

### El estrés es inevitable, pero la forma en que respondemos a él hace toda la diferencia.

El estrés afecta a todos. Impacta la mente y el cuerpo de manera directa y poderosa. El estrés debilita nuestra energía y contribuye a la fatiga, el pensamiento negativo y las emociones de angustia, incluyendo la ansiedad, el miedo, la autocompasión y la depresión. El estrés continuo nos hace más susceptible al desequilibrio emocional, enfermedad. Numerosas afecciones médicas son causadas o agravadas por el estrés, incluyendo hipertensión, enfermedad cardíaca y cáncer. Puede desempeñar un papel importante en comenzar la implicación con alcohol y otras drogas, y en continuar esa implicación. Para las personas en recuperación, el estrés se involucra con frecuencia en el proceso de recaída.

El estrés se habla con frecuencia, pero ¿qué es exactamente? El estrés es un desequilibrio entre sus habilidades actuales de afrontamiento y las expectativas o la demanda que se le ha colocado, incluyendo las demandas que usted coloca en sí mismo, tanto reales como percibidas.

### El estrés surge de eventos positivos y negativos

Es importante entender que el estrés no sólo proviene de experiencias negativas o problemáticas. Las experiencias positivas también pueden generar un estrés considerable. Graduarse de la escuela secundaria o la Universidad, de comenzar un nuevo y prometedor trabajo, casarse, tener un niño, comprar una casa, y reubicaciones planificadas son todos los eventos generalmente positivos. Sin embargo, también representan cambios significativos en la vida que, para la mayoría de las personas, son naturalmente y normalmente, bastante estresantes. Para la mayoría de las personas, el cambio-incluso cuando es extremadamente positivo-crea estrés

### Estresores-los factores que generan estrés-toman tres formas fundamentales:

- **Interno:** Estos estresores son principalmente auto-infligidos (por ejemplo, perfeccionismo), basado en expectativas, valores o estándares auto-impuestos que usted u otros creen que usted "debe " o "debe " retener.
- **Externo-interpersonal:** Estos estresores se basan en sus interacciones y relaciones con otros-por ejemplo, tensión, conflictos/discusiones, abuso, y la violencia entre las personas que se conocen entre sí.
- **Externo-impersonal:** estos estresores son ambientales (por ejemplo, clima, desastres naturales, guerras, actos al azar de violencia, circunstancias político-económicas de gran imagen, etc.)

### ¡El estrés, la ansiedad, y el miedo-oh mí!

El miedo, la ansiedad y el estrés son un triángulo vicioso: contribuyen y se refuerzan mutuamente. Entre más estresadas están las personas, están más ansiosas y temerosas de lo que suelen ser. El estrés automáticamente y de forma inconsciente activa el sistema en su cuerpo involucrado cuando se requieren respuestas y acciones rápidas. Estos incluyen reacciones de lucha-huir-o-congelación orientadas a la supervivencia para percibir las amenazas.

Estas reacciones de lucha, huir o congelación de estrés son la forma en que tu cuerpo te protege frente a las amenazas reales para tu seguridad y vida. Sin embargo, las respuestas activadas por el estrés del cerebro y el cuerpo no diferencian entre las amenazas físicas y emocionales, o entre los peligros que son reales o imaginados. Cuando estás estresado por un horario ocupado, una discusión con un amigo, compañero de trabajo, socio, o hijo, un atasco de tráfico, o sus cuentas mensuales, su cerebro y el cuerpo reacciona de la misma manera que lo haría si se enfrenta a una situación de vida o muerte que requiere huir o la respuesta de la lucha.

La exposición crónica y continua al estrés interfiere con su actitud, las relaciones sociales y familiares, el trabajo y la salud. Independientemente de si estás en el peligro físico real o simplemente sientes que lo estas, el estrés crónico afecta negativamente a casi todos los sistemas en tu cuerpo. Puede elevar la presión arterial, suprimir el sistema inmunológico, aumentar el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular, y acelerar el proceso de envejecimiento.

#### Los síntomas de estrés excesivo pueden incluir:



- **Mental**- olvido, cinismo, negatividad, autocrítica
- **Emocional**- irritabilidad, baja tolerancia a la frustración, disminución de la empatía, ansiedad, depresión
- **Físico** - fatiga, opresión en el cuello o dolor de estómago, dolores de cabeza
- **Comportamiento** - interpersonal, propensión a los accidentes, disminución de la productividad, alteración del sueño (aumento o disminución del sueño), alteración del apetito (comer más o menos), disminución de la involucración con los demás o aislamiento.

Al igual que otras experiencias repetitivas, el estrés a largo plazo reconecta el cerebro, dejándole más vulnerable al miedo, la ansiedad, la depresión, y sí más estrés. Como resultado, aprender y practicar maneras de facilitar la relajación con el fin de contrarrestar el estrés que experimentas es vital para la salud, el equilibrio y la curación.

## **Auto relajación: manejo y disminución del estrés miedo y ansiedad**

Hay muchos métodos y prácticas que pueden ayudarlo a administrar y reducir su nivel de estrés. Todo esto representa herramientas que te ayudarán a calmarte.

Las prácticas Auto relajantes generalmente combinan la respiración intencional y la atención enfocada para ayudar a relajar y calmar la mente y el cuerpo.

La respiración intencional es sólo una de una amplia variedad de prácticas que usted puede aprender a activar la relajación de su cuerpo que desencadena lucha-Huir-congelación.

La respuesta de relajación ayuda a reducir e incluso revertir los efectos físicos, mentales y emocionales del estrés. Activando, la respuesta de relajación ayuda a facilitar la experiencia de todo lo importante, pero a menudo esquivo, calidad: serenidad/paz interior/paz mental.

## **La fisiología de la auto-relajación**

Las prácticas Auto relajantes funcionan induciendo cambios en la parte del sistema nervioso central conocido como el sistema de nervioso autonómicos (ANS) específicamente, la división parasimpática de los ANS. El ANS regula muchos órganos y músculos y afecta a funciones como latido cardíaco, respuesta al estrés, que aumenta la frecuencia cardíaca, la respiración y el flujo sanguíneo cada vez que estamos estresados.

La división parasimpática de la ANS hace la antítesis, activando la respuesta de relajación que disminuye la frecuencia cardíaca y la respiración y reduce la presión arterial, facilitando el reposo fisiológico y la recarga. Involucrar a la división parasimpática de los ANS efectivamente reinicia sus sistemas neurológicos y fisiológicos.

Como resultado, practicando métodos que reducen la actividad en la división simpática y aumentan la actividad en la división parasimpática, usted puede reducir su estrés y ansiedad, mejorar su sistema inmunológico, aumentar sus niveles de energía, y mejorar su bienestar general.

Hay una variedad de prácticas que pueden estimular su respuesta de relajación e inducir la experiencia de una mayor calma, incluyendo pero ciertamente no limitado a la respiración intencional (consciente), relajación muscular progresiva, yoga, Chi Kung, y la meditación. Debido a que la conexión entre el miedo, la ansiedad y el estrés es tan directa y poderosa, cada uno de estos enfoques también te ayudará a manejar mejor y disminuir tu miedo y ansiedad. Estas son habilidades que puedes aprender y practicar. Es importante encontrar aquellos que encajan y funcionan bien para usted.

## **Lista del Cuidado Personal**

Calificar con qué frecuencia y qué tan bien se está cuidando de sí mismo estos días, llenando la siguiente lista de verificación. Cuando haya terminado, busque patrones en sus respuestas. ¿Es usted más activo en algunas áreas de cuidado personal pero ignora a otros? ¿Hay elementos en la lista que te hacen pensar, "yo nunca haría eso?" escuche sus respuestas internas, su diálogo interno sobre el cuidado personal y tomar prioridad.

Calificar las siguientes áreas en frecuencia

- 5= Frecuencia
- 4= Ocasionalmente
- 3= Raras Veces
- 2= Nunca
- 1= Nunca se me ocurrido

## **Cuidado de Sí Mismo Físico**

- Come regularmente (por ejemplo, desayuno, almuerzo, cena)
- Come saludablemente
- Ejercicio
- Obtener atención médica regular para la prevención
- Obtener atención médica cuando sea necesario
- Tomarse un tiempo libre cuando sea necesario
- Tomarse un tiempo libre cuando esté enfermo
- Obtener masajes
- Bailar, nadar, caminar, correr, practicar deportes, cantar o hacer alguna otra actividad física que sea divertida.
- Duerme lo suficiente
- Usar ropa que te guste
- Tomar vacaciones
- Realizar excursiones de un día o mini vacaciones
- Hacer tiempo lejos de los teléfonos
- Otro:

### **Cuidado de sí Mismo Psicológico**

- Hacer tiempo para la reflexión del uno mismo
- Tener su propia psicoterapia personal
- Escribir un diario
- Leer literatura que no está relacionada con el trabajo
- Hacer algo en el que no eres un experto o estas a cargo
- Observar su experiencia interior-escuche sus pensamientos, juicios, creencias, actitudes y Sentimientos
- Permita que otros conozcan diferentes aspectos de usted
- Involucre su inteligencia en una nueva área, por ejemplo, vaya a un Museo de arte, exhibición de historia, evento deportivo, subasta, actuación teatral
- Practicar la recepción de otros
- Ser curioso
- Decir no a las responsabilidades adicionales
- Otro

### **Cuidado de sí mismo Emocional**

- Pasar tiempo con otras personas cuya compañía disfrutas
- Manténgase en contacto con personas importantes en su vida
- Darte afirmaciones elogiarte a ti mismo
- Amarte a ti mismo
- Releer libros favoritos, revisar películas favoritas
- Identificar actividades reconfortantes, objetos, personas, relaciones, lugares y buscarlas
- Permítete llorar
- Encuentra cosas que te hacen reír
- Expresa su indignación en la acción social, cartas, las donaciones, las marchas, las protestas
- Jugar con los niños
- Otro:

### **Cuidado De Si Mismo Espiritual**

- Haga tiempo para la reflexión
- Pasar tiempo con la naturaleza
- Encontrar una conexión o comunidad espiritual
- Estar abierto a la inspiración
- Apreciar tu optimismo y esperanza
- Tenga en cuenta los aspectos no materiales de la vida
- Tratar a veces de no estar a cargo o ser el experto
- Estar abierto a no saber
- Identifique lo que es significativo para usted y observe su lugar en su vida
- Meditar
- Orar
- Cantar
- Pasar tiempo con los niños
- Tener experiencias de asombro
- Leer literatura inspiradora (charlas, música, etc.)
- Otro:

### **Cuidado de Sí Mismo en el Trabajo y Profesional**

- Tómese un descanso durante el día de trabajo (por ejemplo, almuerzo)
- Tómese el tiempo para charlar con compañeros de trabajo
- Haga tiempo tranquilo para completar tareas
- Identifique proyectos o tareas que sean emocionantes y gratificantes
- Establecer límites con clientes y colegas
- Balancear su volumen de trabajo para q no haiga un día o parte de un día que sea "demasiado"
- Organizar su espacio de trabajo para que sea cómodo y reconfortante

## *Lo que usted necesita saber sobre el Estrés y el Cuidado Personal*

- Obtener una supervisión o consulta periódica
- Negociar para sus necesidades (beneficios, aumento de sueldo)
- Tener un grupo de apoyo
- Desarrollar un área no traumática de interés profesional
- Otro:

### **Balance**



- Esforzarse por el equilibrio dentro de tu vida laboral
- Esforzarse por el equilibrio entre el trabajo, la familia, las relaciones, el juego y el descanso