



## *X-Plain* *Controlando el estrés*

### **Sumario**

#### **Introducción**

El estrés es una reacción física y emocional que todos experimentamos cuando enfrentamos cambios en nuestras vidas. Estas reacciones pueden tener efectos positivos o negativos.

El estrés tiene efectos positivos cuando nos hace enfrentar de forma constructiva con los problemas cotidianos y los retos. El estrés tiene efectos negativos cuando se torna constante. Estos efectos negativos pueden provocar depresión y enfermedad cardíaca.

Este sumario le explicará la diferencia entre el estrés positivo y el negativo y presenta consejos para manejar y prevenir el estrés.

#### **¿Qué es el estrés?**

Muchos científicos ven el estrés como una reacción de nuestro cuerpo a cambios repentinos en el ambiente. Así como los animales, la gente necesita energía suficiente para permanecer, luchar o escapar cuando hay un peligro. La reacción normal del cuerpo a una situación peligrosa es el aumento de la palpitación del corazón, la tensión muscular y la presión arterial.



Hoy en día, la gente no se enfrenta a los mismos peligros de antaño, como luchar contra animales salvajes para salvar a sus familias. Sin embargo, nos enfrentamos a situaciones que hacen que nuestros cuerpos reaccionen de manera similar, con latidos cardíacos más rápidos, músculos tensos, aumento de la presión arterial, miedo, confusión, ira y sudoración. Este tipo de reacciones físicas y emocionales nos ayudan al aumentar nuestra concentración y otras funciones corporales con el fin de prepararnos para un reto.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Después de enfrentar un reto, el cuerpo se relaja y tanto la palpitación del corazón como la tensión muscular y la presión arterial retornan a niveles normales. Esto le da al cuerpo la oportunidad de recomponerse físicamente, y al individuo de sentirse recompensado por superar el reto.

El hecho de que la gente sude un poco y su corazón lata más rápido antes de una presentación o un examen es una ventaja que les ayuda a tener éxito. Este tipo de situaciones se llaman “retos”, “estrés bueno” o “estrés agudo”.

Cuando las situaciones que provocan reacciones físicas y emocionales de estrés son constantes o percibidas como constantes, el cuerpo nunca tiene la oportunidad de relajarse. Esto provoca músculos constantemente tensos y un “nudo” en el estómago. Este tipo de situación se denomina “estrés malo” o “estrés crónico”.



### **Riesgos del estrés**

El estrés crónico conduce a diversas enfermedades como la presión arterial alta que a su vez causa problemas del corazón como ataques cardíacos.

El estrés también puede provocar migrañas, dolor de espalda y úlceras.

Varias investigaciones han asociado el estrés con un sistema inmunológico débil. El sistema inmunológico es responsable de combatir los gérmenes que invaden el cuerpo. Con un sistema inmunológico débil, una persona con estrés crónico puede enfermarse frecuentemente.

La gente que experimenta estrés crónico puede tratar de aliviarlo con drogas ilícitas, fumando o con alcohol. Tales estimulantes pueden parecer que reducen el estrés pero la sensación de alivio durará muy poco. Posteriormente, el estrés retornará peor y la persona se volverá adicta.



---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

## Síntomas y causas

Una situación estresante causa estrés. Es importante identificar qué causa el estrés para poder controlarlo.

Las situaciones que causan estrés pueden no ser muy obvias. Mudarse a una casa nueva y más grande es un acontecimiento positivo y emocionante pero también puede crear estrés inesperado por todos los cambios que además suceden. Cuando las personas están bajo estrés pueden experimentar:

- dolores de cabeza
- músculos tensos
- temblor en las manos
- fatiga
- insomnio
- acidez estomacal

La gente con estrés puede también sentirse:

- nerviosa
- temerosa
- confundida
- preocupada
- irritable
- hostil a los demás
- incapaz de concentrarse



Por lo general estas condiciones causan cambios en el comportamiento y posibilitan conflictos con otras personas, accidentes y compulsivos golpecitos de los dedos contra las superficies.

No toda la gente con estrés comparte los mismos síntomas o sentimientos. Algunas situaciones que son estresantes para unos pueden ser agradables para otros. ¿Podría pensar en algunas de esas situaciones?

Hablar en público, reunirse con el jefe y tener entrevistas de trabajo son algunos ejemplos de situaciones que causan estrés para algunos pero que a la vez son emocionantes para otros.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Una vez usted se da cuenta que está estresado, es muy importante identificar la causa. ¿Qué es lo que le causa el estrés? ¿Qué situaciones producen cambios en su cuerpo, nuevos sentimientos o comportamientos? ¿Puede hacer una lista de las 7 cosas que más lo estresan?

Los sentimientos de agobio en el trabajo o en la casa hacen que la gente se sienta muy estresada.

La incertidumbre acerca del futuro puede causar estrés. No saber qué sucederá después de que usted pierda su trabajo, después de que se case o de que nazca un hijo, son ejemplos de cómo la incertidumbre nos puede afectar.

Es beneficioso clasificar las situaciones estresantes en 3 categorías:

- contratiempos
- cambios grandes en la vida
- problemas continuos

Las complicaciones accidentales son transitorias, pero pueden causar estrés. Algunos ejemplos son: perder una llave de la casa, tener una rueda pinchada, perder el autobús, o recibir una multa de tránsito.

Cambios grandes en la vida incluyen hechos positivos y negativos. Ejemplos de eventos positivos incluyen un matrimonio, una graduación, empezar un negocio o el nacimiento de un hijo. En cuanto a los negativos, la muerte de un ser querido, la pérdida del trabajo o un divorcio.



Entre los problemas continuos hay situaciones estresantes como un mal matrimonio, inestabilidad laboral, mala relación con un familiar o compañero de trabajo o acumulación de deudas.

## **Prevención del estrés**

Hay varias cosas que se pueden hacer para prevenir el estrés. Las siguientes páginas le indicarán 10 consejos comunes para prevenirlo.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

### Evite situaciones estresantes.

Muchas situaciones estresantes pueden estar bajo control y usted podrá evitarlas definitivamente. Por ejemplo, si ir de compras con su pareja lo estresa, llegue a un acuerdo con él o ella para no hacerlo.

### Planifique cambios grandes en su estilo de vida.

Muchos cambios grandes y positivos pueden afectarlo bastante. Si usted planea graduarse, conseguir un nuevo trabajo, casarse, tener un bebé, todo al mismo tiempo, todo esto es muy positivo pero será abrumador cuando suceda. Planee bien sus cambios.

### Descubra sus limitaciones.

Aprenda a decir NO a nuevas responsabilidades que usted no está seguro de cumplir. Es más fácil rechazar algo a tiempo que estar en medio de algo que no puede terminar. Es más saludable para usted y más justo para las personas que le piden estas responsabilidades.

### Organice sus prioridades.

Cuando se enfrente a más de una tarea, ¡organícese! Haga una cosa a la vez. Hágala bien y luego pase a la siguiente. ¡No se apresure!

### Mejore la comunicación.

Usted puede prevenir en gran parte las relaciones estresantes en la casa y en el trabajo si escucha cuidadosamente, sonrío, admite sus equivocaciones, es cortés y expresa sus sentimientos y pensamientos concretamente.

### Comparta sus pensamientos.

Comparta sus pensamientos con su pareja, sus padres, hijos o algún amigo. Pídeles consejos, reflexione sobre ellos y sígalos si tienen sentido. Ellos podrían ver una manera de eludir las situaciones estresantes que usted antes no había contemplado.



---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

### Desarrolle una actitud positiva.

Sin una actitud positiva hacia la vida, prevenir y controlar el estrés es muy difícil. Si se da cuenta que usted no está controlando una situación, estará fracasando y bajo mayor estrés.

### Dése una recompensa usted mismo.

Trate de recompensarse cuando supere exitosamente alguna dificultad. Parte de esa recompensa debe incluir un descanso como unas vacaciones largas cuando logre una gran meta, o invitaciones especiales por pequeños logros.

### Haga ejercicio.

Hacer ejercicio es una de las formas más efectivas para prevenir y manejar el estrés. Empezar por estar físicamente más activo y hacer ejercicio cada dos días y por lo menos durante 30 minutos.

### Coma y duerma bien.

Una buena noche de descanso y una alimentación balanceada pueden ayudar a desarrollar un estilo de vida más saludable que lo llevará a menor estrés.

## **Controlando el estrés**

En muchas situaciones el estrés será inevitable. No se puede evitar una entrevista de trabajo y es imposible evitar la pérdida de un ser querido que padece una enfermedad terminal. Las páginas siguientes le indicarán algunos consejos prácticos para evitar el estrés. Póngalos en práctica y descubra cuáles funcionan mejor para usted.

### Planifique mediante la visualización de eventos esperados.

Si usted está estresado porque tiene una entrevista de trabajo o porque tiene que dar una presentación, ensáyela. ¡Visualícela! Tómese su tiempo para ejecutarla mentalmente una y otra vez. De esta manera, usted se familiarizará con el tema y mejorará su oratoria. Lo más importante de todo: usted ganará confianza en sí mismo.

### Piense positivamente.

Cuando se enfrente a una situación difícil, tome tiempo para colocar las cosas bajo perspectiva. Pregúntese por el significado de la situación dentro del marco general de las cosas. ¿Es acaso un problema grande? Probablemente es difícil tener respuesta a estas preguntas a menos que usted se vaya a un lugar silencioso y analice la situación.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

### Imagine la posibilidad de eventos negativos importantes.

Si puede ser despedido de su trabajo, trate de imaginar qué podría hacer al respecto. Si su médico le dice que usted tiene cáncer, visualice cómo cambiaría su vida. El propósito aquí no es tener pensamientos negativos, sino tratar de tener un plan de respaldo en caso de que las cosas se den de manera diferente a la esperada.

### Relájese y respire profundo.

Es importante respirar profundamente. Repitiendo despacio una inhalación por la nariz, reteniendo la respiración por unos segundos, y luego exhalando a través de la boca, puede contrarrestar la respiración superficial asociada con el estrés.



### Relájese colocando la mente en blanco.

Tome un descanso en un lugar tranquilo, haga que su mente se relaje concentrándose en una imagen apacible. También puede engañar a su mente visualizando sus instantes favoritos como estar de vacaciones en el Caribe o pescar en un arroyo.

### Relaje sus músculos.

El estrés causa que los músculos se vuelvan tensos. Contener y relajar diferentes grupos de músculos es una forma de relajarlos. Cuando lo haga, concéntrese cuando esté conteniendo un músculo por pocos segundos y después suéltelo despacio para sentir la diferencia.

### Relájese haciendo ejercicios que estiran los músculos.

Estirar los músculos es otra forma normal del cuerpo para reaccionar al estrés. Los ejercicios de estiramiento pueden realizarse a cualquier hora o lugar. De ser posible, el ejercicio es también una forma maravillosa de estirar los músculos mientras al mismo tiempo se libera mentalmente del estrés.

### Relájese con un masaje terapéutico.

El estrés puede causar ciertos nudos en la espalda, manos, y diferentes grupos de músculos. Un masaje terapéutico puede ayudar a liberar la tensión. Asegúrese de decirle a su terapeuta qué tipo de masaje le sienta mejor.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

### Pida ayuda.

Pida ayuda para hacer las cosas que lo podrían abrumar. Se sorprenderá de que la mayoría de la gente le gusta ayudar. Recuerde que algunas personas alrededor suyo pueden tener problemas similares y podrían haber encontrado soluciones para un problema particular.

### Busque ayuda profesional si es necesario.

Algunas personas están estresadas ante situaciones que para otros son normales, como caminar solo por la noche, volar, estar en habitaciones con mucha gente, o dar un discurso en público. Evitar estas situaciones puede no ser posible. En tales situaciones, enfrentar estos miedos y vencerlos es una buena alternativa. Puede ser necesaria la ayuda profesional para controlar estos factores de estrés.

## **Resumen**

El estrés es parte de la vida de todos. Si no se lo maneja, el estrés puede provocar enfermedades graves como enfermedad cardíaca y depresión. También puede llevar al consumo de drogas y alcohol.

Prevenir el estrés es fácil con algunos cambios de estilo de vida y una actitud más positiva.

Cuando se enfrente a situaciones estresantes, diversas técnicas están disponibles para relajar el cuerpo y la mente.

Al tratar algunas técnicas ofrecidas en este programa, usted puede reducir el estrés innecesario y disfrutar la vida plenamente.

---

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.