



# Manejando el estrés durante tiempos

El estrés es la forma en que su cuerpo responde a las experiencias y a los eventos. Le ayuda a afrontar un desafío además de prepararle para enfrentar situaciones difíciles con enfoque, fuerza, resistencia y mejor estado de alerta. Sin embargo, el estrés negativo puede evitar que se sienta y se desempeñe bien. Si bien las reacciones al estrés negativo son exclusivas de cada persona, los síntomas emocionales más comunes pueden incluir ansiedad, irritabilidad, incremento en la pérdida de memoria y dificultad para tomar decisiones. Las reacciones físicas al estrés se asocian a menudo con dolores de cabeza, malestar estomacal, aumento en el dolor causado por la artritis, opresión en el pecho, y problemas para dormir. Como no existe una solución “única para todos” para manejar el estrés, es importante experimentar con diferentes estrategias de reducción del estrés para aliviar el estrés negativo.

Además de enfocarse en lo que lo hace sentir tranquilo y en control, las dos estrategias más comunes para controlar el estrés incluyen cambiar la situación y cambiar su respuesta a la situación. Si hay una situación que usted puede identificar que le cause estrés, evítela si es posible. Por ejemplo, si las multitudes y el caos de la Feria Estatal le hacen sentir ansioso hasta el punto de que no le gusta ir, elija quedarse en casa. En situaciones inevitables, puede que usted tenga que cambiar su reacción. Acéptelo por lo que es, concéntrese en lo que es realmente importante o en lo que puede hacer, y adáptese lo mejor que pueda para que usted pueda seguir hacia adelante. Usted puede reducir el estrés en su vida haciendo elecciones de estilo de vida saludables y cuidándose:

- Respire profundamente y cuente hasta 10 antes de reaccionar y/o hablar.
- Reserve tiempo para relajarse.
- Conéctese con un sistema de soporte.
- Todos los días haga algo que disfrute.
- Mantenga el sentido del humor.
- No se abrume con el panorama general; divida el problema en partes más pequeñas.
- Busque la luz al final del túnel.
- Sumérjase temporalmente en la música o un libro.
- Pase tiempo terapéutico con sus mascotas.

## Referencias:

Asociación Americana del Corazón. (2020). 3 formas de manejar el estrés. Tomado de <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/stress-management/3-tips-to-manage-stress>

Traywick\*\*, L.S., & Hosier, A.H. (octubre de 2014). Gestión del estrés. Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Arkansas FCS778 <http://www.uaex.edu/health-living/aging/09%20Stress%20Management%20.pdf>

## Fuente:

Amy F. Kostelic, Especialista en Desarrollo de Adultos y Extensión del Envejecimiento