

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/ARUserFiles/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>.