



# Cómo Controlar el **Estrés:**

## Convertir los Desafíos en Bendiciones

**L**os desafíos se parecen un poco a los chaparrones de verano. Hacen que la vida sea interesante. Riegan nuestras plantas. Sostienen la vida. Claro que las grandes tormentas pueden asustarnos y anegarnos también. Pueden inundar los cultivos y arruinar nuestras fiestas.

En tu vida diaria, probablemente experimentes la diversidad del clima — y de los desafíos. Hay días soleados en los que todo sale bien. Otros días se presentan desafíos que nos causan molestias, pero también nos flexibilizan y benefician nuestra vida. Luego, están las grandes tormentas que nos asustan y nos hacen perder el rumbo.

**U of A**

DIVISION OF AGRICULTURE  
RESEARCH & EXTENSION

University of Arkansas System





A veces, no nos damos cuenta que hasta los problemas cotidianos pueden resultar abrumadores. Pueden agobiarnos y estresarnos. Por ejemplo, imagina que un día descubres un cargo imprevisto en la cuenta del teléfono; intentas llamar al servicio de atención al cliente, pero nadie te puede atender. Además, una persona conduce pegado a tu vehículo durante todo el trayecto hasta tu casa y, como si fuera poco, se te quema la comida.

**Hay cosas que podemos hacer — y formas de pensar — que nos ayudan a convertir los desafíos en bendiciones.**

O imagina una noche en tu hogar. Estás cansado/a, los niños están peleando, tu esposa/o está distraída/o, y tú tienes dolor de cabeza. Sientes que la presión arterial te sube. Quizá no hubo un hecho específico que explique tu frustración, pero sería totalmente natural sentirse abrumado, abatido, o incluso enojado debido a la combinación de problemas.

En el extremo opuesto, hay veces en que un único hecho nos abruma —quizá una tormenta terrible, un contratiempo en

el trabajo, o la pérdida de un ser querido. Los eventos importantes pueden abatirnos y hacernos sentir desesperados e inútiles.

Entonces, ya sea que nuestros desafíos se presenten como un conjunto de molestias, un puñado de desilusiones, o un solo evento traumático, es fácil sentirse abrumado. Nos ha sucedido a todos.

Una de las sorpresas respecto de los desafíos es que hasta las cosas felices pueden ser desafiantes.

Casarse o construir una casa nueva puede llevar a mucha gente al límite de su resistencia.

Pero tenemos una buena noticia. Hay cosas que podemos hacer —y formas de pensar — que nos ayudan a convertir los desafíos en bendiciones. Pero antes de hablar sobre cómo manejar los desafíos, hablemos sobre tus desafíos.



# Desafíos: ¿Con qué cosas te has enfrentado?

“Haz lo que puedas, con lo que tengas, en donde estés.”

Theodore Roosevelt

Habitualmente, todos enfrentamos desafíos pequeños, medianos, e incluso grandes. Todos sabemos que demasiados desafíos pueden resultar abrumadores. Las investigaciones han logrado descubrimientos sorprendentes sobre los beneficios de nuestros desafíos. Pueden ayudarnos a acercarnos a otras personas, desarrollar mayor compasión, aprender a valorar las cosas pequeñas de la vida, y elaborar una filosofía más gratificante de la vida. ¡De hecho, nuestros desafíos pueden bendecirnos!

Tómate unos minutos para pensar en algunos desafíos que has enfrentado en el transcurso de tu vida. Indica algunos de dichos desafíos en los siguientes cuadros. Puedes hacerlo junto con un familiar o amigo.

Luego, considera de qué forma el hecho de haber sobrellevado dichos desafíos te ayudó a crecer y ser una mejor persona. ¿Has aprendido a ser más paciente, cariñoso y prudente? ¿Has desarrollado mayor

compasión por las personas que sufren? Escribe tus ideas en los siguientes cuadros.

Los desafíos pueden ayudarnos a ver la vida desde una perspectiva amplia. Aprendemos a no entrar en pánico cuando surjan dificultades. El hecho de ver el lado positivo de los desafíos de la vida nos ayuda a tener una vida mejor y más sólida.

¿Con qué desafíos te has enfrentado anteriormente?

¿Qué has aprendido de dichos desafíos?

¿En qué te has mejorado como consecuencia de dichos desafíos?

**Grandes: Medianos: Pequeños:**




## Recursos: ¿Qué herramientas tienes?

Los desafíos no deben generar frustración y estrés. Por ejemplo, la rotura de un auto puede no ser algo tan malo si tuvieras planes de comprar otro auto y tuvieras los medios para hacerlo.

Por lo contrario, una simple pinchadura de neumáticos puede devastarnos si está lloviendo y llegamos tarde a una cita importante. Así que, es muy importante tener recursos y saber cómo usarlos.

Otro ejemplo: una madre no logra completar un proyecto debido a las constantes demandas de sus hijos pequeños. Cree que se volverá loca — hasta que se da cuenta que tiene amigos que podrían ayudarla gustosamente. Habla con los amigos para que cuiden a sus hijos mientras ella termina el proyecto.



# Pronóstico de Cielo Despejado

**C**uando un huracán derribó árboles y derrumbó el techo de la casa familiar, el dueño se sintió abrumado. Estaba preocupado por el seguro, el costo y la calidad de las reparaciones, y los desafíos de ordenar la casa y el patio. Después de dos semanas de preocuparse, se dio cuenta que estaba deprimido. Mientras pensaba en el problema, se dio cuenta que debía compartir sus sentimientos con su esposa, que debía tener paciencia, y que debía hacer tiempo en su vida para las cosas que le gustaban hacer. Entonces, en su tiempo libre, comenzó a realizar algunos proyectos de carpintería. Descubrió que hacerse tiempo para actividades agradables le generaba más energía para hacer las cosas que debía hacer. Los pasatiempos agradables son un recurso que pueden ayudarnos con los desafíos.

**¿Qué recursos tienes?** Muchos pertenecen a categorías amplias tales como redes sociales de ayuda, habilidades e intereses personales, como también experiencias de vida. En esta página, encontrarás una lista de recursos específicos que pertenecen a dichas categorías.



Haz clic en los recursos específicos que tienes:

- Amigos serviciales
- Excelente familia
- Ahorros
- Habilidad de afrontamiento
- Pasatiempos
- Pastor comprensivo
- Grandes tradiciones familiares
- Creatividad
- Experiencia con desafíos
- Fe religiosa
- Actividades lúdicas y placenteras
- Biblioteca local
- Diario personal
- Expectativas realistas
- Estilo de vida saludable
- Mascota de la familia
- Mentores, asesores, o consejeros
- Otro: \_\_\_\_\_

En los siguientes cuadros, indica algunos de los desafíos que enfrentas actualmente. Luego, indica algunos de los recursos que podrías usar para ayudarte a sobrellevar dichos desafíos.

**¿Con qué desafíos te enfrentas actualmente?**

**¿Cuáles son algunos de los recursos que tienes para ayudarte a sobrellevar estos desafíos?**


Epicteto una vez dijo: "Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos."



# Significado: ¿Cómo das sentido a los desafíos?

Es común decir que los desafíos que no nos matan, nos fortalecen. Esta idea es fácil de creer cuando los desafíos pertenecen a otras personas o cuando vislumbramos el fin de nuestros propios desafíos.

Sin embargo, cuando los desafíos se presentan de forma inesperada en nuestra vida y no logramos ver una solución, es difícil sentirnos bien al respecto.

Una de las cosas extrañas respecto de los desafíos es que algo importante para mí puede ser insignificante para ti. Y, lo que hoy resulta insignificante para cualquiera de nosotros, mañana puede ser muy importante para ambos — bajo cualquier circunstancia.

Los desafíos generan una oportunidad para que nuestra mente haga lo que mejor sabe hacer, que consiste en buscarle sentido a nuestra experiencia de vida.

Nuestra mente puede encontrar beneficios hasta incluso en los desafíos más grandes. Por ejemplo, algunas familias consideran a los momentos económicos difíciles como una oportunidad para aunar esfuerzos y usar los recursos en conjunto. Un agricultor puede considerar una mala cosecha como una oportunidad para diversificarse. Una pareja puede considerar a un hijo no esperado como una oportunidad para aprender a amar profundamente. Un problema de salud crónico puede ser considerado como una oportunidad para aprender a tener compasión.

Las investigaciones indican que las personas que sufren traumas terribles generalmente le buscan un sentido positivo a la experiencia. Como resultado del trauma, las personas generalmente cambian sus prioridades, se preocupan menos por las cosas insignificantes y se preocupan más por las cosas pequeñas, pero importantes. Podemos convertir las experiencias opacas en brillantes según la forma de considerarlo.

Las lecciones aprendidas mediante los desafíos pueden entrelazarse en la historia de vida de una persona, una historia en la cual la persona cambia, se perfecciona, se redime o recibe una bendición.



## Liberación

Una niña pequeña creció en un hogar que estimulaba el consumo de drogas y la conducta destructiva. En la adultez, transformó su experiencia en mayor compromiso y sensibilidad respecto de sus propios hijos, y se convirtió en una excelente madre. Este proceso fue posible gracias a su determinación de no quedar atrapada en la historia que vivieron sus padres. Ella se negó a ser rehén del pasado.

¿Puedes pensar en personas que se perfeccionaron debido a sus desafíos, que los sobrellevaron y lograron cosas sorprendentes?  
¿Qué cosas te inspiran de sus historias?

---

---

---

Escribe ejemplos de tu historia de vida que conmemoren las bendiciones que has recibido al sobrellevar los desafíos de la vida.

---

---

---

# Desafíos: ¿Tu oportunidad de crecer?

Los niños enfrentan un curso constante de desafíos: aprender a caminar, hablar, leer, hacer cálculos, y muchas otras cosas difíciles. Y, debido a dichos desafíos, crecen.

Como adultos, los desafíos pueden ayudarnos a crecer. En el transcurso de la vida, todos nosotros nos enfrentaremos al rechazo, enfermedad, fracaso, desilusión, soledad, incompetencia — ¡y la lista continúa! Los desafíos pueden hacernos sentir cansados y tristes o pueden generarnos un nuevo crecimiento.

## Inspiradora

Helen Keller enfrentó desafíos terribles. Cuando era niña, se quedó ciega y sorda. ¡Imagina cómo se puede haber sentido! Fácilmente, podría haberse cerrado al mundo en una actitud de autocompasión y resentimiento. En vez de ello, convirtió sus desafíos en bendiciones. Se convirtió en una excelente autora, activista, y oradora que inspiró a millones de personas. Así resume su vida:

¿Entonces, no es verdad que mi vida con todas sus limitaciones se asemeja en muchos aspectos a la Maravilla del Mundo? Todo tiene su maravilla, incluso la oscuridad y el silencio...

Es verdad, a veces me envuelve una sensación de aislamiento como una bruma fría cuando me siento sola y espero en el portón de la vida. Del otro lado hay luz, música y dulces compañías, pero yo no puedo entrar. El destino...obstaculiza el camino. Me pregunto sobre los planes del destino; porque mi corazón aún es indisciplinado y apasionado, pero mi lengua no pronunciará las palabras amargas y triviales que llegan a mis labios, y volverán a mi corazón como lágrimas no derramadas. El silencio domina mi alma. Luego, llega la esperanza con una sonrisa y susurra, "Existe alegría en el auto-olvido". Entonces intento que

No existe una vida sin desafíos. ¡Probablemente, nos aburriríamos si existiera! Lo sorprendente es que tenemos más control de lo que creemos. No debemos rendirnos. Podemos apelar a nuestros recursos y cambiar la forma de pensar respecto de nuestros desafíos. Si la vida nos da limones, podemos exprimirlos y hacer limonada, o torta de limón, o galletas glaseadas de limón. Lo que hacemos con nuestros desafíos depende de nosotros.

A veces, los desafíos nos abruman. Nos sentimos desanimados. Ese es el momento ideal para usar este cuaderno y considerar qué recursos tienes y cómo quieres escribir tu historia de vida.



la luz en los ojos de otras personas sea mi sol, que la música en los oídos de otras personas sea mi sinfonía, y que la sonrisa en los labios de otras personas sea mi felicidad.

Gracias a la fundación Helen Keller Foundation for Research and Education, [www.helenkellerfoundation.org](http://www.helenkellerfoundation.org), por autorizarnos a usar esta cita.

Ver Keller, H. (2003). *The Story of My Life* (clásico restaurado 1903-2003). New York: W. W. Norton. Cita de las págs. 107-109.

**(Tu nombre)**

Cuando piensas en tu vida, ¿cómo te gustaría que te recuerden? Si tuvieras que escribir la historia de tu vida ahora, ¿quisieras que te recuerden como una persona amable, una persona fuerte, una persona compasiva, una persona inteligente o una persona talentosa?

Escribe los elementos claves de tu historia de vida e incluso el futuro que te gustaría tener:

A medida que surgen desafíos, ¿cómo te ves sobrellevando dichos desafíos para avanzar en la vida en dirección a tus sueños?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**(Tu fotografía)**

Todos enfrentamos desafíos durante el transcurso de la vida. Algunos son grandes, otros son pequeños, pero todos nos brindan la oportunidad de crecer. Uno de los mensajes claves de este cuaderno es que los desafíos no deben destruirnos. Hay cosas que podemos hacer —y formas de pensar— que nos ayudan a convertir los desafíos en bendiciones.

**Lectura recomendada:**

*Authentic Happiness* de Martin Seligman (2004, Free Press).  
*The Relaxation and Stress Reduction Workbook* de Martha Davis y colegas (2008, New Harbinger).

**Referencias:**

Tedeshi, R. G., y Calhoun, L. G. (2004). A clinical approach to posttraumatic growth. In P. A. Linley y S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 405-419). Hoboken, N.J.: Wiley.  
Bono, G., Emmons, R. A., y McCullough, M. E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. In P. A. Linley, y S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 464-481). Hoboken, N.J.: Wiley.

Escrito por: H. Wallace Goddard y James P. Marshall.  
Gracias a Lindsey Underwood, Melissa Potter, Katie Baney, Rebecca Simon, Kathryn Justice, Joy Buffalo  
Gracias a C. Bruce Dupree, artista.

English Version: *Managing Stress: Turning Challenges Into Blessings*

Departamento de Agricultura de Estados Unidos, Universidad de Arkansas, y Gobiernos de los Condados Colaboradores

De conformidad con 7 CFR § 15.3, la División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas ofrece todos sus programas y servicios de Extensión e Investigación (incluido el empleo) sin distinción de raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, discapacidad, estado civil o de veterano, información genética, preferencia sexual, embarazo o cualquier otro estado legalmente protegido, y es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

