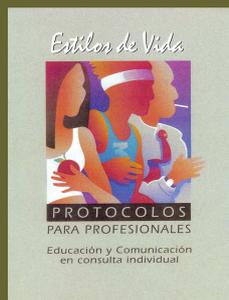


Educación individual sobre estrés

Propuesta de intervención educativa

Versión breve, 3 consultas, con materiales



Sección de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Servicio de Planificación y Gestión Clínica. Dirección de Atención Primaria de Navarra
2015

Este Material constituye una versión actualizada de la propuesta de educación individual para el control de estrés incluida en [“Estilos de vida, protocolos para profesionales, educación y comunicación en consulta individual”](#) (páginas 61 – 79), que integra distintas experiencias posteriores de los centros de salud de Navarra. Existe también una actualización más breve, sin materiales.

Realizado por: Sección de promoción de Salud del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra

Autoría:

Eugenia Ancizu Irure, Centro de Salud Chantrea.
Margarita Echauri Ozcoidi, Sección de Promoción de Salud.
Lázaro Elizalde Soto, Sección de Promoción de Salud.
Pilar Marín Palacios, Sección de Promoción de Salud.
Rosa Múgica Martínez, Sección de Promoción de Salud.
M^a José Pérez Jarauta, Sección de Promoción de Salud.

Pamplona, 2015

www.isp.navarra.es

EL ESTRÉS Y LOS FACTORES RELACIONADOS

Al hablar de estrés y de ansiedad nos referimos a una serie de sentimientos y sensaciones como el miedo, la aprensión, la preocupación excesiva, la angustia, la crispación, los nervios... que se pueden relacionar con una serie de "síntomas corporales" tales como la tensión o el dolor muscular, la sudoración, el temblor, la respiración agitada, los "nudos en el estómago", la diarrea, las palpitaciones, el dolor de cabeza, etc.

En nuestra sociedad occidental existen en la vida cotidiana de las personas tantas exigencias, demandas y desafíos que a veces, entre otras consecuencias, estas situaciones producen desequilibrios, alteran la relación con el cuerpo y generan tensiones y un cierto grado de estrés y de ansiedad.

Un cierto grado de tensión muscular, de estrés o de ansiedad se considera una reacción normal y sana. Todo el mundo la experimenta en algunas situaciones complicadas y puede incluso resultar estimulante y útil para reaccionar en ellos. No se puede, ni sería positivo, hacer que desaparezca de la vida. Pero sin embargo, estas reacciones pueden ser negativas si se mantienen persistentes o dificultan reaccionar frente a las situaciones que se viven.

Algunos factores socioculturales generadores de tensión son los modelos de desarrollo y la urbanización social, el tipo de sociedad altamente competitiva, las prisas y el ritmo de vida que se lleva, la velocidad como valor social positivo, algunos estereotipos dominantes que prestigian la conquista y el triunfo, la dificultad de responder a determinados modelos sociales (belleza, línea, juventud, éxito, calidad de vida,...), lo paradójico de una sociedad que prestigia la búsqueda continua del autocontrol y a la vez el consumo sin límites, etc.

También influye el barrio o zona en que vivimos (configuración de espacios, densidad de tráfico, ruidos...) y los medios y servicios de que dispone (zonas verdes, lugares de encuentro, oferta de actividades deportivas o de realización de ejercicio físico y de ocio y tiempo libre...), la situación laboral, el tipo de trabajo y el clima laboral, la estructura, el clima y el funcionamiento del grupo familiar y el patrón de relaciones de los otros grupos a los que pertenecemos (amistades y otras redes sociales) y también cuáles son los grupos de referencia (aquellos grupos en los que nos miramos y expresan lo que nos gustaría ser y hacia dónde caminamos)

Sin embargo, en este marco, no todas las personas viven igual las situaciones. Una situación puede resultar angustiosa y llena de tensiones para algunas personas y ser motivo de deleite para otras. De la misma manera que a una persona le produce gusto saltar por un puente a otra le produce horror. Unas personas ven la botella medio llena y otras medio vacía.

Hay quienes plantean que el bienestar o malestar vital tiene que ver fundamentalmente con la satisfacción de las necesidades vitales y consideran dos niveles de necesidades: a) las ligadas al mantenimiento del organismo (comer, beber, dormir...) y b) las ligadas al desarrollo de la persona (amar y ser amada, afrontar retos, tomar decisiones...).

Desde otro planteamiento se defiende que el bienestar/malestar vital tiene que ver con y es un producto de: a) los acontecimientos de la vida que pueden producir bienestar o tensión y b) la propia personalidad, cómo eres, cómo te vivencias a ti misma y cómo afrontas la vida y los acontecimientos y situaciones que ocurren en ella.

Determinados acontecimientos vitales y transiciones psicosociales (pérdida o separación del padre o de la madre, crisis o ruptura de la pareja, embarazo, nacimiento de una criatura y más si nace con anomalías, pérdida de trabajo u otros conflictos del ámbito laboral, confrontación con la enfermedad y la muerte, emigración...) son estresantes y harán que sintamos ansiedad.

En otras personas influye más el tipo de vida y la manera de vivir, el equilibrio entre las diferentes tareas y funciones, etc. Las tareas en exclusividad, sin límites, como obligación, el dedicar demasiado tiempo a una sola actividad... se consideran fuente de estrés y de tensión. Delegar, repartir, compartir, poner límites a los cuidados y al trabajo puede ayudar a no experimentar este tipo de respuestas.

El patrón de relación consigo mismo/a y la capacidad de utilizar recursos y habilidades personales en distintas ocasiones influye también en la manera de vivir la vida y en las reacciones y respuestas. Las personas con un alto grado de autoestima, con confianza en sí mismas, que creen poder controlar los acontecimientos de su vida, que reconocen y celebran sus éxitos, que son críticas frente a la presión social a desarrollar estilos de vida estresantes... tienen menos probabilidades de mantener respuestas problemáticas de ansiedad.

En general ayuda el desarrollo de habilidades para la utilización de determinadas técnicas de control de la ansiedad: relajación, técnicas de distracción, control de pensamientos automáticos inquietantes, etc. También ayuda el conocer mejor qué pasa y poder afrontar de alguna manera las causas: identificar qué situaciones producen tensión y por qué, cómo se manifiesta, cómo se suele reaccionar, etc.

Hay quienes valoran la posibilidad de introducir cambios en el tipo de vida, organizarse de tal forma que no haya que estar siempre corriendo y se reduzca el agobio, cambiar el patrón de relaciones interpersonales o la forma de relacionarse con uno o una misma, restablecer una relación más positiva con el cuerpo, concederse tiempo para descansar y recuperarse.

Otras personas manifiestan que les sirve el establecer momentos compensatorios ampliando los espacios personales de tiempo tranquilo y para sí y realizando actividades gratificantes.

El ejercicio, el equilibrio entre actividades mentales y físicas pueden ser también elementos a introducir en la vida que ayudan a controlar el estrés. A veces se recurre también a productos relajantes como infusiones o medicamentos ansiolíticos.

Conclusiones

En una sociedad que proporciona en general un contexto estresante las personas van manejando el conjunto de los acontecimientos de su vida (unos les producen bienestar y otros tensión) desde su propio estilo de vida (su manera general de vivir) y su propia personalidad (su manera de ser). Para ser capaces de controlar el estrés y la ansiedad, las necesidades educativas que se detectan se pueden agrupar en torno a:

- *El estrés personal.* Se necesita diferenciar las respuestas de tensión y ansiedad positiva, de una acumulación excesiva de tensión y energía, se necesita ser capaz de identificar las señales de tensión y analizar las causas, ¿se relaciona más con los acontecimientos que estoy viviendo?, ¿tiene que ver con cómo soy?...
- *Cómo se puede controlar.* Se necesita conocer cómo se puede controlar el estrés y la ansiedad y desarrollar habilidades para utilizar estrategias y técnicas concretas.
- *Plan personal.* Se necesita elaborar un plan factible para manejar mejor el estrés y adecuado a sus necesidades y a su situación personal, llevarlo a la práctica y reajustarlo según cómo le vaya.

LA EDUCACIÓN INDIVIDUAL PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS

La educación individual para el control de estrés consiste en una serie de consultas programadas centradas en el desarrollo de recursos y habilidades personales.

Pretende aprovechar la principal ventaja de la educación sanitaria individual, es decir, personalizar al máximo, individualizar los objetivos y contenidos educativos y trabajar la situación concreta y los problemas y necesidades específicos. Así mismo permite ayudar a cada usuario o usuaria a decidir los cambios más adecuados y factibles.

Como referencia práctica se presenta un esquema orientativo de 3 consultas de al menos 20 minutos de duración cada una, a reformular o adaptar a la situación de cada educador o educadora y de la persona con quien se va a trabajar (tiempo disponible, características y necesidades, recursos...).

Población Diana

Personas que tienen necesidades específicas y muestran interés y voluntad de cambio en este tema.

Personas que acudan a consulta:

1. Con síntomas de ansiedad, tensión o estrés:

Tensión física: inquietud, cefaleas de tensión, temblores, tensión muscular.

Tensión mental: preocupaciones, sensación de tensión o nerviosismo, dificultades de concentración, etc.

Excitación física: Mareos, sudoración, taquicardia, sequedad de boca, molestias epigástricas...

2. En determinadas transiciones vitales, especialmente si se presentan factores que dificultan su elaboración. Se consideran Transiciones psicosociales fundamentales:

En la infancia: Pérdida o separación de los padres Pérdida del contacto con el hogar familiar (ingreso en hospital, internado, etc.)
En la adolescencia: Separación de los padres, del hogar o de la escuela
En los adultos jóvenes: Ruptura de pareja Embarazo Nacimiento de un hijo Pérdida o cambio de trabajo Pérdida de un progenitor Emigración
En los adultos y ancianos: Jubilación Pérdida de las funciones físicas Duelo Pérdida del ambiente familiar Enfermedad o incapacidad en miembros próximos de la familia

Factores que dificultan la elaboración de las consecuencias de las transiciones psicosociales:

Factores situacionales

Cambios vitales masivos cuya magnitud sobrepasa la capacidad de la persona para `poder solucionarlos.
Falta de una familia u otros sistemas de soporte social bien estructurados, o de la capacidad para enfrentarse con las burocracias de la asistencia.
Cambios parecidos a los que llevaron a problemas no resueltos en el pasado.
Cambios no deseados, inesperados y prematuros y para los que no ha existido preparación anticipada o ésta ha sido inadecuada.

Factores de vulnerabilidad:

Bajo nivel socioeconómico.
Presencia de varios niños pequeños en el hogar.
Desempleo.
Hogar con excesivo número de inquilinos en relación con el espacio disponible.
Bajo nivel de autoestima.

Es importante que se conozca que determinadas situaciones de la vida y determinadas formas de verse y afrontar la vida se acompañan de un mayor riesgo de estrés porque conllevan una importante carga emocional o psicosocial. Suponen una situación de crisis en la que es necesario cuidarse más.

Propuesta orientativa de Contenidos, Objetivos y Metodología

Respecto al contenido, al qué trabajar:

Priorizaremos los más necesarios para cada persona. No son sólo del Área cognitiva, del saber (conocimientos y capacidades de analizar y pensar) sino también del Área emocional (valores, sentimientos...) y del Área de las habilidades o del saber hacer.

Respecto a los objetivos:

Son aprendizajes del educando. No se trata sólo de que tenga más conocimientos sino de que desarrolle capacidades y recursos para reconocer y controlar más las situaciones y causas de estrés. A él o a ella le corresponde decidir.

Respecto a la metodología, al cómo desarrollar las consultas:

La educación individual es más eficaz si se realiza con una persona que no sólo le interesa controlar el estrés sino que claramente ha decidido afrontarlo. No se trata de presionarla sino de motivarle, ofertarle el servicio y trabajar la firmeza de la decisión.

Siempre tiene ventajas que el marco de relación este claro: Tú te comprometes a intentar reconocer las fuentes de estrés y a procurar controlarlo y yo a ayudarte. La realización de un pacto o de un contrato oral o escrito suele ayudar a la consecución de objetivos.

Así mismo, mejora la eficacia educativa el que el personal de Atención Primaria desarrolle un rol facilitador y utilice una combinación de técnicas diversas que ayuden a la persona a avanzar en procesos educativos. Se trata de que el usuario o usuaria y la o el profesional:

Procesos del usuario o usuaria	Procesos del profesional
Ser más consciente de su situación respecto al estrés	Escuchar y preguntar, antes de hablar o informar
Profundizar en ella	Aportar informaciones y ayudar a pensar
Introducir cambios en su situación. Experimentar y reajustar los cambios decididos.	Ayudarle a tomar sus decisiones y llevarlas a cabo

Objetivos/contenidos	Técnicas
<p>MI SITUACIÓN Y EL ESTRÉS Presentación y contrato Expresa qué le produce tensión y cómo se manifiesta Expresa y aumenta sus conocimientos sobre el estrés Identifica alternativas para controlar las fuentes de estrés Tarea para casa y Despedida</p>	De Relación De Expresión De Información De Análisis
<p>DESCARGAR LA TENSIÓN FÍSICA Y OTROS CUIDADOS Retomar la consulta anterior y consensuar ésta Expresa signos y señales de tensión física Conoce y practica técnicas para descargar la tensión física Conoce y analiza otros posibles cuidados: vida sana, disfrutar cada día, apoyarse en la gente... Tarea para casa y Despedida</p>	De Relación/De información De Expresión De Desarrollo de habilidades De Información/De Análisis
<p>LA FORMA DE VERME Y DE VIVIR LA VIDA Repaso. Presentación de la consulta Analiza posibles fuentes de estrés relacionadas consigo misma o la vida que vive y busca alternativas para controlarlas Elabora su plan personal para manejar el estrés Evaluación y Despedida</p>	De Relación/De Información De Análisis De Desarrollo de Habilidades

ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE CONSULTAS EDUCATIVAS

1ª consulta: MI SITUACIÓN Y EL ESTRÉS

Presentación y contrato. *Técnicas de Relación.* Le recibimos, saludamos y nos presentamos, si no nos conocemos. Le proponemos y acordamos el número y contenido de las consultas que vamos a realizar. Una buena acogida es importante para configurar una adecuada relación profesional-usuario/a. El pacto o contrato favorece la implicación de ambas partes y la consecución de objetivos.

Expresa qué le produce tensión y cómo se manifiesta. *Técnicas de Expresión.* Le proponemos comenzar comentando cómo está, sus tensiones, las señales de malestar emocional y de tensión física. Podemos utilizar preguntas abiertas (respetuosas, que permitan un margen amplio de respuesta y le ayuden a pensar) y respuestas de escucha que le indiquen que percibimos lo que está experimentando (cómo se siente, porqué se siente así y qué espera recibir) y que tratamos de comprenderle.

“Hablemos, si te parece, de este momento de tu vida. ¿Cómo estás? ¿Qué notas? ¿Cuáles son tus mejores y peores momentos?”

“Si entiendo bien, te sientes mal y aunque te están pasando muchas cosas, has comentado varias relacionadas con tu familia y tu trabajo, con momentos más malos que buenos, lo que más te preocupa ahora es que sientes que la situación te supera un poco y no sabes bien como darle la vuelta. ¿Es así?”

“Has comentado que duermes mal, que sientes mucho cansancio, que no tienes casi apetito y comes mucho menos... ¿Qué notas en tu cuerpo?, ¿Dónde se te acumula la tensión?”

Enlazamos lo que sale con las consultas que vamos a trabajar.

Expresa y aumenta sus conocimientos sobre el estrés. *Técnicas de Información.* Preguntamos qué le han comentado, qué conoce sobre el tema del estrés y teniendo en cuenta lo que sabe, aportamos información sobre:

- El estrés, como reacción normal y sana y el estrés perjudicial.
- Fuentes de estrés: la sociedad, las situaciones difíciles de la vida, el tipo de vida que llevamos, el entorno en que vivimos, cómo vemos y afrontamos la vida, cómo nos relacionamos, la tensión física que acumulamos, etc.
- Cómo estamos de estrés: Señales de malestar emocional y de tensión física.
- Manejar el estrés: descargar la tensión física, afrontar las situaciones de la vida, pensar distinto y sentir mejor, disfrutar cada día, apoyarnos en la gente, una vida saludable.

Le preguntamos por aportaciones y dudas.

Identifica alternativas para controlar las fuentes de estrés. *Técnicas de análisis.* Conectando con lo que haya dicho sobre qué le produce estrés y lo que le hemos planteado como fuentes de estrés, utilizamos técnicas de análisis para ayudarle a identificar sus principales fuentes de estrés y a buscar alternativas para controlarlas.

“Hemos hablado ya de distintas fuentes de estrés. Has comentado la casa nueva, la situación de tu padre, el trabajo y los hijos. ¿Alguna más? ¿Alguna más importante que otra?”

“Háblame, si te parece, un poco más del tema de tu padre”

“Hemos hablado también de manejar el estrés y distintas maneras de controlarlo. ¿Qué sueles hacer o qué podrías hacer para relajar la tensión física?”

¿Qué otras alternativas en general podrían ser útiles? Comenta cuantas más mejor, incluso aunque sean un poco difíciles e incluso fantasiosas”.

“Has comentado muchas. Estupendo. Ahora pensemos en ti. ¿Cuáles pueden tener para ti más ventajas y menos inconvenientes? ¿Cuáles te parecen más fáciles de llevar a cabo?”

Tarea para casa y Despedida. Le proponemos la tarea para casa: 1) Lectura del folleto *El Estrés*. Anotar las dudas. 2) Con el Material 1A repasar y ampliar lo que hemos trabajado sobre las situaciones que te ponen tensa o nerviosa. Conocer mejor lo que nos pasa, ser más conscientes de la situación que vivimos ayuda a sentirnos mejor y a mejorar la situación. A veces hay que darse tiempo para comprender lo que está sucediendo. Nos despedimos.

2ª Consulta: DESCARGAR LA TENSION FÍSICA Y OTROS CUIDADOS

Retomar la consulta anterior y consensuar ésta. *Técnicas de Relación.* Resumen inicial de la consulta anterior. Retomamos la tarea para casa “¿Cómo han ido las tareas que acordamos?”. Las comentamos. Consensuamos la sesión de hoy: “Te propongo que hoy profundicemos en la forma en que tu cuerpo manifiesta el estrés y en algunas técnicas específicas que se pueden utilizar para controlar la tensión muscular y los síntomas corporales ¿Te parece?”.

Expresa signos y señales de tensión física. *Técnicas de Expresión.* Introducción: “Como ya hemos ido comentando el cuerpo emite señales de estrés para que nos demos cuenta de que algo nos está pasando. La autoobservación de nuestras sensaciones corporales y la exploración de los puntos de tensión nos pueden ayudar a descubrir dónde se acumula nuestra tensión física”

“En relación con el estrés y la tensión que estás viviendo, has comentado ya distintas cosas que notas en tu cuerpo: rigidez en la cara, tensión en las piernas..., coméntalas si no te importa un poco más”.

“¿Hay más cosas que sientes en tu cuerpo que las asocies a esta situación?”.

“A veces te parece que el corazón te va a explotar”.

“¿Se podría resumir lo que dices en que tus principales puntos de tensión se acumulan en la mandíbula y las piernas?”.

Conoce y practica técnicas para descargar la tensión física. *Técnicas de Desarrollo de Habilidades.* Enlazando con lo que ha salido y con lo que salió en la consulta anterior le planteamos nuevas técnicas para descargar la tensión física: “Si te parece podemos hablar más de lo que sueles o piensas que podrías hacer para relajar la tensión”. En la sesión anterior ya comentaste que pasear era la actividad que más hacías para relajarte” ¿Te parece que comentemos más técnicas?

- Describimos una técnica de relajación y la practicamos (Material 2A y 2B).
- Describimos una técnica de respiración “relajada” y la practicamos (Material 2C).
- Aportamos información sobre el automasaje y el masaje.

Conoce y analiza otros posibles cuidados: vida sana, disfrutar cada día, apoyarse en la gente... *Técnicas de Información y de Análisis.* Repasamos la utilidad del ejercicio físico y otras formas de cuidarse en las situaciones de estrés. Comentamos la posibilidad de que cuente lo que pasa y de que se apoye en personas de su confianza.

De estas otras medidas ¿Cuáles realizas y cuáles no? ¿Hay alguna de las que no realizas que te podría ser útil para controlar el estrés? ¿Podrías ponerla en marcha? ¿Qué dificultades tendrías? ¿Apoyos?

Tarea para casa y Despedida: Le proponemos como tareas: Decidir qué tiempo se va a dedicar a practicar estas técnicas y cuándo y dónde se va a hacer y practicarlas todos los días, al menos una vez al día. Acordamos las tareas y nos despedimos.

Relajación rápida

Lugar: Cualquiera. Permite relajarte, sin que se note y rápidamente, en cualquier situación y estando con cualquier persona.

Postura: Sentada, en cualquier silla o sillón, e incluso de pie cuando se domina.

Tiempo: Sesiones de 10 minutos para aprenderla. Después, unos pocos minutos bastan.

Se trata de tensar todos los grupos de músculos a la vez, durante 5 segundos:

- Cerrar los puños.
- Doblar los brazos por los codos intentando tocarse los hombros con los puños.
- Encoger los hombros.
- Apretar la cabeza hacia atrás (contra el sillón, si se tiene) y tensar la nuca.
- Cerrar los ojos y apretarlos con fuerza.
- Apretar los dientes y los labios.
- Extender las piernas y elevar los talones del suelo para tensar los músculos del estómago.
- Coger aire profundamente.

Después, dejarse caer en el sillón, permitiendo que todo el cuerpo se relaje lo más posible. Permanecer así, concentrándose en una imagen mental relajante y respirando tranquilamente.

Incluye los siguientes pasos:

1. Imaginar lugares o situaciones muy relajantes, por ejemplo: sentarse en casa frente al hogar, tumbarse en verano a la orilla de un río o en la playa, ver un paisaje precioso, escuchar música agradable...

2. Imaginar que se está en una de esas situaciones apacibles, de la forma más real posible.

Si no se puede pensar en una imagen relajante, concentrarse en algo interesante o divertido.

Si no es posible concentrarse mucho tiempo en una imagen, imaginarlas una detrás de otra.

MATERIAL 2C

Ejercicio de respiración

Ponte de pie con los pies ligeramente separados y respira por la nariz durante cuatro segundos hasta que sientas los pulmones totalmente dilatados.

Expulsa rápidamente el aire por la boca haciendo un sonido de silbido o de siseo, mientras dejas caer la parte superior del cuerpo hacia el suelo.

Cuando te sientas relajada/o por completo, comienza a levantarte lentamente aspirando con regularidad, mientras cuentas hasta ocho. Una vez incorporada/o, suelta el aire durante dos segundos y repite el ejercicio.

3ª consulta: LA FORMA DE VERME Y DE VIVIR LA VIDA

Repaso. Presentación de la consulta. *Técnicas de Relación.* Le recibimos y saludamos. Repasamos las consultas anteriores. Retomamos las técnicas de relajación “¿Cómo te ha ido?, ¿has practicado las técnicas?, ¿alguna dificultad?”. Abordamos lo que sale. Presentamos y acordamos esta sesión.

Analiza posibles fuentes de estrés relacionadas consigo misma o la vida que vive y busca alternativas para controlarlas. *Técnicas de Expresión y de Análisis.* “Hemos visto que el estrés se relaciona con las situaciones difíciles que nos toca vivir. A veces la solución no está del todo a nuestro alcance, no podemos cambiar esas situaciones, pero quizá hay alguna parte de ellas que sí podemos mejorar. Además puede ser que podamos mejorar nuestra forma de pensar o sentir ante ellas, o podamos añadir alguna actividad agradable... Hoy si te parece vamos a adentrarnos en todo esto ¿sí?”

“Hemos hablado ya de las circunstancias y situaciones difíciles que te están tocando vivir. En la primera consulta hablamos y luego tú pensaste más sobre ello en casa, de momentos mejores y peores. Hablemos un poco más de los momentos peores ¿Qué me pasa? Intenta concretar qué es lo que peor llevas de esos momentos.

“De lo que dices veo que hay tres tipos de factores que te están influyendo: Que tú ves que te enfrentas a esos momentos cansada (no duermes bien, estás en demasiadas cosas...), que te irrita mucho el que te hablen mal, como mandándote y sin considerarte y que sientes que son los acontecimientos los que te dominan a ti más que tú a ellos ¿es así?”

“¿Hay algo que podrías mejorar o cambiar? Vamos a intentar ver posibles mejoras para cada tema ¿te parece?”

“Hablemos también de los momentos alegres o agradables ¿Cómo los ves? Cuéntame un poco más de los mejores momentos de estos últimos días”

“De lo que dices entiendo que en este momento tu vida está cargada de situaciones difíciles pero que también tiene cosas positivas ¿sí?”

“Respecto a las cosas positivas ¿Qué posibilidades tienes de aumentarlas? Te sugiero que pienses unos minutos, puedes escribirlas si quieres, en posibles cosas agradables, pequeñas cosas y momentos que puedan permitirte alegría, paz, tranquilidad, placer, en tu día a día”. “Ahora que has pensado te propongo leer el Material 3A que puede darte más ideas”

“Has hablado de que te sientes en la obligación de estar a todo pero que crees que eso te está costando la salud ¿es así? Coméntame un poco más este tema”

“Entiendo entonces que quieres estar a todo y también a cuidarte un poco más ¿es así? ¿Qué podrías hacer para intentar conseguirlo?”

“De todas las cosas que has comentado hoy y de las que hemos ido viendo estos días, ¿podrías elegir tres para ponerlas en marcha?”

“Respecto a estas tres que has comentado, ¿Cómo te ves de seguro en su cumplimiento? Si 0 es muy inseguro y 10 muy seguro que puedas incorporarlas a tu vida ¿dónde sitúas cada una de tus alternativas?, ¿qué podrías hacer para que sea más fácil ponerlas en marcha?”

Comentamos la importancia de que sea él o ella quien vea claro que hacer para controlar el estrés y mejorar su vida y la necesidad de equilibrar: 1) actividad/descanso, 2) actividad física/mental. Descargar la energía acumulada, 3) trabajo/diversión, 4) tiempo para sí/tiempo para los demás, 5) hacer/delegar y poner límites, 6) diversidad/exclusividad, etc. Promover el disfrute, reconocer los éxitos, aunque sean pequeños, mimarse para mitigar el estrés.

Elabora su plan personal para manejar el estrés. *Técnicas de Desarrollo de Habilidades.* Le proponemos elaborar en casa su plan personal para afrontar el estrés que le produce tantas situaciones difíciles que está viviendo. A modo de orientación (cada cual puede elaborarlo de la manera que mejor le va) le sugerimos que anote: 1) razones para controlar el estrés; 2) cambios que quiero introducir en mi vida; 3) cómo, cuándo, con qué apoyo voy a poner en marcha esos cambios.

Evaluación y Despedida. Se le propone evaluar las consultas de forma oral o rellenando el Cuestionario que aparece al final del documento “Antes de despedirnos te propongo que comentemos un poco qué te han parecido estas consultas. Quizá esto ya no pueda ser muy útil para ti pero sí para otras personas con las que lo trabaje. No te preocupe ser sincero. Me gusta saber lo que funciona y las cosas que puedo mejorar” ¿Cómo has visto las consultas? ¿Te han servido? ¿Qué te ha servido más y qué menos? Se le devuelve después algo de la propia evaluación “Pienso que has trabajado la situación y que vas a saber llevarla mejor. A mí me gustó mucho intentar ayudarte”

Según las posibilidades, puede incluirse alguna propuesta de apoyo si lo necesita, bien profesional (telefónica, correo electrónico...) o bien de recursos de la comunidad (cursos de relajación, yoga, paseos, gimnasia...)

MATERIAL 3A

Actividades agradables

(Fuente: "Psicología de la Felicidad", Michael Argyle)

Señala cuáles de estas situaciones te resultan agradables y añade otras que a ti te gusten.

1. Estar con gente feliz.
2. Estar con gente que muestre interés en lo que digo.
3. Estar con amigas/os.
4. Ser consciente de ser sexualmente atractiva.
5. Besarse.
6. Observar a las demás personas.
7. Conversar de forma abierta y franca.
8. Que te digan que te quieren.
9. Expresar el amor a otra persona.
10. Acariciarse.
11. Estar con alguien a quien se quiere.
12. Alabar a alguien.
13. Tomar café, té, coca-cola,... con amigos/as.
14. Ser popular en una reunión.
15. Tener una charla animada.
16. Escuchar la radio.
17. Ver a viejos amigos.
18. Que te pidan ayuda o consejo.
19. Divertir a las demás personas.
20. Tener relaciones sexuales.
21. Conocer a alguien.
22. Reírse.
23. Estar relajada.
24. Pensar en algo bueno para el futuro.
25. Pensar en la gente que te gusta.
26. Ver un paisaje hermoso.
27. Respirar aire puro.
28. Tener paz y tranquilidad.
29. Estar sentada al sol.
30. Llevar ropa limpia.
31. Tener tiempo libre.
32. Dormir bien por la noche.
33. Escuchar música.
34. Sonreír a las demás personas.
35. Ver que a la familia o a las amigas y amigos les ocurren cosas agradables
36. Sentir la presencia del Señor en la vida.
37. Ver animales salvajes.
38. Hacer un trabajo de modo personal.
39. Leer historias, novelas, poemas u obras de teatro.
40. Planear u organizar algo.
41. Conducir con habilidad.
42. Decir algo claramente.
43. Planear un viaje o unas vacaciones.
44. Aprender a hacer algo nuevo.
45. Ser alabado o que te digan que has hecho algo bien.
46. Hacer bien un trabajo.
47. Comer una buena comida.
48. Ir a un restaurante.
49. Estar con algún animal.

¿Cuáles de estas situaciones vives? Piensa en alguna actividad que dependa de ti que no realizas y podrías realizar.

EVALUACIÓN DE LAS CONSULTAS SOBRE ESTRÉS

1. Por favor, señala con una X el número que consideres sobre cada uno de estos aspectos de las consultas para controlar el estrés:

1=muy mala
5=muy buena

Opinión general de las consultas	1	2	3	4	5
Los temas trabajados	1	2	3	4	5
La forma de trabajo	1	2	3	4	5
Adecuación a tus necesidades	1	2	3	4	5
Utilidad para tu vida	1	2	3	4	5
Tu implicación	1	2	3	4	5
Grado de satisfacción	1	2	3	4	5

2. Di 3 cosas que te han gustado

3. Di 3 cosas que añadirías o cambiarías