

# SUGERENCIAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

Psicóloga Valentina Lobos Pailaqueo  
Programa de Integración Escolar  
Colegio Albert Einstein






# ¿Qué es el estrés?




Cada persona tiene una manera particular de sentir el estrés. Éste se suele asociar a un estado de tensión o irritabilidad emocional. Sin embargo, existen múltiples formas en que el estrés puede manifestarse:

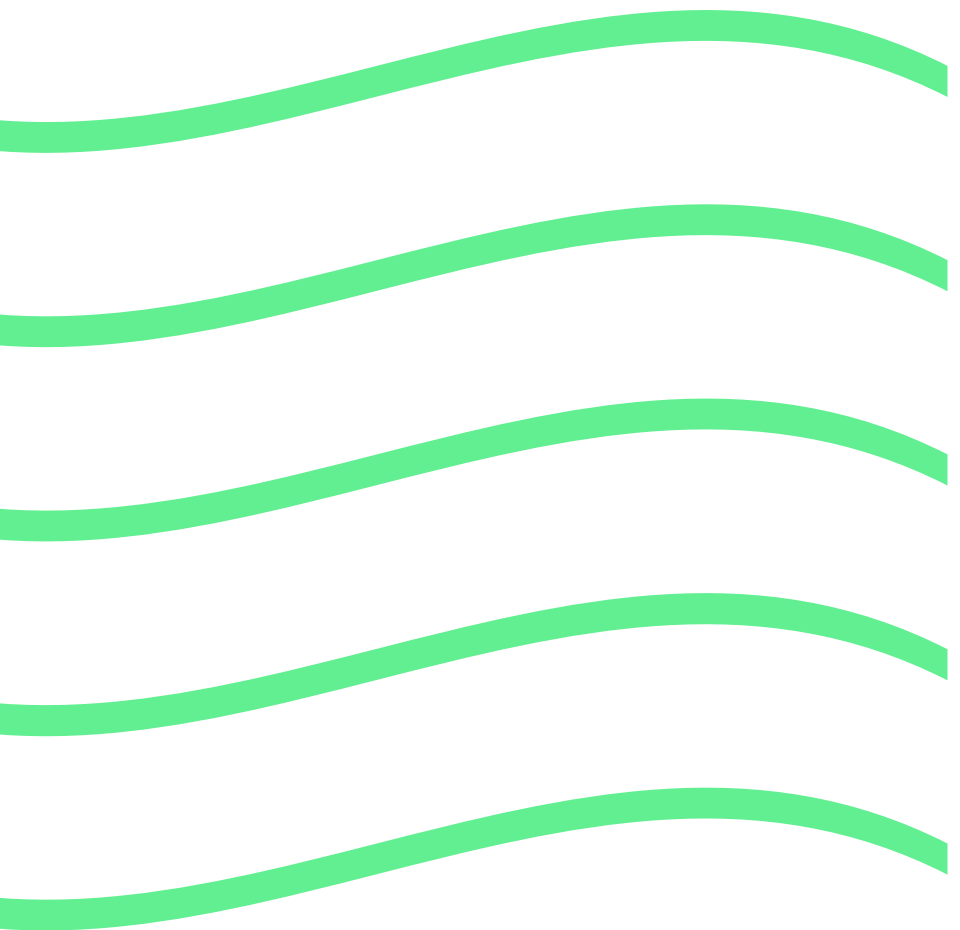
- Dolor de cabeza
- Insomnio o alteración del sueño
- Cansancio
- Malestar estomacal o hinchazón
- Problemas de concentración
- Presión en el pecho
- Falta de apetito
- Etc.



Como vemos, la mayoría de estas manifestaciones son corporales porque el estrés es una **REACCIÓN PSICOFISIOLÓGICA**, es decir, física y mental.

Todas las emociones son reacciones psicofisiológicas porque las sentimos en nuestro cuerpo. Cuerpo y mente no son partes separadas de nuestro ser, sino que están en profunda conexión y se afectan mutuamente:

- Cuando estamos enfermos, nos sentimos desanimados.
  - Cuando estamos muy tristes, nuestras defensas bajan.
  - Cuando estamos felices, nos sentimos con energía y vitalidad.
  - Cuando nos asustamos, nos late muy rápido el corazón.
  - Cuando sentimos vergüenza, se nos acalora el rostro.
  - Etc.
- 



**Por este motivo, cuando estamos frente a una situación que nos provoca mucho estrés, una manera muy efectiva de controlarlo es atendiendo a nuestro bienestar físico.**

**Por ejemplo:**

- Tomar agua**
- Caminar**
- Respirar profundo**
- Tomar aire fresco**
- Mojarse el rostro**

**Con estas pequeñas acciones, enviamos señales a nuestro cuerpo de que todo está bien y podemos calmarnos.**



# ¿Cómo controlar el estrés?




Realizar actividad física con frecuencia es una excelente manera de reducir y controlar los niveles de estrés.


No es necesario que sea un ejercicio intenso, pero sí es muy importante hacerlo de manera regular, ya que de esta manera no sólo controlamos el estrés sino que también **PREVENIMOS** su aparición.



**La prevención es el  
mejor método para  
cuidar nuestra salud  
mental.**

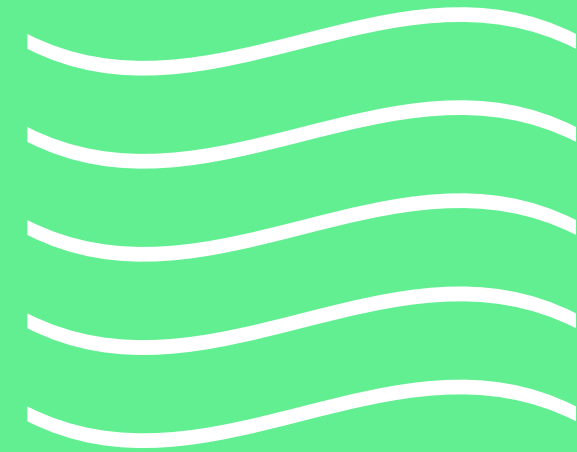


**En la situación actual, donde el llamado es a quedarse en casa, ir a trotar o incluso salir a caminar no son opciones aconsejables, pero hay muchas otras actividades que se pueden hacer sin salir del hogar, por ejemplo:**



- Bailar**
- Saltar o moverse libremente**
- Ver videos de entrenamiento en internet**
- Hacer yoga**
- Rutinas de ejercicios**
- Etc.**

# PARA PREVENIR Y CONTROLAR EL ESTRÉS, TAMBIÉN ES IMPORTANTE IDENTIFICAR:



1. ¿Cómo me afecta el estrés?
2. ¿Qué cosas me producen estrés?





# 1. ¿CÓMO ME AFECTA EL ESTRÉS?

Muchas veces no somos conscientes de que estamos pasando por un período de estrés y asociamos nuestros malestares físicos a otros motivos.

Para darnos cuenta de cómo sentimos el estrés, debemos observarnos a nosotros mismos con mayor atención, estar atentos de nuestro cuerpo, nuestras reacciones y nuestros cambios de ánimo.

Si realizar este proceso de auto-observación es muy difícil para ti, llevar un registro escrito como una bitácora o diario personal es una manera muy práctica de ejercitarlo.

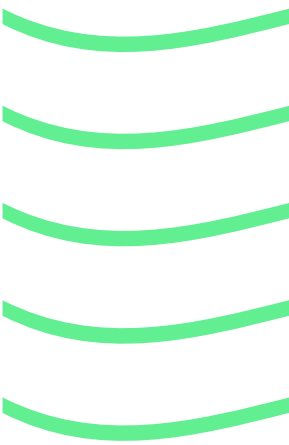
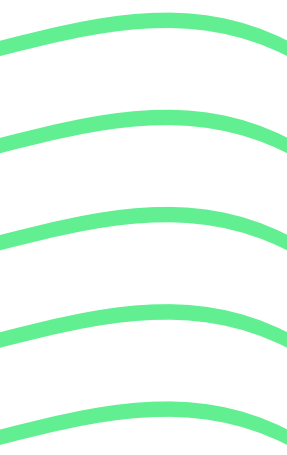


## 2. ¿QUÉ COSAS ME PRODUCEN ESTRÉS?

En general, se piensa que el estrés se produce cuando tenemos muchas exigencias o deberes, asociándose a una sobrecarga laboral o académica.

Sin embargo, hay personas que también sienten estrés ante una tarea sencilla, como leer en voz alta, o ante situaciones cotidianas, como hablar con teléfono.

Esto se debe a que el estrés no depende de la situación en sí misma, sino de cómo lo experimenta cada persona.



**EL ESTRÉS APARECE  
CUANDO INTERPRETAMOS  
UNA SITUACIÓN COMO  
DIFÍCIL O AMENAZANTE, Y  
NO NOS SENTIMOS CON LOS  
RECURSOS PARA  
AFRONTARLA.**

En general, el estrés tiene como origen la idea (muchas veces inconsciente) de que no somos capaces de realizar algo; no siempre se debe a que no podemos hacerlo, sino a que creemos que no podemos.

De esta manera, **DARSE ÁNIMO A SÍ MISMO** es otra práctica utilizada para superar momentos de estrés; decir palabras de aliento a uno mismo, especialmente cuando lo hacemos en voz alta, es una manera útil de lograrlo.

Otro método es la meditación, concentrándose en un mensaje positivo.

Al principio puede parecer inútil porque no lo diremos con convicción, pero a medida que lo vamos repitiendo, comenzamos a asimilar y aceptar el mensaje hasta convertirlo en una creencia.





**LA REPETICIÓN ES LA CLAVE.** Con ella lograremos incorporar los ejercicios de actividad física, las medidas de relajación y los pensamientos positivos en una **RUTINA DE PREVENCIÓN DEL ESTRÉS.**

Si solamente nos preocupamos de cuidar nuestro bienestar emocional cuando ya estamos estresados, lo más probable es que no logremos regularnos con facilidad y nada evitará que los cuadros de estrés se sigan repitiendo.

Es normal sentir estrés ante ciertas situaciones, pero los cuadros de estrés muy largos o constantes, son sumamente perjudiciales para nuestra salud física y mental.



**En resumen:**

- Realizar ejercicio y preocuparnos de nuestro bienestar físico.
- Auto-observarnos para ser conscientes de lo que nos produce estrés y de cómo nos afecta.
- Darse mensajes positivos a uno mismo.
- Utilizar la meditación.
- Repetir y crear una rutina.

**También es útil incluir en nuestra rutina ejercicios de respiración.**

**EL LLAMADO ES A CUIDARNOS Y CONVERTIRLO EN HÁBITO.**