



Bienestar emocional y estrés



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE

Terminología de estrés

- El estrés es *una respuesta normal a las presiones o demandas situacionales y es parte de la vida cotidiana.*
- Estrés tóxico: *activación fuerte, frecuente o prolongada del sistema de respuesta al estrés del cuerpo.*
- Factor estresante: *la fuente interna / externa de estrés.*
- Angustia: *estrés negativo y malo que puede ser perjudicial para el cuerpo. (p. ej., tener un mal desempeño en un examen)*
- Eustrés: *estrés positivo y bueno que proviene de situaciones que son agradables. (por ejemplo, ganar un juego)*

Los factores estresantes son los que activan la respuesta al estrés en su cuerpo, mientras que el **estrés** es el cambio neurológico y fisiológico en respuesta a la amenaza percibida. Ejemplos de factores estresantes incluyen:

Estresores internos: autocrítica, identidad, imagen corporal, futuro.

Factores estresantes externos: trabajo, dinero, familia, tiempo, experiencias de discriminación.

¿Cómo se presenta el estrés?

Mente
(negatividad, juicio deteriorado)

Cuerpo
(fatiga, dolores de cabeza, respiración)

Emociones
(indiferencia, depresión)

Comportamiento
(Uso de sustancias, inquietud)



Efectos del estrés en el cuerpo

- Tensión muscular
- Dificultad para respirar y respiración rápida
- Aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial
- Dolor, hinchazón y otras molestias intestinales
- Pérdida del deseo sexual y la capacidad de concebir

Demasiado estrés puede ser poco saludable

Cuando el estrés se vuelve tóxico, puede tener efectos nocivos en un individuo. Idealmente, la respuesta al estrés de nuestro cuerpo sería rápida pero corta. Con el tiempo aumentamos en sensibilidad: nos activamos más a menudo y con menos estímulos. Tenemos problemas para volver a una línea de base y eso tiene consecuencias para la salud de nosotros con el tiempo.

Signos de demasiado estrés. Los siguientes son ejemplos de cambios en el comportamiento normal que pueden ser un signo de demasiado estrés: falta de sueño; sentimientos de ira o ansiedad; malos hábitos alimenticios; abuso de sustancias; atrasarse en la escuela; sentimientos de aislamiento y soledad; y conflictos en las relaciones, tanto de compañeros como familiares.

Cómo lidiar con los factores estresantes

IDENTIFIQUE:

- ✓ Use la atención plena para observar cómo responde tu cuerpo
- ✓ Busque momentos en los que se "apague" emocionalmente
- ✓ Seguimiento de sus desacuerdos
- ✓ Esté atento a las reacciones de otras personas hacia usted

REDUCE O LIMITE:

- ✓ Forma tus límites
- ✓ Aprende formas socialmente aceptables de decir no
- ✓ Ten un plan sobre cómo interactúa con el factor estresante
- ✓ Elimine cualquier "extras"

Ayude a los jóvenes a reconocer el estrés:

- ✓ Irritabilidad y enojo
- ✓ Cambios en el comportamiento
- ✓ Dificultad para dormir
- ✓ Descuidar las responsabilidades
- ✓ Cambios en la alimentación
- ✓ Enfermarse con más frecuencia

Formas saludables de lidiar con el estrés

- ✓ Reconoce lo que puedes y no puedes controlar
- ✓ Mantenga un registro / diario para sus preocupaciones
- ✓ Manténgase presente
- ✓ Deja ir la vergüenza, la culpa y la culpa y practica la bondad propia
- ✓ Autocuidado
- ✓ Manténgase activo y descanse
- ✓ Reducir o eliminar el azúcar/caféina/alcohol

Cultiva la resiliencia

*Ser resiliente no significa que una persona no experimentará problemas o angustia. Las personas que han sufrido una gran adversidad o trauma en sus vidas comúnmente experimentan dolor emocional y estrés. La resiliencia no es necesariamente un rasgo de personalidad, implica comportamientos, pensamientos y acciones que **cualquiera puede aprender y desarrollar**. Al igual que construir un músculo, aumentar su resiliencia requiere tiempo e intencionalidad.*

- ❖ **Construir conexión incluye:** priorizar las relaciones conectándose con personas empáticas y comprensivas y enfocarse en encontrar personas confiables y compasivas que validen sus sentimientos. Forme parte de un grupo / compromiso cívico / basado en la fe / pasatiempos / entrenamiento
- ❖ **Fomente el bienestar** cuidando su cuerpo, aprenda a practicar la atención plena y evite aprovechar las salidas negativas (es decir, drogas / alcohol)
- ❖ **Abraza pensamientos saludables manteniendo** las cosas en perspectiva, aceptando el cambio, manteniendo una perspectiva positiva y aprendiendo de tu pasado.
- ❖ **Encuentre un propósito ayudando a otros** a través del voluntariado u otros actos que puedan fomentar la autoestima y crear un sentido de propósito, **concéntrese en crear metas para usted y** busque oportunidades para el autodescubrimiento. Incluso a través de la lucha hay crecimiento.

La clave para prosperar es el equilibrio. Participar regularmente en patrones de pensamiento y comportamientos que repongan las reservas físicas, mentales y emocionales te ayudará a mantener el equilibrio.

- ❖ Practique estas actividades para prosperar:
- ❖ Reflejar
- ❖ Conoce a una variedad de personas
- ❖ Expresa tu gratitud todos los días
- ❖ Sal de tu zona de confort
- ❖ Tome descansos decididos

"BUSQUE AYUDA, NO ESTÁ SOLO".