

DINÁMICO SLADA

Tips control de estrés



TIPS PARA EL CONTROL DE ESTRÉS

El estrés es una respuesta a una presión. Cuando nos encontramos en situaciones de estrés, notarás más tensión y nerviosismo.

El estrés activa una hormona llamada adrenalina, que afecta temporalmente a tu sistema nervioso. Como resultado, tal vez sientas como tu ritmo cardíaco y respiración se aceleran, te sudan las manos o te tiemblan las rodillas.

¿Cómo mantener el control de la situación?

■ Asegúrate de no sobrecargarte de actividades. Si sientes que debes esforzarte demasiado, considera quitar una o dos actividades, y elegir solo las que consideras más importantes.

■ Sé realista. No intentes ser perfecto/a. Nadie lo es. No te presiones innecesariamente. Si necesitas ayuda con el trabajo escolar o para afrontar una pérdida, pídelo.

■ Descansa bien por la noche. Dormir lo suficiente ayuda a mantener en forma el cuerpo y la mente, y esto hará que estés mejor equipado/a para enfrentar cualquier elemento estresante negativo. Si te quedas despierto/a hasta tarde y tienes que levantarte temprano para hacer tareas del instituto, es posible que no tengas todas las horas de sueño que necesitas.

■ Aprende a relajarte. El antídoto natural del cuerpo contra el estrés recibe el nombre de respuesta de relajación. Es lo opuesto al estrés y es una sensación de calma y bienestar. Puedes activar la respuesta de relajación simplemente relajándote. Aprende y practica ejercicios sencillos de respiración, después úsalos cuando te enfrentes a situaciones estresantes.

■ Emplea un tiempo para divertirte. Reserva tiempo en tu horario para las actividades que disfrutas: leer un buen libro, jugar con tu mascota, reírte, dedicarte a un pasatiempo, dedicarte al arte o la música o pasar tiempo con personas positivas.

■ Trata bien a tu cuerpo. Haz ejercicio físico regularmente y come bien para ayudar a tu cuerpo a funcionar correctamente. Cuando estás estresado, es fácil comer deprisa o comer comida basura. Pero es especialmente en las situaciones estresantes que necesitas una buena nutrición.

■ Busca el lado positivo. Tus perspectivas, tus pensamientos y tu actitud modifican la manera en la que ves las cosas. ¿Ves el vaso medio lleno o medio vacío? Una dosis saludable de optimismo puede ayudarte a sacar lo mejor de las circunstancias estresantes e incluso a reconocer algo que has aprendido de la situación.

■ Resuelve los pequeños problemas. Actúa para solucionar tus problemas. Por ejemplo, si estás estresado por los deberes, enfrenta la situación y piensa de qué manera podrías manejarla mejor.

■ Construye relaciones positivas. Saber que hay personas que creen en nosotros/as mejora nuestra capacidad para enfrentarnos a los desafíos. Pide ayuda y apoyo cuando lo necesites. Comparte lo que estás atravesando; incluidas las cosas positivas que están ocurriendo.

Fuente:

<https://kidshealth.org/ES/Teens/stress-esp.html#catstress-management-esp>

ENLACE DE INTERÉS:

<https://kidshealth.org>