

¿Cómo manejar el estrés?

1 Acepta que No se puede todo

Un buen paso para comenzar es, aceptar que ciertos cambios no van a suceder, no somos máquinas, hay que buscar soluciones coherentes a los problemas y dejar ir otros.

2 Dieta saludable

Una buena dieta, como la mediterránea, permite tener energía física y mental, para vivir el día a día de mejor forma y con mejor estado de ánimo.

3 Haz ejercicio

Al menos dos o tres veces por semana. Ayuda a liberar energía y hace más fácil reducir los sentimientos negativos. Salir a caminar 30 minutos, puede ayudar.

4 Formas de relajación

Practicar relajación frecuentemente ayuda a disminuir el ritmo cardíaco, reduce la presión sanguínea, ayuda al autoconocimiento.

5 Dormir bien

Respetar la hora de irte a la cama para dormir. Establece rutinas de sueño, lo que ayuda a reponer la energía perdida durante el día. Dormir nos ayuda a pensar con más claridad y a sobrellevar mejor los imprevistos.

6 Aprende a decir NO

Aprende a poner límites cuando te piden hacer cosas que te van a sobrecargar; aplica no sólo en el trabajo, también familia, amigos.

7 Cambia tu perspectiva

Hay que sobrellevar los problemas con una actitud positiva, para disminuir la irritabilidad, el mal humor, la ansiedad.

8 Busca ayuda

Si los problemas te sobrepasan no dudes en solicitar ayuda, hay muchos profesionales de la salud mental dispuestos a echar una mano.

¿quieres saber más?



www.espacioeducativoneu.com
info@espacioeducativoneu.com

¿Estoy estresado?



Pequeña guía para descubrirlo y combatirlo

¡Vamos a descubrirlo!

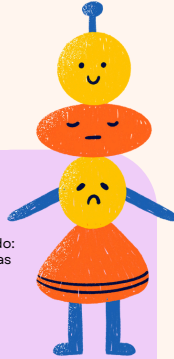


Inicio

Recuerda ser honesta contigo en cada momento, sólo así podrás encontrar una respuesta objetiva.

Situación No. 1

Sueles tener muy a menudo: dolor de cabeza, problemas digestivos, sudoración, palpitaciones, cansancio.



+ 2 pts.

Situación No. 2

A menudo sientes ansiedad, depresión, irritabilidad, enojo, agobio, inseguridad, desilusión, nerviosismo, inestabilidad, desconfianza, falta de concentración, te falla la memoria, tienes pensamientos repetitivos, no razones bien.

+ 3 pts.

Situación No. 3

Abusos del café, bebidas energéticas, comida basura, internet, redes sociales en general.

+ 1 pts.

Situación No. 4

Te sientes tenso, incomprendido, extraño y peleas con tus seres queridos por cualquier motivo.



+ 1 pts.

Instrucciones:

A continuación encontrarás la ruta de situaciones que posiblemente se repitan en tu día a día, **si te identificas con una de ellas suma los puntos**, si no, solo avanza.

Si sumas más de 5 puntos continua leyendo este folleto para entender más sobre el estrés. Si no, **puedes compartirlo con alguien que pueda necesitarlo.**



¿Qué es el estrés?

Es una respuesta física que viaja por todo el cuerpo; una sensación que todos tenemos. A corto plazo puede ser ventajoso (Eustrés), pero si se activa con mucha frecuencia o por demasiado tiempo, el estrés puede causar daños en nuestro cerebro y otras partes de nuestro organismo (Distrés).

La glándula suprarrenal es la encargada de liberar las hormonas del estrés: Cortisol, Epinefrina (adrenalina) y Norepinefrina, que al viajar por el torrente sanguíneo llegan fácilmente al corazón. (Horesh, 2023)

Efectos negativos del estrés



Efecto no.1 Corazón

La adrenalina acelera el ritmo cardíaco, elevando la presión arterial, que a la larga puede ocasionar hipertensión.



Efecto no.2 Sangre

El cortisol daña el revestimiento interno de los vasos sanguíneos, lo que impide su normal funcionamiento, pudiendo llegar a ocasionar la acumulación de grasa en las arterias, lo que puede derivar en ataque cardíaco o derrame cerebral



Efecto no.3 Intestinos

El cerebro detecta el estrés y activa el Sistema Nervioso Autónomo lo que puede afectar los movimientos que mueven los alimentos en estómago e intestinos, pudiendo ocasionar intestino irritable, úlceras estomacales.



Efecto no.4 Aumento de peso

El cortisol puede aumentar el deseo de consumir alimentos ricos en grasas y carbohidratos, que luego se almacenan como grasa visceral pudiendo incrementar el desarrollo de enfermedades crónicas, diabetes y deterioro del sistema inmunológico, dejándonos más expuestos a las enfermedades.



Efecto no. 5 Acorta la esperanza de vida

El estrés crónico daña nuestras células, dificultando o impidiendo su reproducción. Además, puede producir acné, pérdida de cabello, disfunción sexual, déficit de atención, insomnio, tensión muscular, dolores de cabeza, fatiga, irritabilidad.



Existen **diferentes estrategias**, para aprender a manejar el estrés, pues en la vida SIEMPRE tendremos situaciones estresantes, lo que importa a nuestro cerebro y cuerpo es el modo en que **respondemos, controlamos o dominamos esas situaciones.**



La paz interior inicia desde uno mismo.

