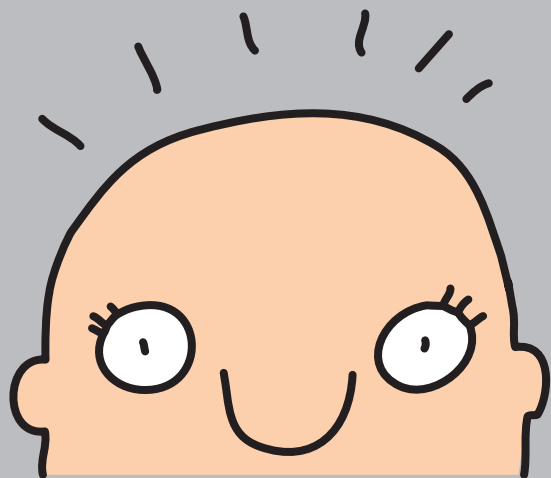


El estrés

Cómo afrontar mejor los retos de la vida



¿Qué es el estrés?

“Estrés” significa: tensión, *tensión emocional* y *tensión física*.

Nuestro cuerpo dispone de un **sistema de alerta** que se pone en marcha ante las situaciones de tensión y provoca distintas reacciones físicas: aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria, aumenta el tono muscular, etc. Su finalidad es adaptarnos a estas situaciones y sin este **sistema adaptativo** no podríamos vivir. El problema aparece **cuando quedamos atrapados** en un estado de estrés, un estado de alerta permanente que nos agota y que es **perjudicial para la salud física y mental**.

Hay señales que nos avisan del **exceso** de estrés. **Señales de malestar emocional**: ansiedad, tristeza, mal humor, inquietud, cansancio, pesimismo, problemas en las relaciones con los demás. Y **señales de tensión física**: sentir los nervios a flor de piel, un nudo en el estómago, tensión muscular, sudoración, palpitaciones, dolor de cabeza, de cuello o espalda, insomnio.

Si reconocemos estas señales, debemos **identificar sus causas** y ponernos manos a la obra para **controlarlo**, antes de caer enfermos.

Causas de estrés

Cualquier tipo de cambio, incluso si es un cambio positivo, puede causar estrés. Aunque **lo importante es el modo en que cada persona reacciona a estos cambios**. De hecho, algo que causa estrés a una persona puede no afectar a otra.

Algunas de las causas más frecuentes de este malestar son: la pérdida del trabajo o cambios en el trabajo, separación de la pareja o divorcio, matrimonio, enfermedades propias o de seres queridos, problemas económicos, la llegada de un nuevo miembro a la familia, una mudanza, la marcha del hogar de un hijo o una hija, la muerte o enfermedad del cónyuge, etc.

¿Qué puedo hacer para disminuir mi estrés?

Lo primero es **aprender a reconocer qué situaciones son las que me provocan estrés** y cuáles son las **señales que el cuerpo me envía**. Por ejemplo: tensión en los hombros y en el cuello, cerrar las manos en forma de puño, tener la mandíbula apretada, etc.

Lo siguiente: **aprender a manejarlo**. Lo mejor es evitar el evento que lo causa, pero si esto no es posible hay que **cambiar la forma de reaccionar** ante el mismo.

**CONTROLAR EL ESTRÉS NO ES FÁCIL, PERO ES POSIBLE.
HAY QUE INTRODUCIR ALGUNOS CAMBIOS Y APRENDER ALGUNAS HABILIDADES Y
RECURSOS PARA AFRONTAR MEJOR LA VIDA. MERECE LA PENA**

1

Afronta los problemas

Analiza los problemas con calma, trata de resolverlos o acepta lo que no puedes cambiar.

Fíjate **metas realistas**, tanto en tu casa como en el trabajo.

**2**

Aprende y practica técnicas de relajación

Las técnicas de respiración, el masaje y otras **actividades relajantes** y, por supuesto, la práctica de **ejercicio físico** son muy útiles para descargar la tensión.

**3**

Adopta una actitud positiva

No debes preocuparte tanto ("**no te preocupes, ocúpate**").

Trata de ver los cambios como un reto, no como una amenaza. No seas perfeccionista. Confía más en la gente, en la vida. Recupera el **sentido del humor**.

**4**

Disfruta cada día

Reserva **un tiempo diario** para alguna actividad que te guste (hacer deporte, salir con tus amistades, ir al cine, al teatro, al campo, ver exposiciones, viajar) y hazlo **sin prisas**.

**5**

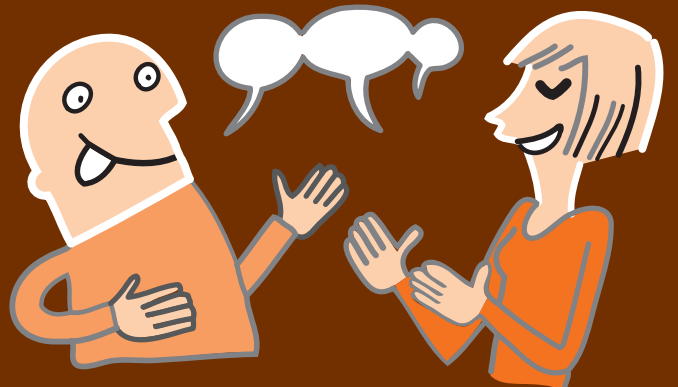
Aprende a decir NO



No siempre tienes por qué cumplir con las expectativas y deseos de los demás. Pon tus límites. **Di, NO.**

6

Habla con tus amistades, con la familia



Comparte tus emociones. No te aísles. Es muy útil hablar con personas que han pasado por **situaciones parecidas**.

7

Cuídate. Mima tu cuerpo y tu mente:



Haz ejercicio de manera regular.

Es la forma más saludable de aliviar la energía y la tensión acumulada.



Come y bebe con sensatez. Puede parecer que el alcohol y el abuso en las comidas reducen el estrés pero en realidad lo aumentan.



Duerme lo suficiente.

Al menos 7-8 horas diarias.

Haz descansos en el trabajo.



Evita el exceso de estimulantes (como café, alcohol, etc.). Deja de fumar (la nicotina es un estimulante y provoca más síntomas de estrés).

“HAZTE UN REGALO. PARA TI. SOLO PARA TI. CÚIDATE”