MANEJO DEL ESTRÉS

# Definición

El estrés es una tensión mental o emocional causada por diversas situaciones, incluidos

los cambios positivos. Todo el mundo experimenta estrés. Por eso, tener mecanismos para afrontar los momentos estresantes es una habilidad importante y relevante para la vida adulta.

# Efectos

El estrés, especialmente el crónico, puede provocar problemas mentales, emocionales y físicos, así como dificultad para concentrarse, dolores de cabeza, depresión, aumento de peso, problemas cardíacos, etc.

# Manejo del estrés

El manejo del estrés es diferente para cada persona. Contar con una variedad de técnicas para manejar el estrés te ayudará a controlar mejor tu estrés. A continuación se incluyen algunas técnicas.

(Encontrarás información más detallada en la sección Obras citadas que aparece más adelante).

● Las cuatro A: Apartarse, Alterar, Adaptar, Aceptar

● Autodiálogo positivo: Reformula los pensamientos negativos en afirmaciones más positivas. Por ejemplo: "Lo arruiné. Soy terrible" por "No di lo mejor de mí, pero he aprendido algo de esto y la próxima vez será mejor". Considera la posibilidad de tener un mantra personal en el que confíes.

● Técnica de respiración: 5-5-5

● Atención plena/meditación

● Hacer ejercicio, aunque solo sea una caminata rápida

● Yoga/yoga en silla

● Hacer algo que te guste

● Conectar con tus amigos, tu familia, la naturaleza, una mascota, etc.

● Dormir lo suficiente

● Dividir proyectos grandes en partes más pequeñas

● Ejercicio "¿Qué es lo peor que puede pasar?

# Obras citadas/Más información:

American Heart Association. *Stress Management*. Asociación Estadounidense del Corazón,  
<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/stress-management>.

United States Department of Agriculture. *Four A's Worksheet*. USDA,  
<https://www.ars.usda.gov/ARSUserFiles/ODEO/stress%20management.pdf>.

National Institutes of Health. *Stress Management*. NIH,  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513300/>.

Mayo Clinic. *Stress Management*. Mayo Clinic,  
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/basics/relaxation-techniques/hlv-20049495>.

MedlinePlus. "How to Manage Stress." *MedlinePlus*,  
<https://medlineplus.gov/ency/article/001942.htm>.

National Health Service. *Breathing Exercises for Stress Relief*. NHS,  
<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress/>.

National Health Service. *Tips to Reduce Stress*. NHS,  
<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/tips-to-reduce-stress/>.

Veterans Administration. *Chair Yoga for Stress Reduction*. VA,  
<https://www.warrelatedillness.va.gov/WARRELATEDILLNESS/clinical/integrative-health/ca/chair-yoga-handout.pdf>.

University of Minnesota. "Worst-Case Scenario Exercise." *Taking Charge*,  
<https://www.takingcharge.csh.umn.edu/activities/-worst-case-scenario-exercise>.

YouTube. *Chair Yoga Video*. YouTube, subido por Laura Baumann Yoga,  
<https://www.youtube.com/watch?v=HMwg5qunhF0>.