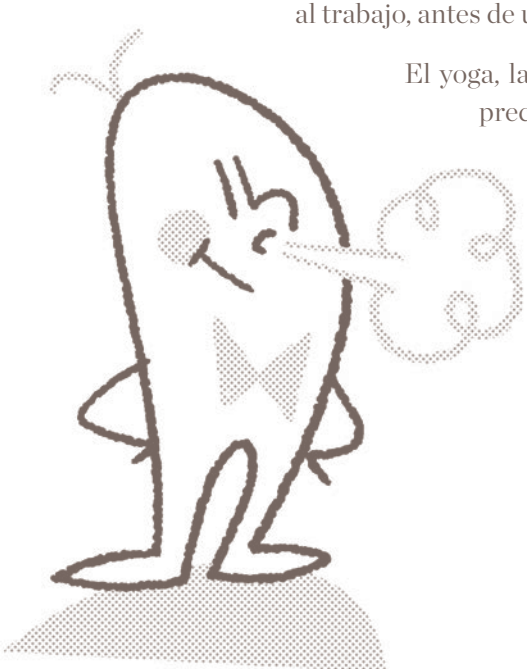
LA RESPIRACIÓN PROFUNDA
APRENDE A CONTROLAR TU ESTRÉS

ANTE UNA SITUACIÓN DE ESTRÉS, EL RITMO CARDÍACO AUMENTA, SE AGITA LA RESPIRACIÓN Y SUBE LA PRESIÓN ARTERIAL. TODOS ESOS SÍNTOMAS SE REDUCEN AL RESPIRAR PROFUNDAMENTE.

¿Te has fijado en cómo respiras cuando estás relajado? Fíjate en tu cuerpo cuando te acabas de despertar por la mañana, o justo antes de quedarte dormido.

Puesto que la forma de respirar afecta a la totalidad del cuerpo, practicar la respiración profunda es una manera rápida y efectiva de relajarnos, reducir tensiones y combatir el estrés. Al respirar profundamente, enviamos un mensaje al cerebro para que se calme y se relaje. El cerebro, a su vez, envía esa señal al cuerpo. Si, además, mientras respiramos con profundidad, centramos la atención en cómo sube y baja el diafragma, cómo baja al inspirar y sube al espirar, estaremos realizando una sencilla práctica de meditación que calmará la mente.

Es muy fácil aprender a respirar profundamente. Además, puedes realizar los ejercicios de respiración en cualquier momento y situación: en casa, de camino al trabajo, antes de una reunión o de un examen, etc.



El yoga, las artes marciales y el mindfulness se basan precisamente en la respiración como herramienta fundamental para controlar el cuerpo.

Así que ya lo sabes: la mejor herramienta para combatir el estrés es la respiración. Aprende a respirar y vivirás mejor.