



UNA GUIA PARA EL MANEJO

DEL ESTRÉS

CAMINANDO
HACÍA
LA CALMA



Síntomas del estrés.

¿Cómo saber si tengo estrés?

Presta atención a tus emociones, pensamientos y respuestas físicas en situaciones cotidianas. Si te sientes constantemente preocupado, ansioso, irritable, o si experimentas síntomas físicos como tensión muscular, dolores de cabeza, problemas de sueño o cambios en tus hábitos alimenticios, es probable que estés experimentando estrés. Estas son algunas cosas que podras sentir:

- Tensión muscular.
- Problemas gastrointerales.
- Cambios en el apetito.
- Problemas de sueño.
- Fatiga.
- Sudoración excesiva.
- Aumento de la frecuencia cardiaca.

Los síntomas del estrés ocurren debido a la activación del sistema de respuesta al estrés en el cuerpo, conocido como la "respuesta de lucha o huida". Esta respuesta es una reacción fisiológica y psicológica natural ante situaciones percibidas como desafiantes, amenazantes o demandantes.

Cuando el cerebro interpreta una situación como estresante, libera una serie de hormonas, principalmente el cortisol y la adrenalina, que desencadenan una serie de cambios en el cuerpo.

Consejos para controlar el estrés:

- **Identifica las fuentes de estrés:**

El primer paso para controlar el estrés es reconocer sus fuentes. Lleva un registro de las situaciones o eventos que te generan estrés y trata de identificar patrones.

- **Establece metas claras:**

Define metas realistas y alcanzables para ti mismo. Tener objetivos claros puede proporcionarte un sentido de propósito y control.

- **Practica la relajación:**

Dedica tiempo a técnicas de relajación como la meditación, la respiración profunda, el yoga o la tai chi. Estas prácticas pueden ayudar a calmar la mente y reducir el estrés.

- **Apoyo social:**

Habla con amigos, familiares o un terapeuta sobre tus preocupaciones. El apoyo social puede ser reconfortante y ofrecer perspectivas útiles.

- **Sueño de calidad:**

Establece un horario regular de sueño y crea un ambiente propicio para el descanso. El sueño adecuado es crucial para la gestión del estrés.

- **Busca ayuda profesional:**

Si el estrés se vuelve abrumador o persistente, considera buscar el apoyo de un terapeuta o consejero que pueda proporcionarte estrategias de manejo del estrés.

¿Dónde encontrar un psicólogo que me ayude con mis síntomas de estrés?

Una excelente manera de mantener tu mente fuera del camino de las preocupaciones es enfocar tus pensamientos en cosas que son buenas, hermosas y positivas. Aprecia las pequeñas bendiciones diarias. Puedes soñar, desear e imaginar lo mejor que podría suceder.

En **AVIRAVA** somos un equipo de psicólog@s con amplia experiencia en terapia con reprogramación subconsciente que trabajarán para que puedas conectar con tus emociones.