

Estrés



El estrés es lo que se siente cuando reaccionas a las presiones de la vida. Estas presiones pueden venir del trabajo, la familia, el dinero, la enfermedad o de la manera como te sientes acerca de ti mismo (autoestima).

Cada persona maneja el estrés de diferente manera.

La respuesta al estrés

La **respuesta al estrés** es la manera como el cuerpo te ayuda a enfrentar los retos de la vida y a reaccionar a las presiones de la vida. El cuerpo normalmente emite sustancias químicas en tiempos apropiados. Sin embargo, si el cuerpo responde por un período largo, puede afectar tu salud física en forma negativa.

Señales que indican una excesiva respuesta al estrés

Cambio en tus sentimientos.

- Sentirse triste, irritable, ansioso o en pánico la mayoría del tiempo.
- Culpar a otros de las cosas malas que te pasan.
- Solo ver las partes negativas de las situaciones.
- Sentir que las actividades que antes disfrutabas ya no son divertidas.

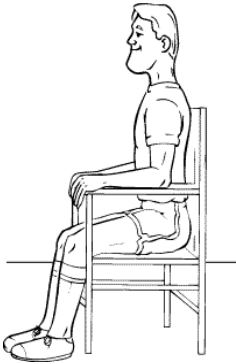
Cambios en el cuerpo.

- Tener la boca seca o problemas en la piel.
- Perdida de apetito o comer constantemente.
- Dolor de cabeza, dolor de estomago, diarrea o estreñimiento.
- Problemas al dormir.

Cómo bajar sus niveles de estrés

- **No se sobrecargue con actividades** – Guarda tiempo para las cosas que disfrutas.
- **Haz una lista de lo que es importante** – Trata de completar tus metas una por una.
- **Diez hábitos saludables** – Haz ejercicios, come saludablemente y duerme lo necesario.
- **Comunicación** – Respetuosamente cuéntales a los demás cuando algo te molesta y diles como ellos te pueden ayudar.
- **Aceptación** – A veces no tenemos más remedio que aceptar las cosas como son. Perdona a los demás, aprende de tus errores y sé positivo.
- **Relajarte** – Relájate y desestresate cada día. Trata una de las actividades en el otro lado de la página.

Actividades de Relajación



Ejercicios de respiración.

- Siéntate.
- Coloca tus manos en los lados de la silla o encima de tus piernas.
- Inspira lentamente por la nariz y hacia tu abdomen por 4 segundos.
- Aguanta la respiración por 1 a 2 segundos.
- Exhala lentamente por tu nariz por 4 segundos.
- Haz una pausa antes de tomar otra respiración.
- Haz este ejercicio muchas veces al día. Hacer que funcione en mejorar el estrés requiere práctica.

Ejercicios de relajación de músculos.

- Encuentra un lugar tranquilo para sentarte o acostarte.
- Toma respiración profunda y contrae los músculos del pie.
- Mantén la tensión muscular por unos cuantos segundos y luego suelta la tensión mientras sueltas la respiración.
- Repite con cada parte del cuerpo (de los pies a la cabeza) siguiendo el esquema siguiente:



11. Frente

- Levanta las cejas lo más posible.

10. Ojos

- Cierra los ojos con mucha fuerza.

9. Boca

- Sonríe lo mas ampliamente posible.

8. Cuello

- Mueve la cabeza hacia atrás y mira hacia arriba.

7. Manos

- Aprieta los puños.

6. Hombros

- Eleva los hombros hacía los oídos.

5. Abdomen

- Aprieta el abdomen.

4. Glúteos

- Aprieta los glúteos.

3. Muslo

- Aprieta los músculos del muslo.

2. Pierna

- Contrae los pantorrillas.

1. Pie

- Dobra los dedos de los pies hacia abajo.