

EL ESTRÉS Y EL CUERPO

Estrés es lo que sucede en su cerebro y cuerpo cuando algo que le preocupa está en peligro. Comprender que el estrés es una respuesta natural que no significa automáticamente un daño (al igual que cierto dolor) le ayudará a afrontar los acontecimientos estresantes con un enfoque más positivo.

Si aprende a darse cuenta de sus desencadenantes y de lo que le ocurre durante una respuesta al estrés, podrá encontrar estrategias para abordar los cambios en la respiración, la tensión muscular e incluso el estado de ánimo.

Reconsiderar el estrés utilizando una mentalidad positiva puede:

- Aumentar la concentración, la motivación y el cuidado autónomo
- Reducir la inflamación
- Conducir a una respuesta cardíaca saludable, ya que los vasos sanguíneos no se contraen durante una respuesta de estrés positiva

¿CÓMO PUEDE RECONFIGURAR SU RESPUESTA AL ESTRÉS? ¡SIETE CONSEJOS PARA QUE EL ESTRÉS LE RESULTE ÚTIL!

1. Nombre el factor estresante:

- Comprender e identificar las causas del estrés le ayuda a plantear posibles soluciones, examinar resultados alternativos y controlar mejor la situación.

2. ¡Aprenda a utilizar el estrés para el bien!:

- Si ve el estrés de forma negativa, es más probable que reaccione de forma negativa.
- La próxima vez que se sienta estresado o ansioso, intente reconocer y acoger ese sentimiento en lugar de alejarlo.

3. Se trata de lo que usted hace, no de la situación:

- Quizá no pueda controlar la vida, pero sí puede controlar cómo responde a ella.
- Si aborda las situaciones estresantes con una mente abierta y canaliza sus sentimientos exaltados hacia la resolución de problemas, el estrés inicial puede convertirse en un fuerte motivador.

4. Utilice el ejercicio para combatir las respuestas negativas al estrés:

- El ejercicio puede aumentar los niveles de sustancias químicas del bienestar que fomentan una sensación de satisfacción y reducen el cortisol, que es la hormona del estrés.

5. Duerma bien

6. Aliméntese bien:

- Deje la comida chatarra, los alimentos azucarados y demasiado salados.

7. Lleve un diario de estrés:

- Escribir sus problemas anima de forma natural al cerebro a reflexionar, a considerar posibles soluciones y le da una nueva perspectiva.
- Si quiere adelantarse al estrés, puede incluso empezar el día con una lista de las cosas que más le apetece abordar.

RECURSOS

- [Artículo de Live Plan Be: Conciencia del estrés y dolor](#)
- [Ejercicios de respiración para la relajación](#)
- [Aceptar el estrés es más importante que reducirlo](#)
- [Cómo reconsiderar el estrés podría reconfigurar su respuesta al mismo](#)
- [La reducción del estrés basada en la atención plena como estrategia para reducir el dolor](#)
- [Repensar el estrés: El papel de la mentalidad en la determinación de la respuesta al estrés](#)
- [¿Importa la percepción de que el estrés afecta a la salud? La asociación con la salud y la mortalidad](#)



Este programa recibe financiamiento del Gobierno de Canadá. Las opiniones expresadas en este programa no representan necesariamente las opiniones de Health Canada.