



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es cualquier experiencia emocional molesta que venga acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles. Es decir para nuestro cuerpo el estrés es igual a cambio. Cualquier cosa que pueda causar cambios en tu vida causará estrés, no importa si el cambio es “bueno” o “malo”.

El estrés es una respuesta física y emocional que prepara a la persona para adaptarse a sobrevivir. Cuando se percibe una amenaza el cuerpo responde con adrenalina. Tu cuerpo va a reaccionar a cualquier cosa que tu mente perciba como cambio. El estrés es bueno para las personas ya que les puede dar el empuje y la energía que se necesitan para sobrellevar ciertas emociones y situaciones, sin embargo, una cantidad excesiva de estrés puede tener consecuencias sobre la salud y afectar adversamente al sistema inmunitario, cardiovascular, neuroendocrino y nervioso central.

Creencias que contribuyen al estrés

- Perfeccionismo: Sentir presión constante para lograr un objetivo, sentir que no se ha hecho lo suficiente a pesar de lo mucho que se ha intentado.
- Control: Preocupación por la apariencia frente a otras personas cuando se está nervioso, sentir que cualquier falta de control es señal de debilidad.
- Complacer a los demás: Tu autoestima depende de la opinión de los demás sobre ti.
- Competencia: Sentir que nunca se hace un trabajo como el de los demás. Sentir falta de sentido común.

Cuando se practican continuamente alguna de estas creencias se puede producir una sobrecarga de estrés y seguramente se verá reflejado de manera negativa en nuestro cuerpo, comportamiento y pensamientos.

6 Rs para el manejo del estrés

- 1) **Responsabilidad:** Saber que nosotros tenemos el control, establecer prioridades, aprende a decir “NO”.
- 2) **Reflexión:** Conocer que situaciones me lanzan a un estado de estrés, conocer síntomas y procurar una vida equilibrada.
- 3) **Relajación:** Haga algo bueno para sí mismo, planifique tiempo para “preocuparse” y tiempo de descanso.



- 4) **Dieta equilibrada:** Coma una dieta alta en fibra, baja en sal y colesterol. Hidratarse continuamente.
- 5) **Relaciones:** Mantenga relaciones de apoyo, fortalezca relaciones sociales y mejore la relación consigo mismo.
- 6) **Recreación:** Ríase, diviértase y disfrute la vida.

Para reducir el estrés en una persona es importante poner en práctica algunas técnicas que a continuación se describen:

Técnicas para reducir el estrés:

- **Respiración:** En una situación aguda, cuando tú mente y tu cuerpo se están volviendo fuera de control. RESPIRA en un ciclo de 60 seg. Con intervalos de 10 seg. En los que tendrás 5 seg. Para inhalar y 5 seg. Para exhalar. Se recomienda realizar el ejercicio de 2 a 5 minutos con descansos cortos entre cada ciclo.
- **Masaje del pecho:** masajea tu pecho en movimientos circulares y del abdomen al cuello.

Técnicas para motivarte:

- **Estiramiento:** Estira cada parte de tu cuerpo, se recomienda realizar los estiramientos por la mañana.
- **Auto exhortación:** Date a ti mismo una plática de exhortación. Usa tus mejores poderes persuasivos para motivar, animar, halagar y apoyarte.

Técnicas para acabar con el estrés:

- **Reemplazar pensamientos:** Se requiere práctica, pero los resultados valen la pena. Revisa los hechos. ¿Cuál es la evidencia? ¿Hay otra manera de ver la situación? Si no, ¿Qué es la peor cosa, que podría pasar?, ¿Tal vez te estabas concentrando en el peor resultado posible, pero de ninguna manera el resultado más probable.
- **Tiempo personal:** Balancee las demandas de la familia, las relaciones sociales, y el trabajo con el tiempo personal para sólo usted. Los pasatiempos son buenos antídotos, para las presiones de la vida diaria.

Es importante mencionar que el estrés es una parte natural e importante de la vida. Necesitamos el estrés, pero no necesitamos demasiado estrés, por demasiado tiempo.

PADRES