

Manejo del estrés

University of Maryland Medical Center

Definición:

El **estrés** es una sensación de tensión física o emocional. Es la respuesta del cuerpo y la mente a situaciones de peligro.

Información:

El estrés emocional generalmente ocurre en situaciones que las personas consideran difíciles o inmanejables. Diferentes personas consideran diversas situaciones como estresantes.



El estrés físico se refiere a la reacción física del cuerpo a diversos desencadenantes, como por ejemplo el dolor que se siente después de una cirugía. El estrés físico a menudo lleva al estrés emocional y este último a menudo se presenta como una molestia física (por ejemplo, cólicos estomacales).

El manejo del estrés implica controlar y reducir la tensión que ocurre en situaciones estresantes, haciendo cambios emocionales y físicos. El grado de estrés y el deseo de hacer modificaciones determinarán qué tanto cambio tiene lugar.

Evaluación del estrés

Actitud: la actitud de un individuo puede influir para que una situación o una emoción sea estresante o no. Una persona con una actitud negativa a menudo reportará más estrés de lo que haría una persona con una actitud positiva.

Alimentación: una dieta deficiente pone al cuerpo en un estado de estrés físico y debilita el sistema inmunitario. Como resultado, una persona puede ser más propensa a contraer infecciones. Una dieta deficiente puede significar la elección de alimentos poco saludables, no comer lo suficiente o no comer en un horario normal.

Esta forma de estrés físico también disminuye la capacidad para hacerle frente al estrés emocional, dado que el hecho de no obtener la nutrición adecuada puede afectar la forma como el cerebro procesa la información.

La actividad física: no realizar suficiente actividad física puede poner al cuerpo en un estado estresante. La actividad física tiene muchos beneficios, incluyendo el fomento de una sensación de bienestar.

Los sistemas de apoyo: casi toda persona necesita de alguien en su vida en quien confiar cuando esté teniendo momentos difíciles. El hecho de tener poco o ningún apoyo hace que las situaciones estresantes sean aún más difíciles de manejar.

La relajación: las personas que no tienen intereses externos, pasatiempos u otras formas de relajarse pueden ser menos capaces de manejar situaciones estresantes.

Un programa individual para el manejo del estrés

- **Encuentre lo positivo en las situaciones y no viva con lo negativo.**
- **Planee actividades divertidas.**
- **Tome descansos regulares.**

Actividad física:

- **Comience un programa de actividad física. La mayoría de los expertos recomiendan hacer 20 minutos de actividad aeróbica 3**



veces por semana.

- **Decídase por un tipo específico, cantidad y nivel de actividad física. Incluya esto dentro del horario, de manera que pueda ser parte de su rutina.**
- **Encuentre un compañero con quien practicar los ejercicios, ya que es más divertido y lo motivará a no abandonar la rutina de ejercicios.**
- **No tiene que ir a un gimnasio: 20 minutos de caminata vigorosa al aire libre es suficiente.**

Nutrición:

- **Consuma alimentos que mejoren su salud y bienestar. Por ejemplo, incremente la cantidad de frutas y verduras que come.**
- **Use la [MiPlato](#) que le ayude a seleccionar alimentos saludables.**
- **Coma porciones de tamaño normal dentro de un horario regular.**



Apoyo social:

- **Haga un esfuerzo por socializar. Aunque usted se puede sentir tentado a evitar a la gente, encontrarse con amigos generalmente ayuda a las personas a sentirse menos estresadas.**
- **Sea bueno consigo mismo y con los demás**

Relajación:

- **Aprenda y trate de utilizar técnicas de relajación, como fantasías guiadas, escuchar música, practicar yoga o meditación. Con algo de práctica, estas técnicas le deben funcionar.**
- **Escuche al cuerpo cuando le**



diga que disminuya la velocidad o que tome un descanso.

- **Asegúrese de dormir lo suficiente. Los buenos hábitos de sueño son una de las mejores maneras de manejar el estrés.**
- **Tómese un tiempo para los intereses y pasatiempos personales.**

RECURSOS:

Si estas técnicas de manejo del estrés no le funcionan, hay profesionales como los trabajadores sociales, psiquiatras y psicólogos certificados que pueden ayudar. Programe una consulta con uno de estos profesionales en salud mental para que le ayude a aprender estrategias de manejo del estrés, incluyendo técnicas de relajación. Igualmente, existen diversos tipos de grupos de apoyo disponibles en la mayoría de las comunidades