

Manejando la Tensión del Estrés



Introducción

Todo el mundo experimenta estrés, y cada uno experimenta el estrés de manera diferente. Lo que causa estrés en una persona puede no causarlo en otra, y el estrés puede tener una variedad de efectos en las personas. Por ejemplo, algunas personas pueden experimentar más síntomas físicos, como una frecuencia cardíaca rápida o tensión muscular. En contraste, otros pueden experimentar síntomas más emocionales y de comportamiento, como agresión y comer en exceso. El estrés es una experiencia personal, y muchos factores influyen en cómo las personas lo perciben y responden a él. Algunos de estos factores incluyen la salud general, los antecedentes, el entorno, la mentalidad y los recursos de un individuo.

¿Qué es el estrés?

El estrés puede interferir con la forma en que usted funciona en su vida diaria. Es la forma en que su mente y cuerpo responden a ciertas experiencias o eventos. Los eventos y situaciones que causan estrés en las personas se conocen como factores estresantes. Cualquier cosa podría ser un factor estresante, dependiendo de cómo lo perciba un individuo. Algunos ejemplos de factores estresantes comunes incluyen conflictos con otros, deudas impagas, plazos en el trabajo o la escuela, casarse, la muerte de un

ser querido, no dormir lo suficiente o estar enfermo.

Estrés positivo y negativo

Al pensar en el estrés, la mayoría de las personas lo asociarían negativamente, pero en pequeñas dosis, el estrés en realidad puede ser beneficioso. Hay dos tipos de estrés: distrés y eustrés.

El **distrés** o angustia es con lo que la mayoría de la gente está familiarizada. Es el estrés negativo que causa ansiedad, disminuye el rendimiento y puede afectar negativamente la salud mental. El distrés ocurre cuando los factores estresantes se vuelven severos y prolongados, lo que afecta negativamente la vida diaria, las relaciones y la salud general.

El **eustrés**, o estrés positivo, es el tipo de estrés que puede beneficiarle; se considera estrés “bueno”. El eustrés es a menudo el resultado de factores estresantes que lo desafían o motivan a sobresalir. Estos factores estresantes suelen ser agudos o de corta duración y pueden hacer que se sienta eufórico. Ejemplos de eustrés serían la sensación que se obtiene al subirse en una montaña rusa, ir a una primera cita, la sensación después de un entrenamiento o dar una presentación a un grupo.

La biología del estrés

Los efectos del estrés pueden ser físicos, emocionales y conductuales/sociales. Aunque todo el mundo experimenta estrés, pocas personas saben cómo afecta a sus cuerpos. Al inicio del estrés, el cuerpo se involucra en una respuesta que implica comunicarse con el cerebro para evaluar una amenaza basada en sus sentidos. El hipotálamo, una región en la parte frontal del cerebro, se activa cuando se percibe una amenaza (se produce estrés). Cuando se activa, su cuerpo decide si luchar (enfrentar el factor estresante de frente), huir (correr lejos del factor estresante) o congelarse (volverse insensible al factor estresante).

Muchas reacciones ocurren dentro del cuerpo al intentar lidiar con el factor estresante. Algunas de estas reacciones incluyen un aumento de la adrenalina, una mayor liberación de cortisol (la hormona del estrés), los sentidos mejorados y el sistema digestivo y la producción de orina que se ralentizan para redirigir la sangre a áreas más críticas. Aunque estos son los eventos comunes que ocurren mientras alguien está bajo estrés, es importante recordar que diferentes factores estresantes causan reacciones diferentes en personas diferentes. Dos personas pueden experimentar el mismo factor estresante, pero sus cuerpos pueden responder de maneras completamente diferentes.

Signos y síntomas del estrés

Cada persona experimenta el estrés de manera diferente. Aquí hay una lista de los posibles signos y síntomas físicos, emocionales y conductuales / sociales que uno podría experimentar cuando está estresado (marque los que experimenta cuando está estresado; siéntase libre de escribir otros que no están en la lista).

Espectro del estrés

Hay diferentes tipos de estrés que las personas pueden experimentar, y cada uno tiene un rango diferente de gravedad. El espectro del estrés incluye estrés agudo, estrés crónico, distrés, eustrés y estrés postraumático (EPT).

El estrés agudo ocurre inmediatamente después de un evento estresante y generalmente no dura más de un mes. Este tipo de estrés resulta de cosas como actuaciones, entrevistas o rupturas.

El estrés crónico puede desarrollarse después de un evento estresante. Este estrés es crónico, continuo y persistente. Este tipo de estrés es causado por experimentar situaciones extremadamente estresantes como perder a un ser querido, pobreza o racismo. El estrés crónico puede conducir a problemas de salud importantes si no se controla, por lo que es crucial que las personas que experimentan este tipo de estrés busquen tratamiento profesional.

FÍSICO	EMOCIONAL	CONDUCTUAL/SOCIAL
<input type="checkbox"/> El corazón se acelera	<input type="checkbox"/> Fácilmente enojado	<input type="checkbox"/> Comer poco
<input type="checkbox"/> Dificultad para respirar	<input type="checkbox"/> Nervioso	<input type="checkbox"/> Aumentar el tabaquismo
<input type="checkbox"/> Aumento del apetito	<input type="checkbox"/> Llorando	<input type="checkbox"/> Dormir para escapar
<input type="checkbox"/> Disminución del apetito	<input type="checkbox"/> Sentirse deprimido	<input type="checkbox"/> Comer en exceso
<input type="checkbox"/> Presión arterial alta	<input type="checkbox"/> Problemas para tomar decisiones	<input type="checkbox"/> Tomar drogas
<input type="checkbox"/> Mareo, Golpeteo de los dedos	<input type="checkbox"/> Inquietud	<input type="checkbox"/> Alejarse de las personas
<input type="checkbox"/> Palmas sudorosas	<input type="checkbox"/> Disminución del deseo sexual	<input type="checkbox"/> Gritar
<input type="checkbox"/> Rigidez del cuello	<input type="checkbox"/> Irritable	<input type="checkbox"/> Discutir
<input type="checkbox"/> Tensión muscular	<input type="checkbox"/> Sentirse aburrido	<input type="checkbox"/> Beber
<input type="checkbox"/> Las piernas se sienten temblorosas	<input type="checkbox"/> Agotado	<input type="checkbox"/> Romper cosas
<input type="checkbox"/> Dolor de espalda	<input type="checkbox"/> Cínico	<input type="checkbox"/> Dejar de hacer las cosas que le gustan
<input type="checkbox"/> Opresión en el pecho	<input type="checkbox"/> No puede apagar su cerebro	<input type="checkbox"/> Experimentar agotamiento
<input type="checkbox"/> Malestar estomacal	<input type="checkbox"/> No puede concentrarse	<input type="checkbox"/> Dificultad para llevarse bien con los demás
<input type="checkbox"/> Rechinar los dientes	<input type="checkbox"/> Agresivo	<input type="checkbox"/> Incapacidad para equilibrar el trabajo, la familia y los intereses personales
<input type="checkbox"/> Fatiga		
<input type="checkbox"/> Dolor de cabeza		
<input type="checkbox"/> Náuseas		
<input type="checkbox"/> Sentirse como si estuviera en una niebla		
<input type="checkbox"/> La cara se siente caliente		
<input type="checkbox"/> Boca seca		

El estrés postraumático (EPT) es una respuesta común a una ocurrencia traumática o angustiante. Los eventos comunes, como los accidentes automovilísticos, pueden causar EPT. Los eventos poco comunes, como experimentar una guerra, también pueden provocar el desarrollo de estrés postraumático. Los síntomas comunes incluyen manos temblorosas, frecuencia cardíaca rápida, sudoración, nerviosismo, pesadillas y precaución al participar en actividades que le recuerdan el evento angustiante. El EPT no es un trastorno de salud mental; sus efectos generalmente disminuyen con el tiempo. Si siente que interfiere con la forma en que funciona en su vida diaria, comuníquese con un profesional de salud mental para obtener el apoyo que necesita.

Cómo manejar el estrés

No hay una manera de eliminar totalmente el estrés; sin embargo, se puede manejar de una manera saludable. Aquí hay algunas técnicas para ayudarlo a comenzar a controlar su estrés:

1. Comience por reconocer o identificar los factores estresantes específicos que experimenta en su vida.
2. Determine la fuente subyacente de su estrés. Puede ser útil mantener un registro de cuándo se siente ansioso y categorizar las razones detrás de ello. Con el tiempo, podrá reconocer una lista de factores estresantes comunes que experimenta en su vida.
3. Una vez que haya reconocido los factores estresantes específicos y haya determinado sus fuentes, es hora de alterar sus pensamientos sobre ellos. Trate de categorizarlos en cosas que puede y no puede cambiar.

Factores estresantes cambiantes

Para los factores estresantes que puede controlar o cambiar, intente hacer modificaciones en su vida para reducirlos o eliminarlos por completo. Por ejemplo, si el comportamiento de su amigo le está causando estrés, establezca límites para limitar la cantidad de tiempo que pasará con ese amigo. Puede ser necesario eliminar a esa persona de su vida diaria.

Factores estresantes no cambiantes

Algunos factores estresantes no se pueden evitar: por ejemplo, el estado financiero del mundo, una enfermedad repentina o un desastre natural. Estas situaciones no son cosas que usted puede cambiar directamente. Para abordar este tipo de estrés, podría aceptarlo por lo que es y seguir adelante, o podría adaptarse a la situación. Un ejemplo de adaptación a estos factores estresantes específicos

sería ayudar a otros financieramente o como voluntario en la comunidad después de un desastre natural como un tornado o un incendio forestal.

4. Determine si el factor estresante se puede cambiar o adaptar. Pregúntese:
“¿Cuáles son las cosas que puedo cambiar o controlar que reducirán mi estrés?”
“¿Cuáles son las cosas que no puedo controlar y cómo podría adaptarme para que la situación sea más manejable y menos estresante?”
5. Encuentre una herramienta o técnica de manejo del estrés que funcione para usted.

Herramientas y técnicas de manejo del estrés

No todos experimentan el estrés de la misma manera, por lo que las formas de manejarlo también serán diferentes. La mejor herramienta y técnica será la que utilice y ponga en práctica.

Ejercicio y una dieta saludable

Cualquier tipo de ejercicio como caminar, yoga, pesas, trotar o tai chi puede ayudar a reenfocar su atención en algo más que su estrés y mantenerlo en una mejor salud física para manejar los momentos estresantes. El ejercicio hace que su cuerpo libere endorfinas, que son sustancias químicas en su cerebro que alivian el dolor y el estrés. El ejercicio también puede reducir los niveles de hormonas del estrés en su cuerpo, incluyendo cortisol y adrenalina.

Una dieta equilibrada proporciona la energía necesaria para el correcto funcionamiento diario. Reducir la cafeína, los alimentos y bebidas azucarados y limitar su consumo de alcohol puede mejorar su respuesta al estrés. La



incorporación de grasas saludables, vitaminas y proteínas en su dieta puede aumentar el flujo sanguíneo a su cerebro y mejorar la concentración, lo que puede ayudar durante los momentos estresantes. El campo floreciente de la psiquiatría nutricional está empezando a descubrir la conexión entre el estado de ánimo y la comida. Su cerebro funciona mejor cuando solo recibe combustible premium, al igual que un automóvil caro. Trate de comer una dieta limpia durante 2 a 3 semanas y vea cómo se siente. Una dieta limpia significa eliminar los alimentos procesados y el azúcar y agregar alimentos integrales, incluyendo verduras, frutas, nueces, semillas, legumbres, granos enteros y proteínas magras. Se ha demostrado que el estilo de alimentación mediterránea mejora la salud mental, y se pueden encontrar recetas de muestra en medinsteadofmeds.com/category/recipes/.

Atención plena

La atención plena es un tipo de meditación en la que se enfoca intensamente en cómo se siente y las cosas que puede captar con sus sentidos. La atención plena se puede hacer en cualquier lugar y en cualquier momento, lo que la convierte en una técnica de manejo del estrés conveniente y útil para cualquier persona. Practicar la atención plena le permite concentrarse en sus emociones y entenderlas mejor. También ayuda con las habilidades de afrontamiento, la respiración, la mejora de la concentración, el aumento de la energía y el mejor rendimiento laboral / escolar.

Llevar un diario

Escribir en un diario es una de las mejores herramientas de manejo del estrés. El diario puede variar desde escribir en un diario todos los días hasta escribir un pensamiento en una nota adhesiva esporádicamente. Escribir los pensamientos y sentimientos permite la reflexión.

Respiración profunda

El propósito de la respiración profunda es calmar el cuerpo y la mente. La respiración profunda envía un mensaje a su cerebro de que está tranquilo, y luego su cerebro envía ese mensaje al resto del cuerpo, lo que a su vez ayuda a reducir su ritmo cardíaco y permite que su cuerpo salga de la respuesta de lucha o huida. Hay muchos ejercicios de respiración profunda, incluyendo respiración abdominal, contada y guiada.

Meditación

La meditación es un método antiguo para reducir el estrés y la ansiedad. La meditación conecta la mente y el cuerpo, lo que puede producir un profundo estado de

relajación y una mente tranquila y en calma. Hay muchas técnicas de meditación y relajación con componentes de meditación, incluyendo meditación guiada, meditación mantra y yoga.

La meditación guiada (con visualización de imágenes) le permite a uno formar imágenes mentales de lugares o situaciones que uno encuentra relajantes. En este proceso, el individuo debe usar tantos sentidos como sea posible.

La meditación mantra es silenciosa e implica repetir una palabra o frase tranquilizadora para evitar pensamientos que distraigan.

El yoga es una técnica común que utiliza una serie de posturas y ejercicios de respiración para ayudar a concentrarse en el momento.

Es importante no juzgar sus habilidades de meditación porque no hay una manera correcta o incorrecta de meditar.

Practique el arte de la gratitud

Si bien practicar la gratitud se siente bien, también afecta su salud mental, emocional y física. “La gratitud ayuda a las personas a sentir emociones más positivas, disfrutar de buenas experiencias, mejorar su salud, lidiar con la adversidad y construir relaciones sólidas. La gratitud se asocia fuerte y consistentemente con una mayor felicidad”, según un artículo publicado por la Escuela de Medicina de Harvard (www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier).

Ayuda profesional

Si su distrés se vuelve duradero, comienza a afectar su vida diaria y sus relaciones, o si está experimentando EPT que podría resultar en TEPT (trastorno de estrés postraumático), que es un trastorno tratable, es posible que deba buscar ayuda profesional. La ayuda profesional la provee un proveedor médico o de salud mental y puede incluir terapia, asesoramiento y medicamentos.

Si no está seguro de por dónde empezar, un buen lugar para comenzar es con una cita con su médico principal o una llamada a su Centro Comunitario de Salud Mental local. Puede encontrar una lista de los Centros Comunitarios de Salud Mental del estado de Kansas en el sitio web de la Asociación de Centros Comunitarios de Salud Mental en acmhck.org/about-us/cmhc-directory o llamando al 785-234-4773.

Si el estrés se ha vuelto demasiado para usted, un ser querido o un amigo, busque ayuda inmediata llamando, enviando mensajes de texto o chateando con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis al 988.

Autocuidado

El cuidado personal es el acto continuo de cuidar su salud mental, física, emocional, social y espiritual con los recursos que están disponibles para usted. A continuación, se presentan algunas formas en que puede participar en cada categoría de cuidado personal.

Mental

Una parte del cuidado personal es cuidar su mente. Esto incluye tomar la iniciativa en el manejo de cualquier problema de salud mental que pueda tener, como ansiedad o depresión. Puede hacer esto practicando la atención plena, asistiendo a terapia o tomando medicamentos.

Físico

El autocuidado físico implica hacer lo que pueda para mantener su cuerpo seguro y saludable. Puede cuidar su cuerpo comiendo una dieta nutritiva, haciendo ejercicio regularmente y evitando hábitos poco saludables como fumar o el consumo excesivo de alcohol.

Social

Dedicar tiempo para satisfacer sus necesidades sociales es un ejemplo de autocuidado. Pasar tiempo con sus seres queridos, participar en el servicio comunitario y ser voluntario son formas de participar en el autocuidado social.

Espiritual

Este tipo de cuidado personal puede incluir muchas actividades, como asistir a la iglesia, visitar un templo,

mezquita o sinagoga, o viajar a lugares sagrados o antiguos. Participar en actividades de autorreflexión es otra forma de participar en el autocuidado espiritual.

Resiliencia

La resiliencia se define como la capacidad de adaptarse a la adversidad, que puede incluir estrés u otras experiencias desafiantes. Ser resiliente es una mentalidad que se puede desarrollar a través del trabajo duro continuo y el apoyo.

¿Cómo puede ayudarle?

Si bien es beneficioso tener conocimiento e información sobre cómo lidiar con el estrés, también es beneficioso saber cómo reducir el estrés y hacer conexiones para desarrollar su resiliencia. Puede beneficiarse a sí mismo, a su familia, amigos y a sus comunidades al reducir el estrés y fomentar la resiliencia.

Formas de desarrollar resiliencia

Desarrollar resiliencia es como hacer crecer sus músculos: requiere tiempo, dedicación e intención. Es importante entender que desarrollar resiliencia no garantiza que no enfrentará situaciones desafiantes ni experimentará estrés. En cambio, estará equipado para lidiar con tales experiencias. A continuación, se presentan algunas estrategias para aumentar su resiliencia para ayudarlo a superar circunstancias difíciles.

Crear conexiones

Conectarse con otras personas que son comprensivas y cariñosas puede ayudarlo a superar situaciones difíciles y brindarle consuelo. Ayuda a desarrollar resiliencia cuando sus sentimientos son escuchados y apoyados por quienes lo rodean.



Practique el bienestar

Existen numerosos métodos para incorporar el bienestar en su vida diaria. Participar en el autocuidado mental, físico y social son algunas estrategias para hacer esto. Practicar la atención plena también es un aspecto importante del desarrollo de la resiliencia. El yoga y escribir en un diario son dos formas de practicar la atención plena, pero asegúrese de reflexionar sobre los aspectos positivos de su vida mientras realiza estas actividades. Este tipo de actividades pueden ayudar a renovar la esperanza y prepararlo para enfrentar situaciones que requieren resiliencia.

Mantenga pensamientos saludables

Sus pensamientos influyen en cómo se siente y cuán resistente es en medio de circunstancias difíciles. Mantener una perspectiva positiva de la vida, saber que el cambio es inevitable y está bien, mantener la esperanza y aprender de sus errores son todas las cosas que puede hacer para mantener sus pensamientos bajo control y desarrollar resiliencia.

Busque ayuda

El uso de las estrategias enumeradas anteriormente puede ayudarlo a desarrollar su resiliencia, pero ocasionalmente puede encontrar un punto en el que le sea difícil progresar. Si no puede funcionar y afrontar los sucesos tan bien como le gustaría durante los momentos estresantes de su vida, los profesionales de la salud mental pueden ayudarlo. Recuerde, no puede controlar todo lo que sucede en su vida, pero puede hacerlo mejor concentrándose en lo que puede controlar con la ayuda de profesionales de la salud mental y sus seres queridos.

Recursos

Stress and the Family System, Fact Sheet (El estrés y el sistema familiar, Hoja informativa) ksre-learn.com/MF3486

Everyday Mindfulness, Fact Sheet (Atención plena cotidiana, Hoja informativa) ksre-learn.com/MF3424

Giving Thanks can Make You Happier (Dar gracias puede hacerlo más feliz), www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier

Eustress and Distress: Neither Good nor Bad, but Rather the Same? (Eustrés y distrés: ¿ni bueno ni malo, sino más bien lo mismo?) onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/bies.201900238

Meditation: A simple, fast way to reduce stress (Meditación: Una forma simple y rápida de reducir el estrés) www.mayoclinic.org/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858

What is Self Care? (¿Qué es el cuidado personal?) www.selfcarefederation.org/what-is-self-care

Resilience (Resiliencia) www.apa.org/topics/resilience

Kansas Mental Health Center Directory (Directorio del Centro de Salud Mental de Kansas) acmhck.org/about-us/cmhc-directory

MED instead of Meds: Recipes (MED en lugar de Meds: Recetas) medinsteadofmeds.com/category/recipes/

988 Suicide and Crisis Lifeline (Línea 988 de atención para la prevención de suicidio y crisis) 988lifeline.org

What Are the Differences Between PTS and PTSD? (¿Cuáles son las diferencias entre EPT y TEPT?) www.brainline.org/article/what-are-differences-between-pts-and-ptsd

Selye H. *The Stress of Life (El estrés de la vida)*. New York: McGraw-Hill; 1956

Autores

Rachael Clews, MA, MS, CFLE, Especialista en Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State, Centro de Investigación-Extensión del Suroeste,

Madelyn Wahl, Asociada de Extensión, Investigación y Extensión de K-State

McKenzie Zimmermann, Coordinadora del Programa de Evaluación 4-H, Investigación y Extensión de K-State

Sharon Erickson-Fryback, Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State, Condado de Gray

Jennifer LaSalle, Agente de Bienestar Familiar y Comunitario, Investigación y Extensión de K-State, Distrito West Plains

Monica Walker, M.Ed., Agente de Bienestar Familiar y Comunitario, Investigación y Extensión de K-State, Condado de Grant

K-STATE

Research and Extension

Los nombres de marca que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de productos. No se pretende respaldar, ni criticar implícitamente los productos similares.

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: www.bookstore.ksre.ksu.edu

La fecha mostrada es la de publicación o última revisión. El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, de crédito a Rachael Clews, et al., Manejando la Tensión del Estrés, Hoja Informativa, Universidad Estatal de Kansas, julio de 2023.

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador con igualdad de oportunidades. Publicado en apoyo del Trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el Director de Investigación y Extensión K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión del Condado, los Distritos de Extensión. **MF3624S | Julio 2023**