

Manejo del estrés



Estrés: es una respuesta física y emocional a las situaciones difíciles, incluyendo síntomas de preocupación, sensación de estar abrumado, aumento del ritmo cardiaco, dolor de cabeza, dificultad para dormir, procrastinación y otros.

Describa a detalle su principal motivo de estrés.

Describa brevemente otros dos factores de estrés que usted tenga actualmente.

1
2

Circule los síntomas que usted haya tenido en respuesta al estrés.

Ira / frustración	Ansiedad	Disminución del deseo sexual	Uso de drogas o alcohol
Fatiga	Dolores de cabeza	Indigestión	Tensión muscular
Morderse las uñas	Comer muy poco o en exceso	Procrastinación	Dificultad para dormir
Aislamiento social	Rechinar los dientes	Preocupación	Otros



A diferencia de la creencia popular, no todo el estrés es malo. La respuesta al estrés es una poderosa herramienta que utiliza el cuerpo para aumentar las probabilidades de superar los obstáculos. Si el estrés es demasiado intenso o dura mucho tiempo, entonces se convierte en un problema.

Manejo del estrés

Los efectos negativos del estrés pueden reducirse utilizando el apoyo social, las habilidades de manejo emocional, el equilibrio para la vida saludable y la atención de las necesidades básicas. En las siguientes páginas exploraremos cada una de estas estrategias.

Apoyo Social

Aún cuando su apoyo social no pueda resolver un problema, a veces basta hablar con alguien. Cuando hablamos sobre nuestros problemas, se liberan hormonas en nuestro cerebro que alivian los síntomas indeseables del estrés.

Haga una lista de tres personas a las que pueda acudir cuando necesite apoyo.

Nombre:	Cómo puede ayudar:

¿Cómo puede utilizar el apoyo social para aliviar alguno de sus factores de estrés actuales?

Manejo de las emociones

El estrés puede desencadenar muchas emociones como la ansiedad, la inseguridad y la ira. Si ignoramos estos sentimientos, es posible que empeore el factor de estrés original. Recuerde que el manejo de las emociones no consiste en eliminar las emociones, sino en manejarlas de una manera saludable.

Cuando enfrenta emociones desagradables, ¿tiene hábitos o tendencias que empeoran la situación?

Mencione dos formas en que ha manejado exitosamente las emociones desagradables en el pasado.

1
2

Manejo del estrés

Equilibrio en la vida

El estrés puede ser especialmente destructivo si su vida está demasiado enfocada en un área en particular. Por ejemplo, una persona que solamente está enfocada en una relación tendrá dificultades si la relación se vuelve inestable.

Clasifique las siguientes áreas de la vida del 1 al 5. Un "1" significa que usted presta muy poca atención a esa parte de su vida y un "5" significa que usted pone mucha atención a esa área.

Carrera profesional	Familia	Diversión / recreación	Espiritualidad
Socializar	Relaciones íntimas	Educación	Otras

Basándose en su clasificación, ¿hay alguna área a la que le gustaría dedicar más atención?

Necesidades básicas

Durante los períodos de mucho estrés, muchas personas no ponen atención en sus necesidades básicas. Algunos ejemplos incluyen el sueño, la dieta saludable, el ejercicio y otras formas de autocuidado. Cuando se descuidan las necesidades básicas, la salud y el bienestar mental se deterioran, lo que contribuye a un estrés adicional.

Circule cualquier necesidad básica que usted suele descuidar durante periodos de mucho estrés.

Sueño	Dieta saludable	Ejercicio	Cumplimiento con indicaciones del médico (medicinas, citas, etc.)
Higiene personal	Necesidades sociales y de amor	Manejo de las adicciones	Otras

Describa las acciones que puede tomar para cuidar de sus necesidades básicas durante los períodos de estrés.
