

## Examine sus creencias para manejar el estrés

### Índice de Materias

- Generalidades
- Créditos

### Generalidades

---

Cuando sus creencias se contradicen con el modo en que vive su vida, esto puede resultar en estrés. Puede ser útil examinar su sistema de creencias para poder manejar mejor el estrés.

#### Visión del mundo

Su visión del mundo comprende sus creencias básicas sobre la naturaleza humana, cómo funciona el mundo y qué es la vida. Su perspectiva sobre la religión es una parte de su visión del mundo, pero incluye más que eso.

Su visión del mundo puede causar estrés cuando una creencia que se ha sostenido por mucho tiempo no coincide o está en contradicción con una nueva experiencia, o cuando la mayoría de las personas a su alrededor tienen una visión del mundo muy diferente. Por ejemplo, usted puede creer firmemente que las personas tienen buen corazón. Entonces, cuando alguien se aprovecha de usted, puede ser muy estresante porque esto contradice sus creencias y le hace reevaluar parte de su visión del mundo.

Para ayudar a clarificar su visión del mundo, hágase las siguientes preguntas:

- ¿Cómo ve usted a la gente? ¿Es buena? ¿Egoísta? ¿Insegura? ¿Justa?
- ¿Cómo ve usted la vida? ¿Es justa? ¿Llena de sorpresas? ¿Interesante? ¿Difícil?
- ¿Cómo ve usted a la sociedad? ¿Va en la dirección correcta? ¿Hay problemas insuperables?
- ¿Tiene usted fuertes creencias espirituales? ¿Cuáles son?
- Las acciones que usted ve todos los días, ¿respaldan cómo ve a la gente, la vida o a la sociedad?
- ¿Cree que el mundo se está apartando de sus creencias espirituales?

#### Valores

Sus valores son lo que usted piensa que es importante en la vida. Al pensar en sus valores, asegúrese de que sean sus valores, no los valores importantes para sus padres, su cónyuge o la sociedad. A menudo compartimos los valores de nuestra familia, pero a veces decidimos rechazar valores que se nos han comunicado o cambiamos su prioridad en nuestra vida. Por ejemplo, usted podría valorar el éxito económico mucho más o menos de lo que su familia o la sociedad espera de usted.

Sus valores pueden causar estrés cuando dedica mucho tiempo y energía a hacer cosas que no son importantes para usted o cuando dos valores entran en conflicto. Por ejemplo, los valores relacionados con la familia y la carrera están en conflicto para muchas personas.

Para ayudar a clarificar sus valores, hágase las siguientes preguntas:

- ¿Qué valores son importantes para usted? ¿La honestidad? ¿La compasión? ¿La amistad? ¿El éxito?
- ¿Cómo se expresan estos valores en su vida?
- ¿Es posible que alguno de sus valores esté en conflicto con su manera de proceder?
- ¿Hay algún valor suyo que esté en conflicto con su trabajo, amistades o relaciones?

## Metas

Sus metas son lo que usted quiere lograr en su vida. Usted debería tener metas a corto plazo y a largo plazo, las cuales deberían ser adecuadas así como significativas. En otras palabras, sus metas deberían poder lograrse, pero no ser tan fácilmente alcanzables que no sean satisfactorias después de que se logran. Estas metas pueden ayudarle a determinar cómo utilizar su tiempo y energía. Asegúrese de que sus metas reflejen sus creencias y valores, no los de sus padres, familiares o amigos.

Sus metas pueden causar estrés cuando le parece que usted no se está encaminando a ellas o que han perdido relevancia.

Para ayudar a clarificar sus metas, hágase las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son algunas de sus metas diarias y semanales?
- ¿Cuáles son sus metas para el año?
- ¿Qué metas tiene para los próximos 5 a 10 años?
- ¿Cómo ve que está logrando sus metas?
- ¿Hay alguna meta que esté en conflicto con el modo en que vive su vida?
- ¿Cómo dedica tiempo para sus metas en su vida?

Es posible que responder estas preguntas no resuelva ningún problema de estrés a corto plazo. Pero puede ayudarle a identificar fuentes de estrés que no había considerado antes y puede ayudarle a lidiar con cuestiones de estrés a largo plazo haciendo que empiece a pensar en las cuestiones centrales detrás de su estrés.

## Créditos

---

**Revisado: 20 octubre, 2022**

**Autor: El personal de Healthwise**

**Evaluación médica:**

**Kathleen Romito MD - Medicina familiar**

**Adam Husney MD - Medicina familiar**

**Christine R. Maldonado PhD - Salud de la Conducta**

---

Nota: El "documento para imprimir" no contiene toda la información disponible en el documento en línea. Parte de la información (por ejemplo, referencias a otros temas, definiciones o ilustraciones médicas) sólo está disponible en la versión en línea.

---



Esta información no reemplaza el consejo de un médico. Healthwise, Incorporated, niega toda garantía y responsabilidad por el uso de esta información.

© 1995-2023 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para toda decisión de salud y el logotipo de Healthwise son marcas registradas de Healthwise, Incorporated.