

# Empodérate frente al estrés

Una guía con herramientas y estrategias para  
la Resiliencia y el Bienestar

Descubre nuestros cursos en

[FEEM.INEEW.COM](https://FEEM.INEEW.COM)

# ÍNDICE

➤	GESTIÓN DEL ESTRÉS	03
➤	PREVENCIÓN DEL ESTRÉS	04
➤	TRATAMIENTO DEL ESTRÉS	11
➤	REMIND	14
➤	REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADA EN LA ATENCIÓN PLENA	19
➤	FÓRMATE EN EDUCACIÓN EMOCIONAL	23



Todos los derechos reservados por © INEEW

Para citar el documento:

Bisquerra, R. (2021). E-book: Empodérate frente al estrés. Formación en Educación Emocional y Bienestar (FEEM).

Documento disponible exclusivamente en FEEM (Formación en Educación Emocional y Bienestar).

Más información: [www.feem.ineew.com](http://www.feem.ineew.com)

Se prohíbe cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública de este material sin contar con la autorización por escrito de los titulares de la propiedad intelectual.

## La gestión del estrés

Algunos estudios han señalado que el índice de prevalencia del estrés está entre el 8 y el 20%. Si nos referimos a los profesionales de la educación, y nos centramos en algunos países como México, Chile y Perú, la prevalencia se estima entre el 25 y el 40%. Estos elevados índices justifican dedicar energías para atender a esta problemática tan generalizada. Actualmente, la mayoría de organizaciones han tomado consciencia de la importancia del estrés y se preocupan por abordarlo de la forma más idónea posible. Así han surgido los programas de gestión del estrés.

### *Recuerda*

La gestión del estrés (stress management) se puede considerar que incluye la prevención y el tratamiento cuando ya no queda más remedio. Cuando hablamos de estrés, se incluye, naturalmente, el burnout, o síndrome de estar quemado por el trabajo (SQT).

Para la formación sobre la gestión del estrés consulta [aquí](#).

## Prevención del estrés

Las variables que confieren a la personalidad las características que la hacen más resistente ante las demandas de las situaciones y que han recibido mayor atención, son aquellas que hacen referencia a las creencias.



Las creencias son tendencias generalizadas a percibir la realidad o a percibirse a sí mismo de una determinada manera (Lazarus, 1991).

En general, se trata de un conjunto de creencias relacionadas con la sensación de dominio y de autoconfianza. Por esto, la **baja autoestima** es un factor importante a la hora de elegir las estrategias de afrontamiento al estrés más productivas. Una baja autoestima puede llevar a creencias como autoinculparse, ignorar el problema o abuso de sustancias nocivas. **El núcleo de creencias de una persona incidirá sobre el proceso de estrés.**

## ¿Qué aspectos trabajar en la prevención?

### 1. **La percepción de autoeficacia**

(Bandura, 1977, 1997)

Albert Bandura sostenía que la percepción de la autoeficacia es la creencia personal en la capacidad para lograr metas y superar desafíos. Esta percepción influye en la motivación, el esfuerzo y la perseverancia ante dificultades. **Las experiencias pasadas, la observación de otros y los estados emocionales moldean esta percepción**, afectando el comportamiento y el logro de objetivos.

Bandura argumentaba que **se puede fortalecer la autoeficacia a través de varias estrategias**. Estas incluyen proporcionar experiencias exitosas para aumentar la confianza en las propias habilidades, ofrecer modelos a seguir que demuestren el éxito en situaciones similares, brindar retroalimentación positiva y constructiva, ayudar a establecer **metas realistas y divisibles**, así como fomentar la **autorreflexión y el control emocional**. Además, alentaba a las personas a enfrentar gradualmente desafíos cada vez mayores para consolidar su confianza y mejorar su capacidad para enfrentar situaciones difíciles con éxito.

## 2. Locus de control

(Rotter, 1966)

Rotter propuso el concepto de "locus de control" en 1966. Según él, el locus de control se refiere a la creencia individual sobre la causa de los eventos en su vida. Las personas con un **locus de control interno** creen que tienen control sobre sus acciones y resultados, basándose en sus propias decisiones y esfuerzos. En contraste, aquellos con un **locus de control externo** tienden a atribuir los resultados a fuerzas externas o a la suerte. El locus de control influye en la motivación, el comportamiento y la respuesta ante desafíos.

Rotter sugería que el locus de control podía ser modificado a lo largo del tiempo a través de experiencias, aprendizaje y retroalimentación. Para cambiar hacia un locus de control más interno, **recomendaba fomentar la comprensión de cómo las acciones personales afectan los resultados y enfocarse en las acciones y decisiones propias**. Esto podría lograrse a través de la educación, la toma de decisiones autónomas y la participación activa en la resolución de problemas. Sin embargo, es importante destacar que el locus de control es una característica individual que puede ser resistente al cambio en ciertas personas.

### 3. La fortaleza personal

(Maddi y Kobasa, 1984)

Maddi y Kobasa investigaron las "fortalezas personales" o "resiliencia" en su teoría de controlar el estrés. Identificaron tres componentes clave: **compromiso, control y desafío**. La resiliencia surge cuando las personas se comprometen con las circunstancias, creen que pueden influir en ellas (control) y las enfrentan como desafíos en lugar de amenazas. Esta perspectiva sugiere que **fortalecer estas actitudes puede aumentar la capacidad de las personas para manejar el estrés** y los desafíos de manera saludable y constructiva. Proponen varias estrategias para lograrlo:

1. **Compromiso:** Fomentar una mentalidad positiva hacia las circunstancias, buscando oportunidades de aprendizaje y crecimiento en lugar de verlas como obstáculos. Cultivar relaciones y apoyos sociales también promueve el compromiso con el entorno.
2. **Control:** Desarrollar un sentido de autoeficacia, creyendo en la propia capacidad para influir en las situaciones. Establecer metas alcanzables y trabajar para lograrlas contribuye a esta sensación de control.
3. **Desafío:** Afrontar gradualmente desafíos para ver las situaciones difíciles como oportunidades para superarse.

## 4. El optimismo

### • Scheier y Carver (1987)

Scheier y Carver (1987) estudiaron el optimismo desde la perspectiva de la teoría de la autorregulación. Argumentaron que el optimismo influye en la forma en que las personas establecen metas, se esfuerzan y se adaptan ante desafíos. Las **personas optimistas tienden a ser más persistentes, afrontar mejor el estrés y mantener un bienestar emocional**. De esta manera, las personas se esforzarán por lograr cosas que piensan que pueden conseguir, pero no se esforzarán tanto por cosas que creen inalcanzables.

Argumentan que **el optimismo puede influir en el bienestar físico** mediante su impacto en el estrés y su efecto en nuestra salud. Se ha observado que los optimistas enfrentan la adversidad de manera distinta a los pesimistas, lo que podría reducir el estrés y la angustia en momentos difíciles de la vida. Si estas diferencias en las estrategias de afrontamiento conducen a una mayor adaptabilidad y bienestar psicológico, podrían originar respuestas biológicas más saludables y mejorar la salud física.

## 5. El sentido de coherencia

(Antonovsky, 1987)

El "Sentido de Coherencia" propuesto por Antonovsky es una teoría que destaca **cómo las personas enfrentan y dan sentido a las experiencias de la vida**. Según esta teoría, tener un sentido de coherencia implica que una persona se siente capaz de comprender lo que ocurre en su entorno (comprensibilidad), posee las herramientas para afrontar los desafíos (manejabilidad) y ve la vida como un conjunto significativo y valioso (significatividad).

Cuanto más capaz sea una persona de comprender, manejar y dar sentido a una experiencia, mayor será su potencial para afrontar con éxito la situación.

# 7 TIPS

## PARA PREVENIR EL ESTRÉS

**TIP****1**

Remind (relajación, respiración, meditación, mindfulness).

**TIP****2**

Realizar actividad física y practicar deporte.

**TIP****3**

Participar en actividades de entretenimiento y diversión.

**TIP****4**

Planificar las actividades diarias (una buena agenda).

**TIP****5**

Reír: tener al menos dos ataques de risas al día (permite la liberación de endorfinas).

**TIP****6**

Relacionarse con otras personas de forma satisfactoria.

**TIP****7**

Realizar actividades de contacto con la naturaleza (paseos por el bosque, senderismo).

Para la formación sobre la gestión del estrés consulta [aquí](#).

# Tratamiento del estrés

## Terapia conductual y terapia cognitivo-conductual

Tanto en la terapia conductual como en la terapia cognitivo-conductual, el manejo del estrés implica enfoques específicos que se centran en cambiar patrones de pensamiento y comportamiento para reducir la respuesta de estrés y promover el bienestar.

En la terapia conductual, el enfoque se centra en cambiar comportamientos y acciones concretas. El manejo del estrés implica:

1. Identificación de estresores: Reconocer las situaciones, eventos o pensamientos que generan estrés.
2. Entrenamiento en relajación: Aprender técnicas de relajación como la relajación progresiva, la respiración profunda y la visualización para reducir la tensión física y mental.
3. Exposición gradual: Si el estrés está relacionado con fobias o ansiedades específicas, se expone gradualmente a la persona a lo que le causa estrés, permitiendo que se adapte a la situación.
4. Entrenamiento en habilidades de afrontamiento: Aprender estrategias para lidiar con el estrés, como la resolución de problemas, el establecimiento de metas y la gestión del tiempo.
5. Refuerzo positivo: Reconocer y reforzar comportamientos que reduzcan el estrés y promuevan el bienestar.

La TCC combina la modificación de comportamientos con la reestructuración de patrones de pensamiento negativos. El manejo del estrés en la TCC implica:

1. Identificación de patrones de pensamiento: Reconocer pensamientos negativos y distorsionados que contribuyen al estrés.
2. Reestructuración cognitiva: Cambiar pensamientos negativos por alternativas más realistas y positivas.
3. Entrenamiento en habilidades de afrontamiento: Al igual que en la terapia conductual.
4. Técnicas de exposición: Si el estrés está relacionado con miedos o preocupaciones, la exposición gradual a situaciones temidas ayuda a desensibilizar la respuesta de estrés.
5. Autocontrol: Aprender a controlar pensamientos y reacciones emocionales para prevenir una respuesta excesiva al estrés.

Ambos enfoques, conductual y cognitivo-conductual, ofrecen herramientas efectivas para manejar el estrés, incluso en ámbitos como el educativo o el organizacional.

Por ejemplo, los estudiantes que sufren de estrés emocional pueden mostrar rechazo a asistir a la escuela. A diferencia del absentismo escolar, el rechazo a ir a la escuela es el resultado del miedo, la ansiedad o la depresión de los estudiantes. Debido a que la escuela es una parte importante en el desarrollo de los jóvenes, es fundamental abordar este problema para cerciorarse de que todos se relacionan con la escuela de manera apropiada.

## Otras estrategias

Para abordar el estrés y la ansiedad de manera efectiva, junto a las estrategias convencionales, se han integrado enfoques alternativos para enriquecer el proceso terapéutico.

Un ejemplo es la **risoterapia**, que se basa en la risa para liberar endorfinas, las "hormonas de la felicidad", reduciendo el estrés y promoviendo el bienestar.

La **aromaterapia** emplea aceites esenciales para inducir calma, siendo fragancias como la lavanda asociadas con efectos relajantes.

La **auriculoterapia** estimula puntos en la oreja relacionados con distintas partes del cuerpo. Esta técnica se deriva de la acupuntura y puede ayudar a aliviar la tensión y promover la relajación.

La **musicoterapia** utiliza la música como herramienta terapéutica, ya que ciertas melodías y ritmos pueden influir en el estado de ánimo y la respuesta fisiológica, reduciendo el estrés y la ansiedad.

### *Tip*

Para combatir el estrés, tanto desde la prevención como el tratamiento, se suelen recomendar ejercicios de Remind (relajación, respiración, meditación, mindfulness). El objetivo es ejercer un control voluntario sobre la respiración de manera que la utilicemos como calmante cuando nos abrumen las situaciones de estrés.

## ¿En qué consiste?

1. **Relajación:** Mediante prácticas que ayudan a reducir la tensión muscular y promover una sensación de relajación como los ejercicios de estiramiento, masajes o técnicas como la relajación progresiva.

La técnica de relajación progresiva, también conocida como relajación muscular progresiva, es un método de relajación que implica tensar y luego relajar diferentes grupos de músculos para inducir un estado de relajación profunda. Fue desarrollada por Edmund Jacobson en la década de 1920 y se ha convertido en una herramienta popular para reducir el estrés, la ansiedad y promover la relajación general.

La relajación progresiva se basa en la idea de que la tensión muscular y el estrés emocional están interconectados. Al aprender a reconocer y liberar la tensión muscular, se puede reducir el estrés general del cuerpo y la mente.

# REMININD

## Práctica

**Preparación:** Busca un lugar tranquilo y cómodo donde no serás interrumpido. Puedes sentarte o recostarte.

**Tensión:** Comienza en una parte específica del cuerpo, como los músculos de los dedos de la mano. Aprieta los músculos con fuerza durante unos segundos. Siente la tensión y la sensación de apretar.

**Relajación:** Suelta repentinamente la tensión. Concéntrate en cómo se siente la relajación en esa área. Observa la diferencia entre la tensión y la relajación.

**Mantén:** Mantén esa relajación durante unos 20-30 segundos mientras respiras profundamente y te concentras en la sensación de relajación.

**Pasos siguientes:** Continúa este proceso, avanzando gradualmente a través de diferentes grupos musculares, como las manos, los brazos, la espalda, el abdomen, las piernas y los pies.

**Finalización:** Una vez que hayas relajado todos los grupos musculares, tómate un momento para disfrutar de la sensación de relajación general en todo el cuerpo.

2. **Respiración:** La respiración profunda y lenta puede ayudar a calmar el sistema nervioso y reducir la ansiedad.

### *Práctica*

1. Encuentra un lugar tranquilo y cómodo.
2. Siéntate o recuéstate con la espalda recta.
3. Respira suavemente por la nariz hacia el abdomen.
4. Inhala contando hasta 4 mientras el abdomen se expande.
5. Retén la respiración por un momento.
6. Exhala lentamente por la boca contando hasta 6 u 8.
7. Mantén un ritmo constante y relajante.
8. Concéntrate en la sensación de la respiración.
9. Repite durante unos minutos.
10. Regresa a una respiración normal al finalizar.

# REMININD

3. **Meditación:** Implica dirigir la atención hacia un objeto, pensamiento o sensación específica para calmar la mente y promover la tranquilidad.

### *Tips*

**Empieza con cortos períodos:**

Comienza con 5-10 minutos y luego aumenta gradualmente el tiempo a medida que te sientas más cómodo.

**Utiliza guías de meditación:** Si eres nuevo, las meditaciones guiadas pueden ser útiles para mantenerte enfocado y obtener instrucciones.

**Rutina diaria:** Intenta meditar a la misma hora todos los días. Esto ayuda a establecer una rutina y hace que sea más fácil recordar meditar.

**Explora diferentes tipos:** Prueba diferentes enfoques de meditación, como la atención plena, la meditación amorosa o la visualización, para encontrar el que funcione mejor para ti.

**Se amable contigo mismo:** No te castigues si tu mente se distrae. Cada sesión es una oportunidad para crecer y mejorar.

# REMININD

4. **Mindfulness (atención plena):** Es un estado mental de estar plenamente presente y consciente en el momento actual, sin juzgar ni analizar excesivamente lo que está sucediendo. Implica dirigir conscientemente tu atención al presente, a tus pensamientos, emociones, sensaciones físicas y el entorno que te rodea, sin dejar que la mente divague hacia el pasado o el futuro.

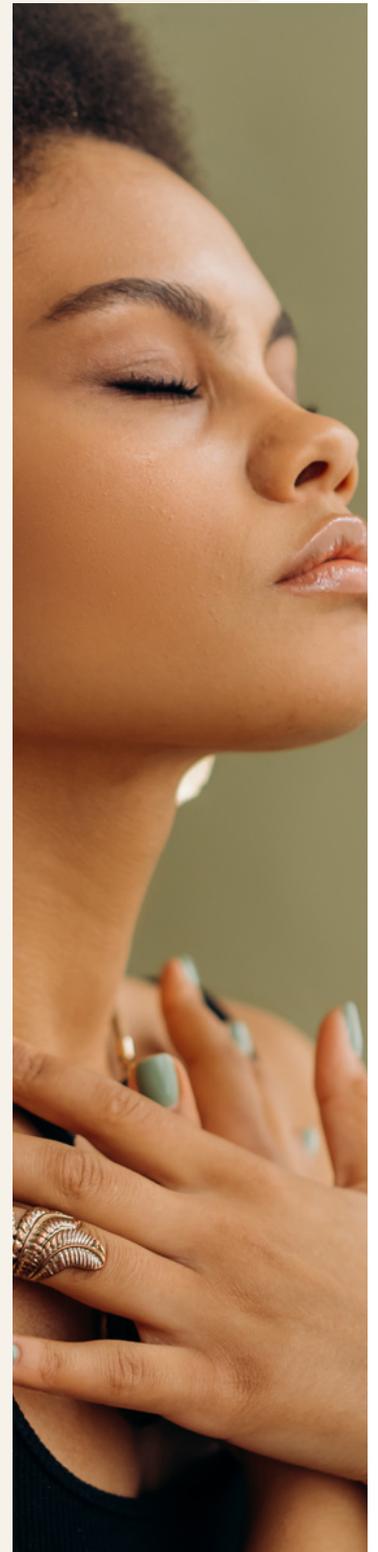
La atención plena se basa en la práctica de observar tus experiencias de manera neutral y sin juicio, aceptando tus pensamientos y emociones tal como son. A través de la atención plena, puedes desarrollar una mayor conciencia de ti mismo, de tus reacciones y patrones de pensamiento, lo que te permite responder a situaciones de manera más consciente en lugar de reaccionar de manera automática.

# REMININD

## Reducción del estrés basada en la atención plena

La reducción del estrés basada en la atención plena, más conocido en su denominación en inglés por MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) es un programa estructurado de mindfulness creado por Jon Kabat-Zinn de la Universidad de Massachusetts.

Utiliza técnicas de atención plena para aliviar el dolor y mejorar el bienestar físico y emocional de individuos que padecen una variedad de enfermedades o trastornos, aunque también se ha utilizado en sujetos sanos. Tiene sus raíces en las enseñanzas del budismo.



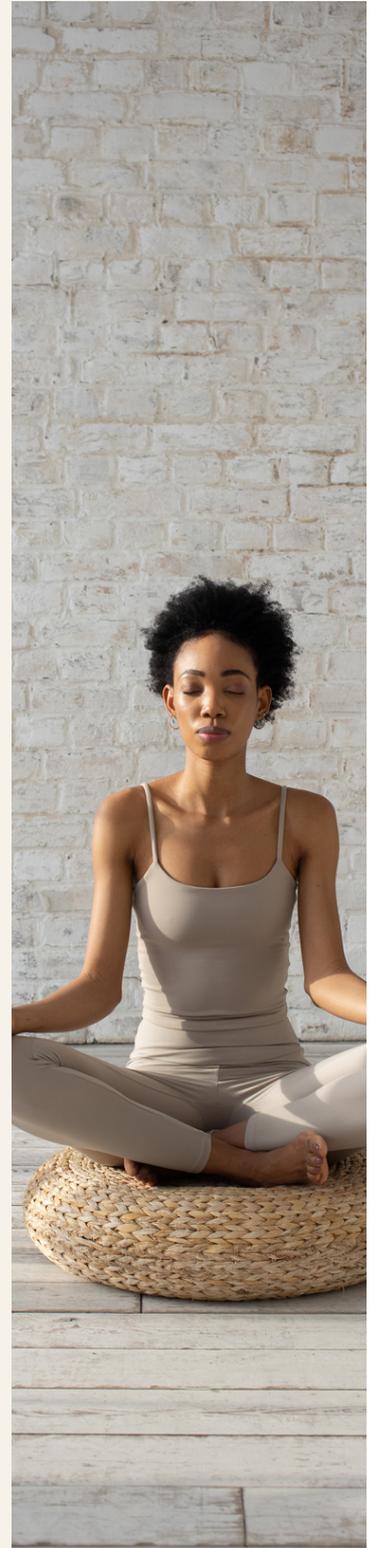


La base del MBSR es la práctica de la atención plena, definida por su creador como “la atención momento a momento a la experiencia presente, sin hacer juicios y con una actitud de aceptación”. La práctica de esta técnica pretende enseñar a la mente prestar atención al presente, postulando que la disminución de las preocupaciones acerca del pasado y del futuro puede ayudar a aumentar la aceptación y disminuir el estrés aquí y ahora (hic et nunc)

El concepto de atención plena, originado en el budismo, no tiene naturaleza religiosa ni esotérica. Se describe como atención desapasionada, no evaluativa y sostenida momento a momento, sobre los estados y procesos mentales perceptibles. Esto incluye sensaciones físicas , percepciones, estados afectivos, pensamientos e imaginación..

El programa se ha demostrado útil en situaciones de estrés, dolores crónicos, desórdenes de la alimentación, depresión, etc., así como en el incremento de la sensación de bienestar. Los efectos neurofisiológicos incluyen un incremento en la habilidad del sistema inmunológico del cuerpo para protegerlo contra enfermedades, hasta un cambio del uso de la corteza cerebral prefrontal derecha, asociada con la ansiedad, depresión y rechazo, hacia la corteza prefrontal izquierda, asociada con el bienestar. También se ha demostrado un efecto en el aumento de la empatía.

Después de completar un curso de MBSR los participantes mostraban un incremento en la materia gris en áreas de sus cerebros que son importantes para el aprendizaje, memoria y emociones. Otro estudio sugiere que la participación en MBSR está asociada con cambios en la concentración de materia gris en regiones del cerebro involucradas en los procesos de aprendizaje y memoria, regulación emocional, procesamiento autoreferencial y toma de perspectiva.



# Práctica

- 1. Elige un momento y lugar:** Busca un lugar tranquilo donde puedas estar cómodo y sin distracciones. Puedes sentarte en una silla o en el suelo con la espalda recta.
- 2. Atiende a la respiración:** Cierra los ojos y lleva tu atención a tu respiración. Observa cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. No intentes cambiar nada, solo sé consciente de la sensación de respirar.
- 3. Observa tus pensamientos:** A medida que te concentras en la respiración, es natural que surjan pensamientos. No los juzgues ni te involucres con ellos. Simplemente obsérvalos y déjalos ir, volviendo suavemente a tu respiración.
- 4. Observa tus emociones:** Permítete observar cualquier emoción que surja sin juzgarla. Reconoce la emoción y cómo se manifiesta en tu cuerpo.
- 5. Practica con regularidad:** La atención plena es una habilidad que se desarrolla con la práctica constante. Dedicar unos minutos al día para practicar la atención plena, y con el tiempo notarás sus beneficios.
- 6. Aplica la atención plena en la vida diaria:** A medida que avanzas en la práctica, intenta llevar la atención plena a tus actividades diarias. Realiza las tareas con conciencia plena, prestando atención total al momento presente.
- 7. Sé amable contigo mismo:** La atención plena no se trata de perfección. Si te encuentras distraído o frustrado durante la práctica, simplemente reconoce esos sentimientos y vuelve a enfocarte en el presente.

## QUIENES SOMOS

El objetivo de FEEM (Formación en Educación Emocional y Bienestar) es el desarrollo de las competencias emocionales: la conciencia y regulación emocional, la mejora de la autoestima, el desarrollo de las habilidades sociales y de las habilidades de vida, y el bienestar emocional.

Estas competencias repercuten favorablemente en las relaciones interpersonales y sociales, en el clima emocional, en la gestión de conflictos, en la tolerancia a la frustración, en la resiliencia, en la regulación de la ira, en la prevención de la violencia, etc.



Dr. Rafael Bisquerra

Presidente de la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIEEB)

Director de la Formación en Educación Emocional y Bienestar (FEEM)

**FÓRMATE EN EL**

# **DESARROLLO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES**

Con el mejor equipo docente

## **CURSO ONLINE DE ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR**

- ✓ Marco conceptual de las emociones.
- ✓ Estructura de las emociones.
- ✓ Inteligencia emocional.
- ✓ Competencias emocionales.
- ✓ Educación emocional

[feem.ineew.com](http://feem.ineew.com)



Rafael Bisquerra



Mireia Cabero



Adela Cavia



Xavier Guix

6 Semanas de duración

**Conoce el resto de nuestra oferta formativa**

Diplomado en  
Educación  
Emocional y  
Bienestar

Postgrado en  
Educación  
Emocional y  
Bienestar

Máster en  
Educación  
Emocional y  
Bienestar

Máster en  
Educación  
Emocional y  
Bienestar en las  
Organizaciones

**Consulta el detalle en**