

CAMPAÑA PARA REDUCIR EL ESTRÉS

Semana 1: Cómo Reconocer el Estrés

Para muchas personas, el estrés es tan común que se ha convertido en una forma de vida. La buena noticia es que hay algo que usted puede hacer para protegerse. Si usted aprende a reconocer las señales y los síntomas del estrés, podrá tomar acciones para reducir sus efectos dañinos.

En primer lugar, hay que saber que todos experimentamos cierta cantidad de estrés. Puede ser mucho estrés o poco; puede provenir de buenas experiencias o de eventos que nos hacen sentir amenazados. Independientemente de su origen o intensidad, el estrés suele alterar el equilibrio de la vida y es entonces cuando se vuelve molesto.

Es posible que usted haya oído hablar de la reacción de "lucha o huida". Esto ocurre cuando las defensas del cuerpo inician un proceso rápido y automático en respuesta a una amenaza. Así es como el cuerpo nos protege. Cuando este proceso funciona correctamente, nos ayuda a mantenernos concentrados, alerta y llenos de energía.

El estrés excesivo y fuera de control puede llegar a ser perjudicial para la salud. Puede afectar el estado de ánimo, la productividad, las relaciones y la calidad de vida.

Este programa de seis semanas le ayudará a tomar el control del estrés en su vida.

Indicios y Síntomas de la Sobrecarga de Estrés

El estrés no controlado puede causar o contribuir a muchos tipos de trastornos físicos y psicológicos. Consulte la lista de indicios y síntomas del estrés e identifique cuáles experimenta usted cuando está estresado.



Síntomas Cognitivos

- Problemas de la memoria
- Incapacidad para concentrarse
- Mal juicio
- Pensamientos negativos
- Pensamientos ansiosos o acelerados
- Preocupación constante



Síntomas Físicos

- Dolores y molestias
- Diarrea o estreñimiento
- Náusea, mareo
- Dolor en el pecho, latidos rápidos del corazón
- Pérdida del deseo sexual
- Resfriados frecuentes



Síntomas Emocionales

- Mal humor
- Irritabilidad o mal carácter
- Agitación, incapacidad para relajarse
- Sensación de agobio
- Sensación de soledad y aislamiento
- Depresión o tristeza general



Síntomas del Comportamiento

- Comer más o menos
- Dormir demasiado o muy poco
- Aislarse de los demás
- Procrastinar o descuidar las responsabilidades
- Consumir alcohol, cigarros o drogas para relajarse
- Hábitos nerviosos (morderse las uñas, caminar de un lado a otro, etc.)

Tenga en cuenta que los indicios y síntomas del estrés también pueden ser causados por otros problemas psicológicos y médicos. Su médico puede ayudarle a determinar si sus síntomas están relacionados con el estrés o no.

Continúa al reverso >

Cómo Lidar con el Estrés

Piense en lo que usted hace actualmente para afrontar el estrés en su vida. ¿Son saludables sus estrategias de afrontamiento o no? ¿Son útiles o improductivas?



Formas Saludables de Manejar el Estrés

Si sus métodos para lidiar con el estrés no contribuyen a una mayor salud física y emocional, es hora de encontrar métodos más sanos. Hay muchas formas saludables de manejar el estrés, pero todas ellas requieren un cambio. Usted puede cambiar la situación o cambiar su reacción. Estas son cuatro cosas que usted debe tener en cuenta a la hora de decidir cuál opción elegir:

- 1. Evitar | 2. Alterar | 3. Adaptar | 4. Aceptar**

Debido a que cada persona tiene una respuesta distinta al estrés, no existe una solución única para manejarlo. Experimente con diferentes técnicas y estrategias. Enfóquese en lo que le haga sentir tranquilo y en control.

Cambie la situación:

- Evitando el factor de estrés
- Alterando el factor de estrés

Cambie su reacción:

- Adaptándose al factor de estrés
- Aceptando el factor de estrés

Usted aprenderá más sobre estas estrategias en las próximas semanas.

Identifique los Factores de Estrés y Rectifique

1. Utilice la siguiente tabla para identificar los momentos en los que se sienta estresado.
2. Reconozca sus sentimientos y anote cuál es su reacción.
3. Vuelva a revisar la tabla al final del reto.



	1	2	3	4
Factor de estrés				
Físicamente me siento:				
Emocionalmente me siento:				
Mi respuesta es:				
Esto es lo que haré: (Elija entre las cuatro acciones)				