

---

## Psicoterapia

Muchas personas se benefician tomando distancia de sus problemas relacionados con el estrés cuando toman vacaciones, cuando salen con amigos, o cuando consumen alcohol de manera moderada.

Sin embargo aproximadamente el 15% de los mexicanos va a presentar síntomas relacionados con el estrés y la ansiedad durante toda su vida. Estos síntomas no van a desaparecer por sí mismos, sino que es necesario aprender cómo funcionan, qué los desencadena, y algunas estrategias para reducirlos. Tanto el Instituto Nacional de Psiquiatría en México (INPRF), así como el Instituto Nacional de Salud Mental en Estados Unidos (NIMH) y en Inglaterra (NHS) señalan que la única psicoterapia que ha demostrado tener evidencia sólida para tratar estos síntomas es la psicoterapia cognitivo conductual. Se caracteriza por ser una psicoterapia breve, en donde las personas aprenden habilidades para tolerar el estrés y reducirlo.

---

## Dra. Carolina Santillán Torres Torija

### Psicóloga

Egresada de la Licenciatura, Maestría y Doctorado en Psicología por la UNAM.

Experta en estrés, hábitos nerviosos, trauma, trastornos de ansiedad, ataques de pánico, fobias, espectro obsesivo, autolesiones y conductas asociadas al suicidio.

Becaria Fulbright para tesis doctoral en la Universidad de Pensilvania en el Centro para el Tratamiento de los Trastornos de la Ansiedad.

### Docencia e investigación

Profesora en la UNAM, y miembro del Sistema Nacional de Investigadores SNI.

**Facebook:** Carolina Santillán Torres Torija, Psicóloga

Centro Comercial Heliplaza 825, Local 124

Citas: 04455 16938190

---

## Estrés, ¿qué opciones hay para hacerle frente?



© Can Stock Photo - csp20372327

---

**A veces, desahogarse no es suficiente.**

## Información general

Para nadie es nuevo hablar de una presencia más alta de eventos altamente estresantes en lo cotidiano. La penetración del narcotráfico y la violencia atraviesan todas las esferas de nuestra vida.

La mayoría de las personas logran superar el estrés combinando una buena red de apoyo social, una buena alimentación, ejercicio físico, bajo consumo de tabaco y sustancias, y sueño reparador. Sin embargo un grupo de personas va a presentar síntomas importantes relacionados, casi siempre, con inflamación: gastritis, colitis, dermatitis, caída del cabello, sobrepeso, consumo de sustancias, tensión muscular, dolor de cabeza crónico, insomnio, entre otros.

Algunas personas intentarán moderar el estrés consumiendo sustancias, a veces, generando una adicción

Se ha documentado que existen poblaciones de mayor riesgo para presentar el estrés cómo son las mujeres, los hombres con altos niveles de endeudamiento, y las personas en situación de pobreza.

## Prevalencia

Todas las personas estamos expuestas a eventos altamente estresantes, sin embargo niños adolescentes y adultos, en ocasiones viven más de tres pérdidas o cambios de roles en un tiempo reducido. Cambios que pueden generar estrés importantes son un divorcio, cambiarse de casa, el nacimiento de un hermano, terminar con la pareja, perder el empleo, que un familiar sea diagnosticado con una enfermedad grave, entre otros.



Existen algunas personalidades que tienden a ser más vulnerables al estrés, y pueden desarrollar incluso trastornos del ansiedad. Estos trastornos pueden derivarse de un evento traumático, como un asalto, un secuestro, un abuso sexual, o un desastre natural.

## ¿Qué técnicas basadas en la evidencia puedo aprender?

Si bien es cierto que tener un grupo fuerte de amigos previene cuestiones de salud mental, la evidencia ha demostrado que las técnicas más efectivas para trabajar problemas derivados del estrés o del ansiedad son los siguientes:

- Entrenamiento en respiración diafragmática,
- Entrenamiento en relajación muscular progresiva
- Medidas de higiene del sueño
- Reestructuración cognitiva
- Entrenamiento en habilidades sociales
- Terapia de exposición
- Algunos elementos de mindfulness