



Cómo controlar el estrés

Controlar el estrés es importante para su salud emocional y física. El cuerpo se estresa cuando enfrentamos desafíos que sentimos que no podemos manejar. Reaccionamos como si estuviéramos en peligro: la sangre se dirige rápidamente a los músculos, aumenta la energía, y el corazón y la respiración se aceleran. Esta reacción física se denomina respuesta simpática o respuesta “de pelea o huida”. Puede ser útil para ayudarlo a completar una tarea en una fecha límite importante o a reaccionar ante una emergencia, pero el estrés frecuente puede ser peligroso y provocar problemas estomacales, cardíacos y de sueño, y debilitar el sistema inmunitario.

Afortunadamente, con cierta orientación y práctica, puede aprender a evitar o minimizar las reacciones estresantes y volver a un estado más relajado.

Comprenda su estrés para minimizarlo

Averigüe qué está causando estrés en su vida. ¿Es su trayecto al trabajo? ¿Es la enfermedad de un familiar? Según lo sugerido por [Mental Health America](#), enumere sus mayores fuentes de estrés durante el día usando un registro de estrés, un registro de estado de ánimo o un diario. ¿Nota alguna tendencia?

Luego, piense en reducir estas situaciones que provocan estrés. ¿Puede evitar el tráfico si sale 10 minutos antes o 10 minutos después? ¿Le ayudaría hablar con su jefe o con un colega si siente que su entorno de trabajo es estresante? Intente ser constructivo y creativo. Cuanto menos estrés encuentre en su día, más relajado y saludable se sentirá. Se lo prometemos.

Por último, aprenda a controlar el estrés a medida que va surgiendo. A continuación, encontrará algunas sugerencias de la [Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales](#) para controlar y aliviar el estrés. Estas herramientas le ayudarán a recuperarse de situaciones estresantes. Nuestro mejor consejo es ser proactivo con el control del estrés. Tome un suspiro de alivio.

Tome medidas para controlar el estrés

- Desconéctese y descomprima. Puede ser difícil separar las tareas laborales de las personales, pero es importante poner cierta distancia y tener tiempo libre. A menudo, cuando nos damos un poco de espacio, surgen ideas creativas, lo cual es un beneficio adicional. Aunque no siempre podemos dejar las tareas laborales en el trabajo, intente siempre terminar de trabajar y de revisar correos electrónicos al menos dos horas antes de acostarse.
- ¡Duerma! Ayuda a abordar mejor las frustraciones diarias. Las necesidades de cada persona son diferentes, pero la mayoría de los adultos necesitan de 7 a 9 horas.
- Respire. La meditación puede ayudarle a recuperar la calma y la paz interior, a ver las situaciones estresantes desde una perspectiva diferente y a disminuir los sentimientos negativos que causa el estrés. Hay una variedad de técnicas, desde la meditación guiada hasta la consciencia plena y el yoga.
- Haga ejercicio. Hacer ejercicio reduce las hormonas del estrés, como la adrenalina. También desencadena la creación de endorfinas, lo que ayuda a aliviar el dolor y sentir felicidad.

Piense de manera positiva

- Tenga pensamientos felices. El diálogo interno es el flujo de pensamientos tácitos que pasan por la cabeza, que van desde “Tengo hambre” hasta “Me asusta esta fecha límite”. Sea consciente de estos pensamientos y haga que su diálogo interno sea positivo. Desarrollará una visión más optimista de la vida, lo que a su vez conduce a tener niveles más bajos de estrés.
- Ríase. ¡No estamos bromeando! La risa tiene muchos efectos positivos en su salud, como reducir los síntomas de depresión y liberar la tensión del cuerpo.

- Exprese gratitud. Mostrar aprecio aumenta su resiliencia emocional. Todos los días, escriba 5 cosas por las que está agradecido. Mejor aún, agradezca a alguien en su vida.

Exprese su estrés para controlarlo mejor

- Aborde las situaciones estresantes. Defiéndase y exprésese cuando esté pasando por un momento difícil.
- Pida ayuda. Dígale a un familiar o amigo de confianza que necesita apoyo. Tener una red de apoyo social puede aumentar los sentimientos de autoestima y seguridad.

Sepa cuándo buscar ayuda

A veces, es difícil controlar el estrés por su cuenta. A continuación, se presentan algunos signos que indican que tal vez sea una buena idea buscar ayuda de un profesional.

- La ira es una emoción importante y una fuerza que impulsa algunas de nuestras acciones. Pero si nos enojamos con mucha frecuencia, puede afectar nuestra salud y nuestras relaciones.
- Sentirse constantemente listo para pelear lo mantendrá nervioso. Esto también puede ser perjudicial para la salud y las relaciones.
- Si alguna vez ha reaccionado físicamente debido al enojo, debe buscar ayuda. El comportamiento violento es perjudicial desde el punto de vista emocional, físico y social.
- El estrés constante puede causar algunas reacciones físicas que nos asusten. Si tiene síntomas físicos agudos, como opresión en el pecho, insomnio, falta de aire o problemas estomacales, busque ayuda de inmediato.

Registro de Ánimo

Día	Estado de Ánimo	Intensidad del Estado de Ánimo	Eventos	Pensamientos
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

LISTA DE ESTADOS DE ÁNIMO (no dude en agregar otros estados de ánimo que pueda estar sintiendo también):

ABURRIDO	CONFUNDIDO	ENOJADO	GRUÑÓN	SEGURO
ANSIOSO	DECEPCIONADO	ESTRESADO	NEUTRAL	TRISTE
ASUSTADO	ENTUSIASMADO	FELIZ	OPTIMISTA	
CANSADO	ENFERMO	FRUSTRADO	RELAJADO	

Registro de Estrés

Un registro de estrés puede ser una excelente manera de identificar patrones que puede abordar para disminuir el impacto negativo del estrés en su vida.

[illegible]