

Manejo del estrés

Se siente estresado. Nosotros también lo sentimos.

¿Qué es el estrés?

Estrés es la reacción natural de nuestro cuerpo y mente a amenazas potenciales. El estrés se manifiesta de distintas maneras, por ejemplo sudando, con una frecuencia cardíaca más alta, pensamientos acelerados y dificultad para concentrarse. El estrés no es bueno ni malo: el estrés ha ayudado a los seres humanos a sobrevivir y a responder rápidamente a las amenazas.

Sin embargo, nuestro cuerpo se agobia cuando se queda estresado todo el tiempo, especialmente cuando hay muchos factores estresantes al mismo tiempo.

La respuesta de su cuerpo al estrés es completamente normal. Significa que su subconsciente lo está cuidando, pero puede salir mal si usted no regresa nunca a un estado relajado.

Comprender el estrés en su cerebro y cuerpo puede ayudarle. Estas son las maneras en que su cuerpo responde naturalmente a factores estresantes y posibles amenazas:

- **Reconocimiento:** ya sea que usted lo sepa o no, su cerebro percibe una amenaza potencial.
- **Evaluación:** su cerebro mide la amenaza para decidir cómo reaccionar.
- **Movilización:** el pensamiento crítico deja de funcionar y su cuerpo se carga para reaccionar a la amenaza.
- **Respuesta:** usted pasa a luchar, huir, congelarse o adular para sobrevivir a la amenaza.
- **Regreso:** la amenaza ya desapareció, usted regresa al funcionamiento normal de su cuerpo y mente.

Cuando nuestros cuerpos se han movilizadado y están respondiendo a las amenazas, se siente como si otra persona estuviera en nuestra cabeza, como si alguien más hiciera cosas que nosotros en nuestro sano juicio nunca haríamos. Podemos detener esta sensación y regresar más rápido a nuestros verdaderos yo aprendiendo a **interrumpir la respuesta al estrés.**

Interrumpir la respuesta al estrés es una destreza esencial para volver a un estado en que el pensamiento crítico regresa y podemos planificar y reaccionar mejor a nuestro ambiente. Piense en interruptores, estos son la manera más efectiva de decirle a su cuerpo que se calme. Algunos ejemplos de interruptores de estrés son respiración profunda, actividad física, conexión con un amigo o familiar.

Esté preparado para usar estas destrezas identificando sus factores estresantes constantes, también conocidos como detonantes. Pregúntese:

- ¿Qué está pasando generalmente cuando se siente estresado y qué hace en respuesta?
- ¿Hay situaciones que constantemente le hacen sentir agitado o molesto?

Entre los factores estresantes comunes se encuentran:

- Experimentar un cambio significativo en la vida, como mudarse, perder a un ser querido, comenzar un empleo nuevo, tener un hijo, casarse.
- Estar pasando por problemas de salud.
- No tener una red de apoyo.
- No dormir lo suficiente.
- No comer bien.

Interrumpir el estrés en el momento puede evitar que se haga daño a sí mismo y a otros, pero para su salud a largo plazo es posible que necesite más apoyo. Manejar el estrés crónico puede incluir curar traumas pasados, ver a un profesional capacitado y hacer cambios ambientales y de estilo de vida para reducir los factores estresantes en su vida.

