

Manejo de **Estrés y Ansiedad** Durante Eventos Críticos

El estrés y la ansiedad, sin duda alguna son secuelas de eventos críticos. Estos eventos hacen que el cuerpo genere respuestas automáticas que se reflejan a nivel físico, emocional y conductual. Luego de un evento crítico es común comenzar a sentir preocupación, tensión, incertidumbre, cambios en el estado de ánimo y en el diario vivir. Al no ser manejado adecuadamente, el estrés y la ansiedad tienen efectos negativos en las personas, como por ejemplo se afecta el sueño, la alimentación y las relaciones interpersonales. Por ende, es importante que las personas cuenten con estrategias de manejo del estrés y la ansiedad ante eventos críticos. Estas estrategias son entendidas como los recursos psicológicos que cada individuo pone en práctica al momento de hacer frente a situaciones estresantes ¹. A pesar de que poner en práctica estas estrategias no siempre garantiza el éxito, las mismas pueden ser útiles para evitar o disminuir conflictos y contribuyen al fortalecimiento emocional. Por lo tanto, es importante desarrollar e implementar estrategias que fomenten bienestar psicológico para manejar emociones, ansiedad y estrés. A continuación 10 estrategias de cómo pueden hacerlo:

- 1 Repita una palabra, un sonido, una frase o actividad muscular.**
Realice esta estrategia durante 10 a 20 minutos diariamente ². Reduzca pasivamente los pensamientos negativos que vienen a su mente, concéntrese en las repeticiones.
- 2 Busque apoyo en personas e instituciones.**
Buscar apoyo constituye una forma positiva y adaptativa de afrontamiento ¹. Implica un manejo directo de la situación a través de la orientación que otros puedan proveer ^{3,4}. Crear redes de apoyo lo ayudará a conectar con personas y tener acceso a ayudas disponible.
- 3 Identifique las emociones que siente y qué le ayuda a canalizarlas.**
Es importante identificar las emociones que experimenta para poder aceptarlas y aprender a manejarlas de manera adecuada y saludablemente.
- 4 Utilice preguntas para el manejo del pensamiento.**
Las siguientes preguntas ayudan a sobrepasar los pensamientos negativos; ¿Este pensamiento es real? ¿Me ayuda a avanzar o me detiene? ¿De qué otra manera puedo pensar que sea positivo, real y de ayuda para mí? ⁵
- 5 Practique la respiración diafragmática y de conteo.**
Exhale todo el aire que tiene en sus pulmones e inhale utilizando un conteo, luego exhale utilizando el mismo conteo. Puede reducir o extender el conteo según su capacidad.



- 6 Practique estrategias de meditación individual o guiada.**
La meditación es una práctica para relajar y calmar la mente y el cuerpo ⁶. Practicar meditación regularmente puede ayudarle a calmar su mente y su cuerpo, y afrontar los retos.
- 7 Haga un plan de seguridad con su familia, comunidad y compañeros de trabajo.**
Desarrolle planes antes eventos críticos según las actividades que realiza a diario e integre a su familia y personas cercanas, esto lo ayudará a reaccionar mejor ante un evento inesperado.
- 8 Maneje asertivamente las conversaciones con familiares y/o seres queridos.**
Mantenga conversaciones breves, reconozca si la conversación le causa alguna emoción negativa o si no desea seguir hablando del tema. Utilice vías alternas como mensajes de texto y de voz.
- 9 Identifique los recursos que tiene disponible, lo que le hace falta y cómo lo puede obtener.**
Esto le ayudará a sentirse más preparado o apto para hacer frente a un evento desafiante.
- 10 No de por cierta la información no oficial.**
Busca información de fuentes confiables y no des por ciertas todas las noticias y anuncios durante un evento crítico.

Referencias

¹ Amarís-Macías, M., Madariaga-Orozco, C., Valle-Amarís, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30 (1), 123-145. Universidad del Norte.

² SAMHSA. (2019). Stress Management. Recuperado de: <https://www.integration.samhsa.gov/health-wellness/wellness-strategies/stress-management>

³ Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas. Nueva York: Martínez Roca.

⁴ Riquelme, A., Buendía, J. & Rodríguez, M. C. (1993). Estrategias de afrontamiento y apoyo social en personas con estrés económico. *Psicothema* 5 (1), 83-89.

⁵ Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York y Oficina de Servicios de Alcoholismo y Abuso de Sustancias. (2011). Guía de trabajo de manejo personal del bienestar +.

⁶ Universidad de Wisconsin. (s.f.). Meditación para la Salud y la Felicidad; Folletos para Pacientes. University of Wisconsin Integrative Medicine. Recuperado de: https://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/module_meditation_patient_sp.pdf

FHCSaludMental.com
PAE. Salud Mental. Academia FHC ↖

787.622.9797
Línea gratuita de acceso 24 horas/ 7 días

FHC First
Healthcare