



Centro especializado en el tratamiento de los trastornos ansiosos, depresivos y de la personalidad S. C.

MANEJO DEL ESTRÉS Y RELAJACIÓN

Vivimos en un mundo lleno de estrés. Según la encuesta sobre el estrés en Estados Unidos de la Asociación Estadounidense de Psicología, el 22 % de nosotros padecemos estrés extremo. Según la Academia Estadounidense de Médicos de Familia, casi dos tercios de todas las visitas al consultorio de los médicos de familia se deben a síntomas relacionados con el estrés. El estrés también contribuye en gran medida a la enfermedad coronaria, las lesiones accidentales, la cirrosis hepática y el suicidio, cuatro de las principales causas de muerte en los Estados Unidos. Varios de los medicamentos más vendidos en los Estados Unidos son ansiolíticos: alprazolam, Lorazepam y clonazepam.

Hay muchas formas de afrontar el estrés de manera eficaz, así como muchas formas de afrontarlo de manera ineficaz. Las investigaciones convergentes sugieren que el enfoque más eficaz es emplear una variedad de estrategias en lugar de depender de un solo método. Por ejemplo, a las personas que han tenido ataques cardíacos generalmente se les recomienda cambiar más de un aspecto de sus vidas. El consejo podría ser algo así: practicar la relajación, aprender a ser consciente, confiar en los buenos amigos, dejar de fumar, hacer ejercicio varias veces a la semana, reducir la ira y disfrutar de la vida y las vacaciones de forma regular. Es posible que una sola de estas medidas no logre cambiar el rumbo de la lucha contra el estrés, pero una combinación de ellas maximizará el éxito.

En este texto, evaluamos libros y sitios web de autoayuda que tratan directamente sobre la relajación y el manejo del estrés.

LIBROS DE AUTOAYUDA

Muy recomendables

The Relaxation and Stress Reduction Workbook (2008, 6.^a ed.) de Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman y Matthew McKay. Oakland, CA: New Harbinger.

Este libro de ejercicios de 5 estrellas es un recurso valioso para aprender a relajarse y a manejar el estrés en diversos entornos. Ahora en su sexta edición, con casi un millón de copias vendidas, el libro proporciona instrucciones sencillas sobre una variedad de técnicas de manejo del estrés.

Los dos primeros capítulos están diseñados para examinar las reacciones personales al estrés y comprender la dinámica del estrés y los factores estresantes. El libro es fácil de leer y está acompañado de imágenes de la posición corporal adecuada para técnicas específicas. Es el libro mejor calificado en esta categoría y uno de los mejor evaluados en todos nuestros estudios nacionales; es útil para los legos que desean reducir el estrés y para los profesionales como referencia cuando asignan tareas para sus pacientes. Un recurso muy popular y aparentemente eficaz.

Wherever You Go, There You Are (1994) de John Kabat-Zinn. Nueva York: Hyperion.

Este libro es una guía práctica para la meditación, en esencia, sobre la atención plena/vigilia. El psicólogo Kabat-Zinn nos recuerda repetidamente que el momento es todo con lo que realmente contamos. Para permitirnos estar en el momento, tenemos que hacer una pausa en nuestra experiencia lo suficiente como para dejar que el momento presente se asiente. La meditación consiste simplemente en ser uno mismo y saber algo sobre quién es. La atención plena tiene que ver, sobre todo, con la atención y la conciencia. Este atractivo recurso de 5 estrellas será de gran valor tanto para el practicante de meditación principiante como para el experimentado.

The Stress and Relaxation Handbook: A Practical Guide to Self-Help Techniques (1997) de James Madders. Londres, Reino Unido: Vermilion.

Este manual, totalmente ilustrado, contiene ejercicios de relajación para aplicar a lo largo del día. Hay técnicas diseñadas para niños, adultos y adultos mayores. Algunos ejercicios están diseñados para controlar el dolor y la tensión que se producen en problemas como la migraña, el insomnio, los trastornos digestivos y el ciclo menstrual. El mensaje aquí es que todos sufrimos emocional y físicamente por la tensión de la vida, pero nuestras reacciones se pueden modificar y controlar mediante el entrenamiento. Los capítulos comienzan con información objetiva sobre el estrés, nuestras reacciones al estrés y cómo podemos reducir el efecto negativo del estrés con técnicas de relajación adecuadas. Calificado favorablemente en nuestros estudios nacionales, obteniendo una calificación de 5 estrellas.

The Relaxation Response (1975) de Herbert Benson. Nueva York: Morrow.

Este libro temprano e influyente presenta una estrategia particular para reducir el estrés: aprender a relajarse. Benson cree que la respuesta de relajación puede mejorar la capacidad de una persona para hacer frente a circunstancias estresantes y puede reducir la probabilidad de una serie de enfermedades, especialmente ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Señala que la respuesta de relajación se ha utilizado durante siglos en el contexto de las enseñanzas religiosas, generalmente en culturas orientales, donde a menudo se practica a diario. Benson desarrolló un método simple para lograr la respuesta de relajación y explica cómo incorporarla a la vida diaria. La respuesta de relajación consta de cuatro elementos esenciales: (1) localizar un contexto tranquilo; (2) desarrollar un dispositivo mental, como una palabra o frase (p. ej., om) que se repita de forma precisa una y otra vez; (3) adoptar una actitud pasiva, que implica dejar ir los pensamientos y las distracciones; y (4) asumir una posición cómoda. Practicar la respuesta de relajación de 15 a 20 minutos una o dos veces al día mejora el bienestar, según la investigación. Este importante libro de 5 estrellas se publicó en una época en la que los estadounidenses eran escépticos respecto de las prácticas espirituales y psicológicas de las culturas orientales. Muchos profesionales de la salud mental recomiendan el enfoque de Benson a sus clientes porque han descubierto que funciona. La respuesta de relajación es una técnica sencilla, eficaz y autocurativa para reducir el estrés.

The Wellness Book: A Comprehensive Guide to Maintaining Health and Treating Stress Related Illness (1992) de Herbert Benson y Eileen M. Stuart. Nueva York: Fireside.

Coescrita por Benson, autor de *The Relaxation Response* (revisado anteriormente), esta guía completa aplica la medicina conductual a la vida y al tratamiento de enfermedades relacionadas con el estrés. La medicina conductual combina los talentos de la mente y el cuerpo y utiliza enfoques psicológicos para prevenir enfermedades y mejorar la salud. Este

libro cubre numerosos temas de bienestar, principalmente la respuesta de relajación, la nutrición, el ejercicio, la conciencia corporal, la reestructuración cognitiva, el manejo del estrés, el afrontamiento, la resolución de problemas y el humor. Este libro de 5 estrellas fue altamente calificado por los expertos en nuestros estudios nacionales como una guía excelente y práctica para la interacción mente-cuerpo, pero muchos aconsejaron que las personas deberían realizar cambios importantes en el estilo de vida bajo la supervisión de un profesional de la salud. El libro proporciona consejos sólidos para prevenir enfermedades y mejorar la salud y es especialmente bueno al describir el poderoso papel de la relajación en la reducción de las posibilidades de contraer enfermedades que amenazan la vida.

Beginning Mindfulness (2004) de Andrew Weiss. Navato, CA: New World Library.

Muchos de los libros de mindfulness no comienzan por el principio y presentan los fundamentos de cómo sentarse y caminar mientras se practica la atención plena y la meditación. Este libro está destinado precisamente a ese propósito. Escrito en un lenguaje sencillo y humorístico, estas aplicaciones prácticas presentan un programa de 10 semanas de atención plena a través del cuerpo, los sentimientos, el pensamiento, los objetos de la mente y la bondad y la compasión. Este programa es útil para la reducción del estrés y el manejo del dolor, pero también para encontrar el verdadero yo. Tener sus raíces en el budismo no requiere una postura espiritual o religiosa; de hecho, el autor enfatiza que su ser judío es bastante compatible con estas prácticas, un valioso recurso de autoayuda para quienes están comenzando.

Diamantes en bruto

Inner and Outer Peace Through Meditation (actualizado en 2007) por Rajinder Singh. San Antonio, TX: Radiance

El autor ha codificado ejercicios sencillos, junto con la guía espiritual y su propia experiencia de meditación, para ayudar a las personas a liberarse del miedo y alcanzar la satisfacción. En un lenguaje sencillo y sin complicaciones, Singh explica cómo se puede crear la paz mediante la meditación y la reflexión interior. Conecta los mecanismos de la paz interior (del yo) y la paz exterior (del mundo), y el Dalai Lama ofrece el prólogo. La clave para una paz mundial genuina es la paz interior basada en el respeto y el amor interpersonales. Para crear la paz interior, es necesario calmar la mente; de ahí la necesidad de meditar. Calificado muy alto, pero con poca frecuencia, por lo que obtuvo la clasificación de Diamante en bruto. Este es un libro para quienes ya están meditando o buscan aprender el arte de la meditación.

Minding the Body Workbook (2008) por Jason M. Satterfield. Nueva York: Oxford University Press.

Este libro de ejercicios presenta un enfoque cognitivo-conductual para reducir distintos tipos de estrés. El programa está compuesto por módulos que incluyen ejercicios, preguntas y técnicas para el cambio. Los temas de los módulos abarcan (1) estrés y afrontamiento, (2) manejo del estado de ánimo, (3) apoyo social y (4) calidad de vida. El libro de ejercicios está estructurado para implementarse en conjunto con un profesional o facilitador.

RECURSOS DE INTERNET

Materiales psicoeducativos

Stress Management <https://www.helpguide.org/mental-health/stress/stress-management>

Este artículo de una sola página de la organización sin fines de lucro HelpGuide brinda información sobre el estrés y ofrece algunas estrategias de manejo simples que incluyen mucha sabiduría popular y consejos familiares.

Stress Management stress.about.com

Este sitio About.com dirigido por Elizabeth Scott, MS, ofrece una gran cantidad de información sobre el estrés, incluidas sus causas y efectos, y muchos artículos sobre técnicas de manejo del estrés.

Stress Management psychcentral.com/stress

Esta sección de Psych Central ofrece una gran cantidad de información y consejos sobre los conceptos básicos del estrés, lo que le hace al cuerpo, estrategias y técnicas de manejo del estrés, así como guías específicas para aprender ejercicios de respiración profunda e imágenes para ayudar a aliviar el estrés.

The Excedrin Headache Resource www.excedrin.com

Aunque no puede evitar los aspectos comerciales de este sitio, hay muchos materiales educativos sobre los tipos, causas, tratamientos no médicos y efectos de los dolores de cabeza. Busque en las secciones “Centro del dolor de cabeza” y “Centro de la migraña”.

Stress Management Resources www.mindtools.com/smpage.html

Esta útil sección del sitio web de Mind Tools ofrece docenas de artículos sobre el estrés, desde cómo comprenderlo y desarrollar defensas contra él hasta cómo ayudar con personas y situaciones estresantes en el trabajo. Si bien se centran principalmente en el estrés en el lugar de trabajo, los artículos son lo suficientemente generales como para aplicarse a muchos aspectos diferentes de su vida.