

Manejo del Estrés

Reconociendo el estrés

¿Cuál de estos causa estrés?

- Recibes una promoción en el trabajo
- Tu carro se le pinchó una llanta
- Vas a una fiesta que dura hasta las 2:00 a.m.
- Se enferma tu perro
- Están llegando tus muebles nuevos
- Tu mejor amigo(a) y su esposo(a) vienen para quedarse en tu casa por una semana
- Te pega un caso malísimo de alergias
- Todos los de arriba

TODO ESTO CAUSA ESTRÉS

Si estás acostumbrado(a) pensar que el estrés es algo que te hace preocuparte, tienes la idea equivocada del estrés. El estrés es causado por diferentes tipos de cosas: cosas alérgicas, cosas tristes, reacciones alérgicas, cosas físicas. Muchas personas cargan pesos enormes ¡y ni se dan cuenta!

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Todos estamos familiarizados con la palabra "estrés". El estrés es cuando estás preocupado(a) de que te despidan del trabajo, o de que si tienes suficiente dinero para pagar tus cuentas, o de cuándo los doctores dicen que tu mamá necesita una operación. De hecho, para la mayoría de nosotros, el estrés es sinónimo de la preocupación. Si es algo que te hace preocuparte, entonces es estrés.

Tu cuerpo, sin embargo, tiene una definición mucho más amplia de estrés. **PARA TU CUERPO, EL ESTRÉS ES SINÓNIMO CON DE CAMBIO.** Cualquier cosa que causa un cambio en tu vida causa estrés. No importa que sea un cambio "bueno" o un cambio "malo", ambos causan el estrés. Cuando encuentras un apartamento de tus sueños y te preparas para mudarte, eso es estrés. Si te rompes la pierna, eso es estrés. Bueno o malo, si hay un CAMBIO en tu vida, es estrés para tu cuerpo. Hasta un CAMBIO PLANEADO O IMAGINADO es estrés. (Planeando o imaginando los cambios es lo que llamamos "la preocupación".) Si temes que no vas a tener suficiente dinero para pagar la renta, eso es estrés. Si te preocupas de que te van a despedir del trabajo, eso es estrés. Si piensas que tal vez

recibas una promoción en el trabajo, eso también es estrés (aunque sería un cambio bueno). Cualquiera que sea el evento bueno o malo, aún los cambios planeados o imaginados causan estrés. Cualquier CAMBIO EN TU RUTINA DIARIA causa estrés. Cualquier CAMBIO EN TU CUERPO Y SALUD causa estrés. CAMBIOS PLANEADOS O IMAGINADOS causan tanto estrés como los cambios reales. Vamos a discutir varios tipos de estrés--unos que son tan comunes que tal vez no te des cuenta del estrés que causan.

Estrés emocional

Cuando discutimos, cuando hay desacuerdos, y conflictos que causan CAMBIOS en tu vida personal--eso es estrés.

Enfermedad

El enfermarse de gripa, romper un brazo, una infección de la piel, dolor de la espalda, son todos CAMBIOS en la condición de tu cuerpo.

El forzar tu cuerpo demasiado

Una fuente mayor de estrés es el excederte. Si estás trabajando (o festejando) 16 horas al día, habrás reducido tu tiempo disponible para el descanso. Al poco tiempo que su cuerpo le costará más trabajo recuperarse. No habrá suficiente tiempo ni energía para el cuerpo reparar sus células rotas, o reemplace los neurotransmisores usados. Los CAMBIOS ocurrirán en el ambiente interno de tu cuerpo.

Factores de Hormonas

SÍNDROMA DE LA PRE-MENSTURACIÓN

Cuando las mujeres pasan a la pubertad, su cuerpo está diseñado para funcionar mejor ante la presencia de hormonas femeninas. Para las mujeres que han pasado ya por la pubertad, una falta de las hormonas femeninas causa mayor estrés para el cuerpo. Una vez al mes, justo antes de la menstruación, el nivel de las hormonas de la mujer cae rápidamente. Para muchas mujeres, el cambio hormonal es muy brusco y un SOBREENSTRÉS temporal. Este SOBREENSTRÉS se llama popularmente Síndrome Pre-menstrual (en inglés: Pre-Menstrual Syndrom: PMS).

POST-PARTO

Después del embarazo, los niveles de hormonas CAMBIAN dramáticamente. Después de un parto normal, o un aborto involuntario, algunas mujeres a veces sufren de SOBREENSTRÉS debido a la pérdida de hormonas durante el embarazo.

MENOPAUSIA

Hay otro tiempo en la vida de la mujer cuando declinan los niveles de las hormonas. Esto es la menopausia. La declinación de hormonas durante la menopausia es lento y permanente. Aún así la reducción de hormonas causa suficiente estrés en el cuerpo para causar SOBREESTRÉS para muchas mujeres.

Tomando la responsabilidad por las acciones de otras personas

Cuando tomas responsabilidad por las acciones de otras personas, ocurren CAMBIOS en tu vida de las cuales tienes poco o ningún control. El tomar responsabilidad por las acciones de otras personas es algo grande que causa estrés.

Estrés por las alergias

Las reacciones alérgicas son parte del mecanismo de defensa natural de tu cuerpo. Cuando estás confrontado(a) con una sustancia que tu cuerpo considera tóxico, tu cuerpo va a desecharlo, atacarlo, o de alguna manera neutralizarlo. Si es algo que cae en tu nariz tal vez tengas la nariz mucosa o estornudes mucho. Si cae en tu piel, tal vez tengas salpullido. Si lo inhalas vas a tener pulmones enfermos. Si lo comes, tal vez tengas un caso de urticaria por todo el cuerpo. Las alergias son definitivamente un estrés que requiere grandes cambios el nivel de energía que el sistema de defensa de tu cuerpo requiere para defenderse a lo que el cuerpo percibe como un ataque peligroso por una toxina de afuera.

LAS SEIS **R**S PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

RESPONSABILIDAD

- Ud. tiene control
- Hay que establecer prioridades
- Hay que decir "no"

REFLECCIÓN

- Conozca cuales son las cosas que le lanzan a Ud. al estado de estrés
- Esté consciente de los síntomas de estrés
- Procure una vida equilibrada

RELAJACIÓN

- Haga algo bueno para sí mismo(a)
- Planifique "tiempo de preocuparse"
- Planifique tiempo descanso

RELACIONES

- Mantenga relaciones de apoyo
- Mejore sus relaciones sociales
- Mejore la relación consigo mismo(a)

REAPROVISIONATE DE ENERGÍA

- Coma una dieta alta en fibra y baja en sal y colesterol
- Esté consciente de tóxicas: cafeína, grasa, nicotina, y comidas procesadas
- Tome agua

RECREACIÓN

- Ríese
- Diviértese
- Disfrute la vida

La escala de tu nivel de estrés

En la siguiente tabla puedes buscar cambios representativos en tu vida y ver el nivel de estrés que cada cambio ha añadido a tu vida. **NOTA CADA COSA QUE HAS EXPERIMENTADO EN LOS ÚLTIMOS DOCE MESES.** Después, suma la cuenta. (Recopilado de "Social Readjustment Rating Scale" por Tomas Holmes Richard Rahe. Esta escala se publicó por primera vez en el "Journal of Psychosomatic Research", Privilegio 1967, vol.II pág.214. Derechos reservados de Pergamon Press Ltd.)

ESTRÉS	VALOR DEL EVENTO
1. LA MUERTE DE SU PAREJA	100
2. DIVORCIO	60
3. MENOPAUSIA	60
4. SEPARACIÓN DE LA PAREJA CON QUIÉN VIVÍAS	60
5. PERIODO EN LA CÁRCEL O DE LIBERTAD CONDICIONADA	60
6. LA MUERTE DE UN FAMILIAR CERCAÑO(A) ADEMÁS DE ESPOSO(A)	60
7. DETERIORO PERSONAL GRAVE O ENFERMEDAD	45
8. CASAMIENTO O EL ESTABLECERSE CON SU PAREJA DE POR VIDA	45
9. EL DESPIDO DEL TRABAJO	45
10. RECONCILIACIÓN DE CASADOS O DE UNA RELACIÓN	40
11. JUBILACIÓN	40
12. CAMBIO DE SALUD DE UN(A) FAMILIAR CERCAÑO(A)	40
13. EL TRABAJAR MÁS DE 40 HORAS A LA SEMANA	35
14. EL EMBARAZO O EL CAUSAR EMBARAZO	35
15. PROBLEMAS SEXUALES	35
16. EL AÑADIR UN MIEMBRO A LA FAMILIA	35
17. CAMBIO DEL ROL EN EL NEGOCIO O EN EL TRABAJO	35
18. CAMBIO EN EL ESTADO FINANCIERO	35
19. LA MUERTE DE UN(A) AMIGO(A) CERCAÑO(A) (no miembro de la familia)	30
20. CAMBIO EN EL NÚMERO DE PELEAS/ARGUMENTOS CON TU ESPOSO(A) O PAREJA DE VIDA	30
21. HIPOTECA O PRÉSTAMO PARA UN PROPÓSITO GRANDE	25
22. EXTINGUIMIENTO DEL DERECHO DE ARRENDERAR LA HIPOTECA O PRÉSTAMO	25
23. EL DORMIR MENOS DE 8 HORAS POR LA NOCHE	25
24. CAMBIO EN LA RESPONSABILIDAD EN EL TRABAJO	25
25. PROBLEMAS CON LOS FAMILIARES DE TU ESPOSO(A) (IN LAWS), O CON TUS NIÑOS	25
26. UNA REALIZACIÓN PERSONAL EXITOSA (OUTSTANDING)	25
27. TU PAREJA COMIENZA O DEJA DE TRABAJAR	20
28. EL COMENZAR O TERMINAR LA ESCUELA/EDUCACIÓN	20
29. CAMBIO EN LAS CONDICIONES DE VIVIR (visitantes en la casa, cambio de compañero(a) de apartamento,20 el remodelar la casa)	20
30. CAMBIO DE HÁBITO PERSONAL (la dieta, ejercicios, el fumar)	20
31. ALERGÍAS CRÓNICAS	20
32. PROBLEMAS CON EL/LA GERENTE	20
33. CAMBIO EN LAS HORAS O CONDICIONES DE TRABAJO	15
34. EL MOVERSE A OTRA RESIDENCIA	15
35. YA EN EL PERIODO PRE-MENSTRUAL	15
36. CAMBIO DE ESCUELA/UBICACIÓN DE EDUCACIÓN	15
37. CAMBIO EN ACTIVIDADES RELIGIOSAS	15

38. CAMBIO EN ACTIVIDADES SOCIALES	15		
39. PRÉSTAMO FINANCIERO MENOR		10	
40. CAMBIO EN FRECUENCIA DE REUNIONES DE FAMILIA		10	
41. VACACIONES			10
42. YA EN LA ESTACIÓN DEL AÑO DE FESTIVIDADES DE INVIERNO		10	
43. INFRACCIÓN MENOR DE LA LEY		5	
CUENTA TOTAL: _____			

¿Qué tan vulnerable eres al estrés? -- factores que afectan el estrés

Página 1 de 2

¿Qué tan vulnerable eres al estrés?

En la sociedad moderna, la mayoría de nosotros no podemos evitar el estrés. Pero, podemos aprender a comportarnos en maneras que minimizan su efecto. Los investigadores han identificado un número de factores que afectan la vulnerabilidad que uno(a) tiene al estrés -- entre ellos son los hábitos de dormir, comer, el consumo de alcohol y cafeína, y como expresamos las emociones. Este cuestionario está diseñado para ayudarte a descubrir tu vulnerabilidad y localizar tus puntos problemáticos. Marca cada punto del 1 (siempre) al 5 (nunca), según la cantidad de tiempo que la declaración es verdad para tí. Asegúrate de marcar cada punto, aunque no te aplique -- por ejemplo, si no fumas, marcas 1 para punto seis.

	Siempre	Aveces	Nunca	
1. Como por lo menos una comida 5 caliente y balanceada al día.	1	2	3	4
2. Duermo siete a ocho horas por lo 5 menos cuatro veces a la semana.	1	2	3	4
3. Doy y recibo afección regularmente. 5	1	2	3	4
4. Tengo por lo menos un(a) familiar 5 en quien puedo contar que vive al alcance de 50 millas de mi casa.	1	2	3	4
5. Hago ejercicios al punto de perspira- 5 ción por lo menos 2 veces a la semana.	1	2	3	4
6. Me limito a menos de 1/2 paquete de 5 cigarros al día.	1	2	3	4
7. Tomo menos de 5 bebidas de alcohol 5	1	2	3	4

a la semana.

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 8. Estoy en el peso apropiado para
5 mi estatura. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Tengo un ingreso adecuado para
5 poder pagar mis gastos. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Encuentro fuerza personal en mis
5 creencias y prácticas religiosas. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Regularmente asisto a actividades
5 sociales o a un club. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Tengo un grupo de amigos y
5 conocidos. | 1 | 2 | 3 | 4 |

¿Qué tan vulnerable eres al estrés? -- factores que afectan el estrés

Página 2 de 2

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 13. Tengo uno o más amigos en quien
5 confiar sobre asuntos personales. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Estoy en buena condición física
5 (incluyendo la vista, el oído, y los dientes). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Puedo hablar de mis sentimientos
5 cuando estoy enojado(a) o preocupado(a). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Tengo conversaciones regularmente
5 con las personas con quien vivo acerca de problemas domésticos -- por ejemplo las tareas de casa y el dinero. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Hago algo divertido por lo menos
5 una vez a la semana. | 1 | 2 | 3 | 4 |

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 18. Soy capaz de organizar mi tiempo
5
efectivamente. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Tomo menos de tres tazas de café
5
(u otras bebidas ricas en cafeína)
al día. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Tomo tiempo tranquilo y silencioso
5
Para mí mismo(a) durante el día. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Para calcular tu cuenta, suma el total y resta 20. Una cuenta menor de 10 indica excelente resistencia al estrés. Una cuenta mayor de 30 indica alguna vulnerabilidad al estrés; estás seriamente vulnerable si tu total sale más de 50. Puedes hacerte menos vulnerable al revisar las áreas en que sacaste un 3 o más e intentar modificarlos. Nota que casi todos los puntos describen situaciones y comportamientos que tú puedes controlar. Concéntrate primero en los que son fáciles de cambiar, por ejemplo, comer una comida caliente y saludable al día y hacer algo divertido por lo menos una vez a la semana -- antes de emprender los que parecen más difíciles.

Técnicas para reducir el estrés

TÉCNICAS PARA CALMARTE

RESPIRACIÓN DE 10 SEGUNDOS

En una situación aguda, cuando tu cuerpo y mente están volviéndose fuera de control, respira en un ciclo de 10 segundos, 6 respiraciones al minuto. Encuentra un reloj con la manecilla de los segundos e inhala por 5 segundos (en los números impares del reloj) y después exhala por 5 segundos (hasta los números pares). Haz esto de 2 a 5 minutos, o hasta tener respiraciones más lentas.

DESCANSO DE 60 SEGUNDOS

Cierra los ojos y respira profundamente. Visualízate asoleándote en una playa soleada, mirando la puesta del sol o relajándote en la ducha o sauna.

VACACIÓN DE 5 MINUTOS

Cierra los ojos y respira profundamente varias veces. Después visualiza un lugar o una actividad favorito(a). Deja que tu imaginación te lleve a un lugar especial refrescante y relajante.

MASAJE DEL PECHO

Relaja los músculos de tu pecho y abre tu respiración con un masaje vigoroso por el centro de tu pecho y por el pecho abajo de tu clavícula.

LISTA DE COSAS QUE TE MOLESTAN

Escribe una lista de todas las cosas que te preocupan, las presiones e inquietudes que atestan tu mente y que gritan por tu atención. Después quema la lista o ponla en tu cartera para darle atención más tarde.

ENFOQUE DE PAZ

Enfóquete en algo pacífico y lindo en tu ambiente inmediato (una hoja, una pintura, un color). Concéntrate en la belleza que ves y respirala por dentro.

TÉCNICAS PARA MOTIVARTE

ESTÍRA Y MUÉVETE

Párate y estírate. Arca la espalda y estira tus brazos y dedos a los lados extremos del cuerpo. Mantén esta postura por un rato y después suelta el cuerpo. Ahora muéve el cuerpo completo para hacer circular tu sangre. Aplauda. Brinca de arriba a abajo. ¡MUÉVETE!

Técnicas para reducir el estrés -- técnicas para ayudar de aliviar el estrés Página 2 de 3

DESCANSO VIGORIZANTE

Imagínate en algún lado estimulante, emocionante, o pasmante (por ejemplo, parándote en precipicio del océano, dando una presentación a una audiencia grande, aplaudiendo en un juego de fútbol, cruzando la línea final de una carrera, riéndote tumultuosamente con amigos, asomando por la cenefa del Grand Canyon, dando a luz o mirando un parto). Deja que lo vívido de esta visión cargue tus baterías.

HABLA DE EXHORTACIÓN

Date a tí mismo(a) una plática de exhortación. Usa tus mejores poderes persuasivos para motivar, animar, halagar, apoyar, aplaudir, y retarte. ¡Pide que otra persona te acompañe!

MÚSICA QUE CONMUEVE

Toca música vibrante como una marcha. Empieza a moverte. Baila. Brinca. Marcha. Canta. Deja que la música te llene y te lleve adelante.

PALMADAS

Date palmadas por todo el cuerpo a un ritmo energético. Hazlo hasta sentir comecón por todo el cuerpo y hasta sentirte llena de energía.

EJERCICIOS

Ejercicios vigorosos de cual quier tipo es una manera segura de animarte. Añade algo creativo para extra diversión.

PRETZEL

Imagina que tu cuerpo está anudado completamente y que sólo tú sabes desanudarte. Comenzando con tus dedos del pie y gradualmente subiendo por el cuerpo, tensa y relaja cada grupo de músculos y visualízate deshaciendo los nudos mientras relajas los músculos y los sueltas.

RESPIRA PARA DISMINUIR LA TENSIÓN

Cierra los ojos y respira profundamente. Mientras te haces consciente de cualquier punto de tensión, "respira hacia" este punto, dejando que la respiración traiga calma a la área y que lleve la tensión fuera mientras exhalas.

AUTO MASAJE

Estira y alcanza agarra la mano izquierda al músculo del hombro derecho. Pasa la mano sobre los músculos del hombro, pasando firmemente y largamente. Amasa cualquier área que sea especialmente tensa con mociones firmes y circulares o de adelante hacia atrás. Repite con la mano derecha en el hombro izquierdo. Continúa por el cuero cabelludo y la cara, parando para dar atención especial a cualquier parte en que notas tensión. ¡No te olvides de la mandíbula!

Técnicas para reducir el estrés -- técnicas para ayudar de aliviar el estrés Página 3 de 3

GIRA UNA PIERNA

Párate y gira un brazo, una pierna, la otra pierna, el cuerpo entero. Entonces, respira profundamente y deja caer flojo el cuerpo entero.

REFERENCIA: Nancy Loving Tubesing y Donald A. Tubesing (1990). Structured Exercises in Stress Management, Whole Person Press

CREENCIAS QUE CONTRIBUYEN AL ESTRÉS

PERFECCIONISMO

- ¿Sientes presión constante para lograr algo?
- ¿Te criticas cuando no eres perfecto/a?
- ¿Sientes que no has hecho suficiente a pesar de lo tanto que has intentado?
- ¿No sales a divertirte para que eso no impida en hacer las demás cosas bien?

CONTROL

- ¿Sientes que tienes que estar perfectamente en control todo el tiempo?
- ¿Te preocupas de tu apariencia en frente de los demás cuando estás nervioso(a)?

- ¿Sientes que cualquier falta de control es una señal de debilidad?
- ¿No te sientes cómodo(a) delegando proyectos a los demás?

COMPLACIENDO A LOS DEMÁS

- ¿Tu auto-estima depende en la opinión de los demás por tí?
- ¿A veces evitas tareas del trabajo porque tienes miedo de disgustar a tu jefe(a)?
- ¿Cuidas mejor a los demás que a tí mismo(a)?
- ¿Guardas la mayoría de tus sentimientos negativos adentro de tí mismo(a) para evitar disgustar a los demás?

COMPETENCIA

- ¿Sientes que nunca haces un trabajo tan bueno como los demás?
- ¿Sientes que faltas sentido común?
- ¿Te sientes como impostor cuando te dicen que tu trabajo está bien hecho?

Las respuestas de "sí" representan un obstáculo para una posible vida sin estrés. Reta estas creencias. Experimenta. Intenta de actuar en una manera opuesta de lo normal. Después, evalúa los resultados. Por ejemplo, si te sientes sobrecargado(a) por la necesidad de controlar a todo, delega una tarea y observa las consecuencias.

Hazte consciente de las creencias que construyen el estrés que tienes que afectan tu comportamiento. Reemplázalos con pensamientos más realistas y menos estresantes.

Técnicas que ayudan

Mantén un record de las situaciones de estrés y dale un valor de estrés de 0 (lo más relajado/a) a 10 (lo más estresante). Empieza monitoriar tu estrés en un "Diario" antes, durante, y después de eventos o situaciones que te dan estrés. Mientras comienzas a observar tus niveles de estrés, vas a notar que estos niveles no son constantes. Vas a encontrar que los niveles de estrés aumentan cuando estás concentrándote en los pensamientos y reacciones del cuerpo más alarmantes, pero que los niveles de estrés disminuyen cuando tu atención se fija en otra cosa además de estas áreas. Esto te mostrará que **una manera de reducir el nivel de estrés** en tu vida es activamente darle la espalda a los pensamientos negativos que contribuyen al estrés y en vez de concéntrate en maneras y pensamientos positivos para acabar con el estrés.

El combatir pensamientos negativos y el reemplazarlos con unos positivos se requiere práctica, pero los resultados valen la pena. Revisa los hechos. ¿Cuál es la evidencia? ¿Hay otra manera de ver la situación? Si no, qué es la cosa peor que podría pasar? ¿Tal vez te estaba concentrando en el resultado peor posible, pero de ninguna manera el resultado más probable.

Volviendo a la lista para acabar con el estrés.

Lo que contribuye al estrés y como acabar con el estrés

Lo que contribuye al estrés: "Nunca voy a terminar este proyecto."

Lo que acaba con el estrés: "Si me mantengo enfocado(a) y lo tomo paso por paso (one step at a time), haré progreso constante."

Lo que contribuye el estrés: "Mi supervisor(a) no dijo 'buenos días'. Probablemente está enojado(a) conmigo y voy a recibir una mala evaluación."

Lo que acaba con el estrés: "Estoy concluyendo sin razón. Puede ser que mi supervisor(a) estuviera de mal humor. Hasta ahora todas mis evaluaciones han sido positivas, entonces a menos que yo reciba comentarios malos de algo específico, voy a asumir que mi supervisor(a) está contento(a) con mi trabajo."

Lo que contribuye el estrés: "No puedo quitar el error de la página 53 de mi mente. El trabajo está ruinado. He desilusionado a todos."

Lo que acaba con el estrés: "Nadie es perfecto(a). Hice lo mejor posible. Estoy reaccionando demasiado a un error cuando el reporte en total está bien."

De la revista Better Homes and Gardens: del artículo "It's a small (stressful) world: what every parent needs to know" ("Es un mundo pequeño y estresante: lo que cada madre/padre de familia necesita saber.")

Página 1 de 2

Autora: Jennifer Reid Holman

Kevin, de cinco años de edad, no podía esperar para el paseo escolar a una clase de kinder con su clase de pre-escolar. Por semanas, se contoneaba fanfarroneando/jactándose y casi todos los días preguntaba, "Mamá, ¿cuántos días hasta que vamos al kinder?"

Cuando finalmente vino el día, sin embargo, el niño cambió de opinión abruptamente. "¡No quiero ir!" gritó. "¡No puedes forzarme!" Asustada y presionada por tiempo, la mamá de Kevin lo puso en el van, donde lloró incontrolablemente. En la escuela, rehusó seguir a los otros niños en el tour.

"No lo podía creer," dijo su mamá Donna Kochis de Storrs, Connecticut. "Pensé que iba ser la cosa más maravillosa. Y de repente él estalló. De veras me engañó."

Kevin es un ejemplo clásico de un niño abrumado por el estrés, y la reacción sorprendida de su madre es también típica. La mayoría de los padres luchan mucho para aliviar el dolor de sus niños durante transiciones y traumas mayores como divorcios o el mudarse a un lugar nuevo, pero frecuentemente se les escapa notar otras cosas que causan a los niños el estrés.

Según los expertos, las situaciones comunes y corrientes causan la mayoría del estrés para los niños. Eventos de placer, como una fiesta de cumpleaños, las reuniones familiares, o un paseo escolar, como el de Kevin--una experiencia nueva con que se no sentía seguro al enfrentarlo--puede rápidamente sobrecargar los circuitos de los niños. Hasta inquietudes que parecen menores--como miedo de la obscuridad o ser intimidado(a) por un(a) camorrista (bully)--pueden crecer rápidamente y convertirse en ansiedad seria para un(a) niño(a) cuyos padres no ayudan de poner las cosas en perspectiva.

¿De dónde viene el estrés de los niños? La edad de un(a) niño(a) parece ser el mayor determinante de lo que causa el estrés problemático.

"No se sorprende uno a darse cuenta de que mientras crecen los niños, se enfrentan con experiencias nuevas y la necesidad de adaptarse," dice Paul Jose, un profesor asociado de psicología en la Universidad de Loyola y quien ha estudiado las rutas del estrés de los niños. Para poder ayudar a los niños, José dice que los padres necesitan estar familiarizados con el nivel de desarrollo de su niño(a).

Mientras la preocupación de los jóvenes acerca de su apariencia y su popularidad son bastantes reconocidos, las cosas que dan estrés a los niños de edad preescolar son más sutiles. La mayoría de las cosas incluyen cambios en sus rutinas o la falta de

Better Homes and Gardens: "Es un mundo pequeño y estresante: lo que cada madre/padre de familia necesita saber.")

Página 2 de 2

harmonía en su pequeño mundo. Entre los niños de edad 3 a 5 años, las cosas que causan mayor estrés incluyen los conflictos con sus hermanos, argumentos entre padres, vacaciones familiares fuera de casa, y experiencias desconocidas, como tener al cuidado niños nuevos o el jugar en casa de un(a) amigo(a) donde sus padres no están a la mano/al alcance. El exponer a los niños a nuevas situaciones en dosis pequeñas fabrica su tolerancia al estrés.

¿Qué cosa da más estrés? según los niños entre los años de 6 a 10 años de edad. Las respuestas comunes incluyen ir a fiestas de cumpleaños, tomar pruebas, ser seleccionado(a) último en los equipos, intentar complacer a sus maestros, hacer amigos, y comenzar en una escuela nueva.

Los niños pueden ser también muy sensitivos a los matices sùtiles de la sociedad. "Un empujòn en el parque de recreo o una risita en el autobus escolar puede ser muy serio para los niños," dice Alan Hirsch, un psicòlogo y previo director de Capable Kid Counseling Centers de Linden Oaks Hospital cerca de Chicago.

No todo el estrès es malo, por supuesto. "El estrès de tipo bueno nos motiva a terminar las cosas, resolver problemas y tomar un reto personal," dice Harold Koplewicz, M.D., director de Child Study Center en New York University Medical Center. Cuando el estrès se demora, le hace a un(a) niño(a) evitar las cosas, o le hace difícil el funcionamiento normal, entonces es un problema.

¡¡Sé una persona que rompe el estrès!! Los padres pueden hacer mucho para ayudar a sus niños a levantarles de las caidas emocionales. La comunicaciòn es crucial. Intenta pasar media hora cada día charlando sin distracciones con su niño(a), sugiere Michael Gaziano, un trabajador social, especializado en los asuntos de los niños y Licenciado en estudios de clínica en Rockford, Illinois. "Y cada cuando pregúntale al(la) niño(a), '¿Estás feliz?' Lo mismo que ayudan a los adultos aliviarse de la tensiòn del trabajo al hablar de aquello, el hablar es también un gran desahogo para los niños."

Reconoce las señaes de aviso. Los niños responden al estrès abrumante igual a los adultos. Dolores de cabeza, de estòmago, problemas concentrándose, durmiéndose o comiendo, el deseo de estar solo(a), bajas notas escolares, y la irritabilidad o explosiones de agresividad son todas señaes de un problema persistente.

Manejo del estrès: Diéz técnicas para cuidarse

Muchas personas no se dan cuenta de que el estrès es una parte natural e importante de la vida. ¡Sin estrès no habría vida! Necesitamos el estrès (los estudiosos de la psicología le llaman eustrès), pero no necesitamos demasiado estrès por demasiado tiempo (lo que se llama distrès–dolor, pena, angustia). Nuestro cuerpo está diseñado para reaccionar a ambos tipos de estrès. Eustrès ayuda de mantenernos alertos, nos motiva a enfrentar retos de la vida, y nos empuja a resolver problemas. Estos niveles

bajos de estrés son posibles de manejar y se pueden considerar como estímulo natural y normal.

Angustia (estrés), por otra parte resulta cuando nuestros cuerpos reaccionan demasiado a lo que nos pasa. Estas reacciones tal vez fueran útiles en los tiempos antiguos cuando nuestros antepasados frecuentemente se enfrentaban con situaciones de vida o muerte. Ahora, estos acontecimientos no son tan comunes. Sin embargo, nuestros cuerpos reaccionan a las diferentes situaciones de la vida común y corriente como si fueran situaciones de vida y muerte. (Nuestros cuerpos realmente no saben la diferencia entre un tigre gigantesco y un(a) empleado(a) que nos corrige el trabajo.) Lo que dicta como nuestros cuerpos van a reaccionar es la manera en que percibimos e interpretamos los eventos de la vida. Si pensamos que algo nos da mucho miedo o nos da mucha ansiedad, el cuerpo reacciona de acuerdo con esto.

Cuando se ve que algo es posible de manejar, sin embargo, el cuerpo no reacciona demasiado; se queda alerta, pero no alarmado. La activación del sistema nervioso simpático (una parte muy importante del sistema nervioso general) nos moviliza para acción rápida. Entre más peligro que sentimos (social o físico), lo más que el cuerpo reacciona. ¿Alguna vez se le ha pedido a Ud. dar una charla sin darle tiempo de prepararse, y Ud. encuentra que el corazón está palpitando tan fuerte y que la boca se queda tan seca que pensaba que no lo podía hacer? Esto es sobrerreaccionar.

Pueden ocurrir problemas cuando activamos el sistema simpático nervioso innecesariamente. Si reaccionamos demasiado fuerte o si dejamos que las sobrerreacciones diarias aumenten, tal vez encontremos problemas físicos y psicológicos también. Problemas gastrointestinales (diarrea o náusea), la depresión, o dolores de cabeza graves pueden ocurrir de la angustia aguda. Insomnio, enfermedades del corazón, y los hábitos de angustia (por ejemplo el beber, comer demasiado, el fumar y el uso de drogas) pueden resultar de la acumulación de angustias pequeñas.

Manejo del estrés: Diez técnicas para cuidarse

Página 2 de 4

Lo que necesitamos aprender es enfrentar a los asuntos en maneras más realísticas y razonables. Las reacciones fuertes se reservan mejor para situaciones serias. Las reacciones que se pueden manejar más fácilmente son mejores para los asuntos de la vida diaria que tenemos que enfrentar todos.

¿ES UD. ALGUIEN QUE REACCIONA O QUE SOBRRERREACCIONA?

Abajo se encuentran unas situaciones que causan estrés en algunas personas y la angustia total en otras. Imagínese en cada una ahora. ¿Cómo reacciona Ud. al...?

- Manejar el carro en la hora del peor tráfico
- Recibir una tarea del trabajo en el último momento
- Que extravía algo en la casa
- Que se le descompone algo mientras lo utiliza
- Planear su presupuesto
- Ser culpado(a) por algo
- Esperar mucho tiempo en la tienda o el banco

IDEAS QUE LE PUEDEN AYUDAR

Básicamente, necesitamos modificar nuestras reacciones a las diferentes situaciones. En vez de ver las situaciones como una amenaza psicológica o física y hacer reaccionar nuestro sistema nervioso simpático. Necesitamos activar nuestro sistema de nervios parasimpático (la parte que nos ayuda controlar el despertar psicológico). Las siguientes sugerencias son diseñadas para reducir la angustia. Inténtelos. ¡Funcionan!

- Aprenda a relajarse. Durante el día, tome "mini-descansos." Siéntase y acomódese. Respire lentamente y fuertemente, atrape el aire y después exhale muy lentamente. Al mismo tiempo, relaje los músculos de sus hombros, sonría, y diga algo positivo como, "Estoy relajado(a)." Asegúrese de descansar suficiente por la noche.
- Acepte. Muchas personas se estresan sobre cosas que no pueden aceptar. Muchas veces estas son cosas que no se pueden cambiar, como los sentimientos o las creencias de otra persona. Si algo injusto le molesta, eso es otra cosa. Si Ud. actúa en una manera responsable, hay la posibilidad de que Ud. va a manejar su estrés efectivamente.

Manejo del estrés: Diéz técnicas para cuidarse

Página 3 de 4

- Racionalice. Pregúntese a si mismo(a) qué impacto realmente va a tener la situación estresante después de un día o una semana e intente no tener pensamientos negativos. Piense bien en si la situación es problema de Ud. o de otra persona. Si es problema de Ud. acérquese al problema con calma y con firmeza; si es problema de otra persona entonces no hay mucho que pueda hacer Ud. En vez de condenarse a si mismo(a) con pensamientos del pasado como en, "lo que yo debía de haber hecho...," piense en lo que puede Ud. aprender del error y haga un plan para el futuro. OJO con el perfeccionismo - haga metas realistas que Ud. pueda

lograr. Acuérdesse de que todos cometen errores. Tenga cuidado con el siempre dejar las cosas para más tarde - el dividir un proyecto en tareas menores ayudará y el priorizar las tareas le ayudará a cumplir con las tareas.

- **Organícese.** Desarrolle un horario realista de actividades diarias que incluya tiempo para trabajar, dormir, entablar relaciones sociales y recreación. Use una lista diaria de "cosas que hacer." Mejore su ambiente físico limpiando su casa y su oficina. Use su tiempo y energía en la manera más efectiva posible.
- **Haga ejercicios.** La actividad física siempre ha proveído alivio al estrés. En el pasado, el trabajo diario fue mayormente físico. Ahora que no se requiere la labor física para ganarse la vida, no conseguimos deshacernos del estrés tan fácilmente mientras trabajamos. El estrés se acumula muy rápidamente. Necesitamos desarrollar un programa de ejercicio regular para ayudar reducir los efectos del estrés antes de que se convierta en angustia. Intente hacer ejercicios aeróbicos, correr, bailar, nadar, y actividades de ese tipo.
- **Reduzca la urgencia del tiempo.** Si frecuentemente revisa Ud. su reloj o se preocupa de lo que hace con su tiempo, aprenda a tomar las cosas más lentamente. Deje bastante tiempo para completar las cosas que tiene que hacer. Planee su horario con anticipación. Reconozca que sólo se pueden hacer tantas cosas en una cantidad de tiempo dado. Practique el dicho, "despacio, que voy de prisa."
- **Desármese.** Cada situación en la vida no requiere que Ud. sea competitivo(a). Reconsidere su enfoque a las demandas de la vida. No se tiene que hablar en voz alta para tener un discurso simple. El jugar tenis con los amigos no tiene que ser una competencia de los Juegos Olímpicos. Suelte sus "armas", no es necesario tener la última palabra, insultar a otra persona o culpar.
- **Tiempo personal.** Balancee las demandas de la familia, las relaciones sociales, y el trabajo con el tiempo personal para sólo Ud. Los pasatiempos son buenos antídotos para las presiones de la vida diaria.

- **Dé un paseo tranquilo,** tome un baño, mire la puesta del sol, esuche música que le calma.
- **Preste Atención a sus Hábitos.** Coma con sensibilidad - una dieta balanceada proveerá toda la energía que Ud. necesita para el día. Evite las drogas noprescriptivas y minimice el uso del alcohol - se necesita estar alerta(a) mentalmente y físicamente para combatir el estrés. Tenga en mente los efectos de la cafeína y el azúcar en exceso para los nervios. Deje los cigarrillos - aquellos restringen la circulación de la sangre y afectan las reacciones al estrés.

- **Hable con los amigos. Los amigos pueden ser buena medicina. Una dosis diario de conversación, los compromisos sociales regulares, y el compartir los sentimientos y pensamientos profundos de vez en cuando pueden reducir el estrés.**

7 MANERAS SIMPLES PARA REDUCIR EL ESTRÉS

Autora: Rachel Ballweg

El relajamiento no es fácil ahora. Hay que estar frenéticamente haciendo las compras de regalos, hay que balancear las obligaciones del trabajo y la familia, e intentar de no preocuparse del virus de Y2K. ¿Qué más se puede poner en su horario?

¿Qué te parece tiempo para tí misma(o)?

Las investigaciones han demostrado que el estrés diario y la ansiedad contribuyen al inicio de la alta presión de la sangre (un factor de riesgo para enfermedad del corazón y ataque fulminante/apoplejía), los músculos tensos y los dolores de cabeza. El estrés también suprime el sistema inmuno, lo que hace que uno(a) esté más probable de enfermarse.

No te preocupes. Hay maneras simples en que puedes aliviar tu tensión y ansiedad.

1. Da un paseo

El ejercicio aclara la mente y vuelve el cuerpo a un estado más saludable. Pero no se necesita pasar horas en un gimnasio para lograr los beneficios del ejercicio; hasta una caminata de 10 minutos puede bajar la ansiedad.

Cuando se hace ejercicios, las beta-endorfinas se emiten del cerebro--estos son los relajantes naturales del cuerpo. Las endorfinas neutralizan las hormonas que corren por el cuerpo. "Esto es el por qué tenemos ese sentimiento tranquilo después de hacer ejercicios," dice JoAnne Herman, Ph.D., profesora asociada en la University of South Carolina, Departamento de Enfermeras.

Cuando el estrés abrumba el sistema, el cuerpo tiene la reacción de "combatir o huir.". Impulsado por sobretensión transitoria de adrenalina que se secreta, el corazón palpita más rápido, las pupilas se dilatan, se aprietan los vasos, y los músculos se contraen--todas reacciones psicológicas preparándole a uno(a) para defenderse.

Además de tomar un descanso en tu rutina diaria, el ejercicio hace circular la sangre, eleva tu sentido del humor, y suaviza la tensión. "El ejercicio desecha el exceso de energía, de la cual el cuerpo realmente no necesita," dice la Doctora Tara Corte, directora clínica de cuidado primario en Mount Sinai Hospital en New York.

Better Homes and Gardens: 7 Maneras simples...

Página 2 de 7

Los estudios también muestran que la gente más activa tiene menos riesgo de enfermedad coronaria del corazón, la causa principal de muerte en los Estados Unidos.

2. Llame a un(a) amigo(a)

¿Se ha preguntado alguna vez por qué parecen mejores las cosas en la vida después de hablar con un(a) amigo(a)? Pues, parece que la amistad es buena para la salud tanto como el espíritu. Se ha encontrado en los estudios que la amistad ayuda de bajar la presión de la sangre, aliviar la ansiedad, y hasta puede ayudarte a vivir más años.

En los estudios recientes de los pacientes de SIDA, Jane Leserman, Ph.D., de la University of North Carolina, encontró que los hombres quienes fueron apoyados por sus buenos amigos fueron más capaces de combatir la progresión del SIDA. Mientras Leserman no estaba segura cómo un grupo de amigos les protege a los sistemas inmunes de los pacientes, ella acredita que las amistades ayudan a reducir el estrés de la enfermedad.

Muchos expertos incluyen en la lista la amistad como factor clave para sobrellevar tiempos estresantes. "Si puedes aprender a controlar el estrés y hablar con los demás acerca de eso, te conviertes en una persona más capaz de manejar tu propio estrés," dice Doctor Edward Callahan, un psicólogo en la University of California en Davis.

Una sesión de desahogarse con un(a) buen(a) amigo(a) puede hacerte sentir mejor. Pero si estás pasando por un periodo particularmente difícil, un(a) buen(a) amigo(a) también estará a tu lado para reestablecer tu confianza continuamente. "Desafortunadamente, la gente bajo estrés probablemente quieran aislarse del mundo," dice Marth Craft-Rosenberg, Ph.D., profesora y catedrática de los estudios de los padres, niños y las familias en la University of Iowa en Iowa City.

Cuando quieres tenderle la mano a un(a) amigo(a) que está estresado(a) y silencioso(a), mantén la simplicidad. Muestra tu apoyo a través de la sonrisa, un abrazo, o una nota que expresa lo tanto que le quieres. No tienes que presionarle para una larga plática si eso no es lo que necesitan en el momento.

3. Divida las tareas de la casa.

Hace un centenario, era el trabajo de la mujer hacer los quehaceres de la casa y hogar. Afortunadamente, los tiempos han cambiado, ¿sí, o no?

Un estudio de Johns Hopkins University encontró que las mujeres quienes trabajan toman las responsabilidades extras en la casa y no reciben agradecimiento de ningún tipo, y que estas mujeres son más probables de manejar agresivamente, un comportamiento que se llama popularmente "road rage"--"ravia de la carretera." El estudio conducido por Doctora Barbara Curbow y Doctor Joan Griffi, descubrió que 56 porcentaje de las mujeres que entrevistaron admitieron manejar agresivamente en la ruta al trabajo y para la casa después; 41 por ciento admitieron gritar o hacer gestos a otros conductores de automoviles; y 25 por ciento dijeron que expresan sus frustraciones al manejar. Un punto de interés, por el otro lado, el estudio descubrió menos evidencia de

ravia de la carretera de las mujeres que reciben diferentes formas de agradecimiento en la casa por su trabajo duro.

Como no siempre va Ud. a recibir un gesto de agradecimiento que cree que merece, Ud. puede usar otros métodos para aliviar su carga. Una manera es dividir los quehaceres de la casa y comisionar a todos que hagan su parte. El dividir y comisionar los quehaceres involucra a toda la familia en el manejo de la casa, según Craft-Rosenberg, la profesora de estudios de la familia de Iowa. "El ánimo de cualquier familia está relacionado con qué tan bien pueden trabajar juntos," dice ella.

Hasta los niños pequeños se pueden beneficiar de esto porque el contribuir les hace sentir que la familia les necesita. Y cuando todos comparten la carga de los quehaceres de la casa no hay la presión de tener que completar todo de una vez. "Me ayuda de recordar que no tengo que ser la 'Supermamá' que me imagino que tengo que ser," dice Marti Rickel, una instructora clínica en la University of Arkansas, Departamento de Enfermería y madre de un hijo de 3 años de edad. "Puedo ser buena madre y buena enfermera y buena esposa, pero algunos días no puedo ser buena en todos los papeles en un mismo día."

4. Reduzca su consumo de cafeína

El beber cuatro o cinco tazas de café cada mañana hace más que abrirle los ojos. La cafeína sube la presión de la sangre y aumenta la secreción de la adrenalina, una hormona de estrés. De hecho, la cafeína en su taza de café imita y hasta exagera la reacción del cuerpo al estrés, según James D. Lane, Ph.D., un profesor de psiquiatría y las ciencias del comportamiento en Duke University en Durham, North Carolina.

Mientras su cerebro hace correr más adrenalina, dice Lance, su corazón también tiene que trabajar más, lo que causa un incremento de tres puntos en la presión de la sangre.

Un incremento de cinco puntos en la presión de la sangre se ha asociado con un incremento de 21 por ciento en el riesgo de enfermedad del corazón y 34 por ciento en el riesgo de apoplejía. Aunque Lane está renuente en explicar el enlace entre el

Better Homes and Gardens: 7 Maneras simples...

Página 4 de 7

consumo de cafeína y la posibilidad de enfermedades, él dice que los mecanismos están allí.

Cuando todo funciona como se debe, el sistema nervioso del cuerpo tiene mecanismos que nos ayudan a no sobre-reaccionar al estrés. Pero, la cafeína--lo que Lane nombra como la droga más usada en el mundo--parece inhibir esa función natural, lo que deja al cuerpo en un estado agitado por más tiempo de lo normal. Y como los efectos de la cafeína dura por horas después del consumo--se requiere 4 o 5 horas para eliminar la

mitad de la cafeina presente--el cuerpo realmente no tiene la oportunidad para funcionar sin la cafeina.

Los efectos perdurables de la cafeina son aún más graves para las mujeres que toman pastillas para prevenir el embarazo porque ambos estrógeno y cafeina son digeridas por el hígado. "Puede tomar 10-12 horas para las mujeres tomando pastillas para prevenir el embarazo bajar a la mitad su nivel de cafeina, dice Lane. "Así que en el momento en que se ha salido del cuerpo la cafeina de ayer, ya está la mujer comenzando a tomar su taza de café de la mañana."

Lentamente Ud. debe reducir su consumo de cafeina en el tomar una taza de café decafinado o de té de hierba para sustituir su taza cafeinada. O, intente mezclar los frijoles de café en la tienda, parte regular con parte descafinado. Si disminuye poco a poco, su cuerpo casi no sentirá la diferencia.

5. Tome 10 minutos al día para si mismo(a)--cada día.

Ya sea que Ud. sea ejecutivo(a), una ama de casa, un(a) cirujano(a), el darle a si mismo(a) un tiempo para relajarse es vital para des-estresar su vida.

"El tomar 10 minutos para si mismo(a) no resolverá todos los problemas de la vida, pero le da una oportunidad para sentirse más calmado(a) y encontrar claridad," dice Jill Strawn, Ph.D. una profesora asistente en el College of New Rochelle School of Nursing en New York.

Si Ud. necesita tomar una siesta, un baño o si necesita un lugar tranquilo para leer un libro, asegúrese pasar ése tiempo haciendo exactamente lo que Ud. quiera.

Para los padres con niños pequeños, Strawn sugiere invitar a los pequeños hacer la actividad con ellos. A los niños les encanta hacer lo que hacen sus padres, dice ella. Escuche a una cinta de relajación con su niño(a), o acuéstense en la césped juntos y vean pasar las nubes. El incluir a sus niños, les enseña la importancia de tranquilizarse y disfrutar la vida.

Better Homes and Gardens: 7 Maneras simples...

Página 5 de 7

"Estamos tan ocupados yéndonos para allá y para acá que no disfrutamos del viaje de la vida en sí," dice Glenda Walker, directora de enfermería en Stephen F. Austin State University en Nacogdoches, Texas. "Esperamos el premio (de trabajar tanto) y cuando finalmente nos llega, estamos demasiado exhaustos para disfrutarlo." El pasar tiempo relajándose y darse cuenta de sus fuerzas y alegrías, se aprende a apreciarse a uno(a) mismo(a).

6. Ríese cada día.

Sea una risita o una risa grandísima, la risa hace la vida más fácil de sobrellevar.

En un sitio del Internet por Better Homes and Gardens (www.bhg.com/health/), un grupo de plática discutió sobre el poder de la risa para curarnos.

Una mujer describe que la risa es la mejor medicina que no hay que comprar. "Yo estoy en contacto con mis tíos en diferentes estados por correo electrónico. Él me manda por lo menos un chiste cada día, lo que me anima a pesar de mi sentido de humor en el momento."

Al ver el lado placentero de la vida, Ud. cambia su pensamiento de una situación al alivio. El reirse segrega beta-endórfinas, esas mismas endórfinas que salen durante el ejercicio. Las endórfinas le hacen sentir bien y protegen el sistema inmuno al reducir el cortisol, lo que es un supresor del sistema inmuno.

El Dr. Edward Callahan, un psicólogo en la University of California Davis, describe la risa como atídoto a la tensión. "La risa le ayuda separar el enojo e irse hacia una proximidad positiva con otras personas, y el contacto social positivo con los demás es esencial para el manejo del estrés.

Si Ud. se toma demasiado en serio las cosas, pida ayuda. Llame a un(a) amigo(a) quien le hace reír o alquile un video de comedia.

7. Vaya por un masaje.

La terapia de masaje ha cambiado de un lujo a algo que casi todos que necesitan un poco del toque humano y mimarse (TLC Tender Loving Care) puede obtener. El número de terapeutas con licencias en masaje e inscritos en la Asociación de Terapeutas de Masaje de América ha aumentado de 1,200 en 1983 a más de 38,000 hoy.

Cuando está Ud. estresado(a), los músculos de los hombros y el cuello son los primeros que se ponen tensos. Cuando los músculos están tensos por tanto tiempo, está reduciendo el flujo de la sangre y los músculos no pueden "respirar," lo que le da dolor. Por éso el masaje ayuda tanto; hace salir la tensión de sus músculos, aumenta sus movimientos y facilita a la sangre fluir mejor. Además, el masaje suelta beta-endorfinas, ésos neuroquímicas que le hacen sentirse relajado(a).

"Mis clientes frecuentemente me dicen que su masaje es como una 'vacación mental,'" dice Elliot Greene, x-presidente de la Asociación de Terapistas de Masaje de América. "El masaje le ayuda salir de sus pensamientos por un rato."

Para encontrar a un(a) terapeuta de masaje, revise la página de Web de la asociación: www.amtamassage.org. Los terapeutas licenciados en masaje quienes son miembros de la asociación han tomado por lo menos 500 horas de entrenamiento en clase, han pasado un examen de certificación, y cumplen con un código de ética ejecutable.

Las cosas que Ud. no puede controlar:

- la edad o etapa en que están sus niños
- si un semáforo se cambia a verde o rojo
- que tan rápido van los otros carros
- el número de horas en un día
- otras personas
- la hora en que cambia el humor de su niño(a) joven o el berrinche de su niño(a) pequeño(a)
- la edad de Ud.
- la manera en que fue criado(a) Ud.
- cuando un proyecto toma más tiempo de lo esperado (like this one!)
- el tener que esperar 30 minutos después de su cita con su doctor(a)
- una muerte, enfermedad, o un accidente en la familia
- el calendario y los días festivos que vienen
- el ser despedido(a) de su trabajo
- los desastres que se hacen por la casa después de limpiar

Las cosas de que Ud. sí tiene control:

- su reacción con los demás
- su lista de cosas que hacer (y el número de cosas en esta lista)
- como pasa Ud. el día
- sus metas
- cuánto tiempo puede Ud. trabajar en un proyecto

- su propio autoestima y su valor propio
- como trata Ud. a los demás
- sus hábitos de ejercicio y de comer
- la comunicación de Ud. a los demás sobre lo que necesita Ud.
- el decir a otras personas cuando está estresado(a) y necesita tiempo solo(a) o ayuda con los proyectos
- lo que fume y bebe
- la edad que Ud. actue
- la manera en que crie a sus hijos

Para tomar nuestro quiz rápido de la calidad de su vida y para aprender más técnicas de la relajación, visite nuestro sitio de Internet a www.bhg.com/extra.