

Estrategias para manejar el estrés

El estrés puede aparecer a través de sensaciones corporales, pensamientos, comportamientos y emociones.

Los proveedores de cuidado infantil familiar pueden sentirse estresados debido a la fatiga de compasión, la traumatización secundaria, la traumatización vicaria, la angustia moral o el agotamiento. Esto puede provocar un ciclo de estrés en el que la persona evita o intenta controlar los pensamientos y sentimientos relacionados con el estrés. De este modo, se consigue un alivio a corto plazo, pero para controlar el estrés a largo plazo es necesario romper el ciclo:

- reconocer los sentimientos y pensamientos que puedes y no puedes controlar
- reducir al mínimo la evitación como estrategia para manejar el estrés
- desarrollar la voluntad de aceptar las emociones y defender sus necesidades

Estrategias a corto plazo:

Determine su tolerancia al estrés: ¿Qué puedes manejar? ¿Qué estrategias de corto plazo pueden ayudarte a sobrellevar la situación hasta que puedas tolerar y aceptar tus emociones? Algunas estrategias para enfrentar la situación a corto plazo pueden ser

- Imaginación
- Físico
- Mentalidad/Espiritualidad
- Social



Estrategias a largo plazo para romper el ciclo del estrés:

Observa tus sentimientos sin juzgarlos. Las emociones pueden guiar, alertar, informar, describir y comunicar. Considerar tus emociones sin etiquetarlas como buenas o malas permite centrarse en la información que proporcionan.

Observa tus pensamientos de forma objetiva. Utilizar una mochila de pensamientos o llevar un diario puede ayudar a reflexionar sobre los pensamientos de forma objetiva, a resolver problemas y a mantenerse centrado en los valores personales. **Una mochila de pensamientos** consiste en visualizar cada uno de tus pensamientos como un ladrillo que llevas a todas partes y luego reconocer cada pensamiento cuando lo sueltas para aliviar tu carga. Llevar **un diario** te permite escribir historias sobre ti mismo y sobre tu papel como proveedor de cuidado infantil familiar para reflexionar sobre tus capacidades y objetivos.

Utiliza los pensamientos y las emociones de forma productiva. Una estrategia para lograrlo es hablar de ti mismo con alguien que te escucha y te apoya. Otra estrategia es crear un mapa conceptual de un rol con el que estés luchando, anotando las palabras que asocias con ese rol y considerando la respuesta que sientes hacia esas palabras. Estas estrategias pueden ayudarte a comprender tus verdaderos pensamientos y sentimientos y a utilizarlos de forma productiva.

La información de este folleto ha sido proporcionada por Megan Lerner, LCSW y Anthony Vesco, Ph.D.

Referencias:

- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of clinical psychology, 58*(11), 1433-1441.
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 19-32). Taylor & Francis.
- McCann, I. L., & Pearlman, L. A. (1990). Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of traumatic stress, 3*(1), 131-149.
- McCarthy, J., & Deady, R. (2008). Moral distress reconsidered. *Nursing ethics, 15*(2), 254-262.