



# Estrategias de afrontamiento saludables para los cambios inesperados de la vida

La vida no siempre transcurre como habíamos pensado, pero la forma en que respondemos en esos momentos de transición es importante para nuestra salud.

El afrontamiento es el proceso activo de gestionar situaciones estresantes. De manera similar, la resiliencia es la forma en que nos adaptamos al cambio<sup>1,2</sup>. El afrontamiento y la resiliencia van de la mano y, juntas, estas habilidades pueden ayudarlo a superar tiempos difíciles con mayor facilidad.

Las estrategias de afrontamiento poco saludables incluyen la alimentación emocional, el uso indebido de alcohol u otras sustancias y el gasto excesivo, también conocido como “terapia de compras”. Desafortunadamente, esto a menudo genera aún más problemas y estrés.

Si elige mecanismos de afrontamiento más saludables, podrá seguir adelante con una sensación de calma y fortaleza, incluso cuando los momentos difíciles de la vida lleguen sin previo aviso.

Establecer una rutina de cuidado personal puede hacer que sea más fácil gestionar los momentos difíciles. Estas son algunas estrategias de cuidado personal que puede tener en cuenta ante un cambio de vida<sup>1,2,3</sup>:

- **Mueva el cuerpo.** La actividad física puede ayudar a calmar la energía emocional y aliviar el estrés.
- **Llore.** El llanto es una descarga natural y saludable para las emociones fuertes.
- **Busque soluciones creativas.** Haga una lista de todas las formas posibles en las que podrá manejar la situación. Luego elija una y tome medidas para seguir adelante.



- **Cree distancia.** Si es posible, aléjese de la fuente de estrés, incluso si solo puede tomar breves descansos. Su cuerpo necesita tiempo para recuperarse del estrés físico y emocional.
- **Priorice el sueño.** Dormir bien y lo suficiente puede ayudarlo a procesar las decepciones y a encontrar soluciones.
- **Pida ayuda.** Pídale apoyo a una persona de confianza cuando tenga dificultades. Recuerda que buscar ayuda cuando no es capaz de gestionar una situación por su propia cuenta es un signo de fortaleza.

Incluso en los momentos más difíciles de la vida, siempre hay esperanza. La forma en que controla las situaciones estresantes puede afectar directamente su salud. Aprender estrategias de afrontamiento saludables puede ayudarlo a desarrollar resiliencia para superar los cambios inesperados de la vida con mayor facilidad.

1. Cleveland Clinic. [Stress: Coping With Life's Stressors \(Estrés: Cómo afrontar los factores estresantes de la vida\)](#). 24 de noviembre de 2020. Consultado el 29 de septiembre de 2023.

2. Everyday Health. [What Is Resilience? Your Guide to Facing Life's Challenges, Adversities, and Crises \(¿Qué es la resiliencia? Una guía para afrontar los desafíos, las adversidades y las crisis de la vida\)](#). 14 de julio de 2022. Consultado el 28 de septiembre de 2023.

3. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). [Coping with Stress \(Afrontar el estrés\)](#). Revisado el 30 de noviembre de 2021. Consultado el 5 de septiembre de 2023.



## Octubre sobrio

La sobriedad electiva, la decisión consciente de no consumir alcohol, se ha vuelto popular para quienes buscan formas de llevar un estilo de vida más saludable. Enero seco, octubre sobrio y otros desafíos similares que incluyen la abstinencia de alcohol se multiplican en las redes sociales de todo el mundo<sup>1</sup>.

Muchas organizaciones de salud consideran que beber con moderación equivale a tomar hasta 1 copa al día en el caso de las mujeres y hasta 2 copas al día en el caso de los hombres (una copa puede ser un vaso de 5 onzas de vino, un chupito de 1½ onzas de licor o una jarra de 12 onzas de cerveza). Incluso la dieta mediterránea, considerada uno de los patrones alimentarios más saludables, permite tomar ocasionalmente una copa de vino con las comidas.

Pero algunos expertos no están de acuerdo con la inclusión del alcohol como parte de un estilo de vida saludable, y alegan que cualquier cantidad supone un peligro para la salud. El consumo de alcohol está estrechamente relacionado con otros comportamientos poco saludables como fumar, elegir alimentos poco saludables, el sedentarismo y dormir mal. El consumo regular de alcohol también puede provocar otros problemas de salud como insuficiencia hepática, enfermedades cardíacas y cáncer<sup>2,3</sup>.

Sin embargo, el número de sobrios curiosos va en aumento. Los cócteles sin alcohol, la kombucha y otras bebidas no alcohólicas están llegando a los restaurantes y bares locales para adaptarse a los estilos de vida sobrios<sup>3</sup>.

La sobriedad temporal puede conducir o no a la abstinencia permanente del alcohol, pero sin duda es un acto de autocuidado que merece la pena explorar. Cambiar sus hábitos diarios, incluso en pequeñas formas, puede tener un efecto positivo y duradero en su calidad de vida.

Si alguien que conoce está explorando un estilo de vida sobrio, aquí le explicamos cómo puede ayudarle:

- No le ofrezca bebidas alcohólicas.
- No le pregunte por qué no bebe.
- Proporcione opciones de bebidas no alcohólicas en las reuniones.
- Pregunte cómo puede ayudar a apoyarle.

Si le preocupa que pueda estar bebiendo demasiado y la sobriedad electiva no ha dado resultado, llame al **1-800-662-AYUDA (4357)** en los EE. UU. o al **1-877-254-3348** en Canadá para obtener apoyo adicional. Este servicio es gratuito, confidencial y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

---

*El consumo de alcohol está estrechamente relacionado con otros comportamientos poco saludables como fumar, elegir alimentos poco saludables, el sedentarismo y dormir mal.*

---

1. Healthline. [Trying to Have a 'Sober October'? Here's What You Need to Know \(¿Intenta tener un "octubre sobrio"? Esto es lo que necesitas saber\)](#). 14 de octubre de 2020. Consultado el 28 de septiembre de 2023.  
2. Asociación Estadounidense para la Investigación del Cáncer (American Association for Cancer Research, AACR). [From Dry January to Sober October: Cutting Back on Alcohol \(De enero seco a octubre sobrio: reducir el consumo de alcohol\)](#). 23 de enero de 2023. Consultado el 5 de septiembre de 2023.  
3. Verywell Health. [What Is the Sober Curious Movement? \(¿Qué es el movimiento sobrio curioso?\)](#) 3 de octubre de 2022. Consultado el 5 de septiembre de 2023.



# Más allá del pensamiento positivo: Cómo dominar su actitud

El pensamiento positivo tiene el respaldo de los gurús del desarrollo personal desde hace décadas, pero ¿qué rol específico tiene su actitud en su bienestar físico?

Según Martin Seligman, director del Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pensilvania y padre del movimiento de psicología positiva, la psicología positiva es “el estudio científico de las fortalezas que permiten que las personas y las comunidades prosperen”. En otras palabras, el pensamiento positivo implica concentrarse en lo que es bueno o en lo que va bien.

Desde el punto de vista del bienestar, la positividad conlleva muchos beneficios. Los investigadores<sup>1</sup> han descubierto que el pensamiento positivo protege contra las enfermedades cardiovasculares. Por ejemplo, cuanto más optimista sea, menos probabilidades tendrá de sufrir un ataque cardíaco. También se ha relacionado<sup>2</sup> con tasas más bajas de depresión y la mejora del funcionamiento del sistema inmunitario.

**Para dominar su actitud, recuerde estos dos consejos simples: Observe y vuelva a elegir.**

## Observar

Preste atención a cómo responde a las cosas que suceden a su alrededor. En su libro *A Complaint Free World: How to Stop Complaining and Start Enjoying the Life You Always Wanted* (Un mundo sin quejas: Cómo dejar de quejarse y empezar a disfrutar de la vida que siempre quiso), el autor, Will Bowen sugiere el uso de señales visuales para reconocer sus pensamientos. Por ejemplo, mueva un brazalete de una muñeca a la otra cada vez que note que se queja. También puede llevar un diario o usar un rastreador de hábitos para identificar patrones en sus pensamientos.

## Volver a elegir

Siempre que se encuentre en un patrón de pensamiento negativo, piense en ello como una oportunidad para cambiar el rumbo. Los pensamientos y las palabras son poderosos. En el momento, replantee sus pensamientos, o reformule sus palabras, para hacer la corrección.

Dominar una actitud saludable<sup>3</sup> no se trata solo de tener pensamientos positivos. Es mucho más que eso. Dado que sus pensamientos en última instancia impulsan sus acciones, haga todo lo posible por concentrarse en los resultados positivos que desea. Ahí es donde irá su energía.

1. <https://www.scientificamerican.com/article/can-positive-thinking-be-negative/>

2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22506752/>

3. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>

# MULA DE MOSCÚ CON PEPINO Y ALBAHACA

## Ingredientes

- 12 pepinos en rodajas
- 8 hojas grandes de albahaca y más para decorar
- ¼ taza de jugo de lima fresco (unas 4 limas)
- 16 onzas de cerveza de jengibre (puede sustituirse por kombucha de jengibre\*)
- 4 onzas de vodka (omítalo para un cóctel sin alcohol y reemplácelo con agua con gas)
- 12 onzas de agua con gas
- Cubos de hielo

## Instrucciones

Coloque 2 rodajas de pepino y 2 hojas de albahaca en el fondo de cada una de las cuatro tazas de cobre u otro tipo de vaso corto.

Mezcle suavemente los ingredientes con la ayuda de un batidor de cócteles o el mango de una cuchara de madera. Consejo: Se trata de machacar un poco, no de hacer un puré.

Llene cada taza hasta la mitad con hielo. Agregue 1 cucharada de jugo de lima y 1 onza de vodka a cada taza.

Agregue 4 onzas de cerveza de jengibre a cada taza y, luego, complete cada una con agua con gas. Mezcle suavemente. Adorne cada taza con una rodaja de pepino y hojas de albahaca.

### Porciones

1 mula



### Información nutricional

|                   |      |
|-------------------|------|
| Calorías          | 94   |
| Grasa total       | 0g   |
| Sodio             | 11mg |
| Carbohidratos     | 9g   |
| Fibra nutricional | 0g   |
| Proteína          | 0g   |