



¿Qué es el estrés?

Bienestar UANDES

Muchas veces nos vemos envueltos en situaciones cotidianas que nos abruman, que nos hacen sentir y vivir con dificultad el día a día. A veces se puede hacer difícil responder a las demandas académicas, sociales, familiares e individuales que se nos presentan, lo cual puede generarnos ansiedad y estrés.

El estrés es un estado caracterizado por diferentes respuestas que se dan tanto a nivel neuroendocrino, emocional, conductual, y que se produce cuando recibimos una demanda de nuestro ambiente, como una prueba, un trabajo en grupo, una pelea familiar, **que supera la percepción que tenemos de nuestros recursos, como el tiempo que tenemos para hacerlo.**



¿Cuándo es positivo o negativo el estrés?

Como efecto positivo, cierto grado de estrés puede movernos a la acción y, como efecto negativo, puede generar sentimientos de temor, tensión, irritabilidad, y síntomas somáticos tales como dolores de cabeza, musculares, de estómago, insomnio, presión arterial elevada, etc.

¿Conoces la diferencia entre ansiedad y estrés?



Ansiedad

Respuesta fisiológica de alarma que prepara para la lucha o huida.

Normalmente se asocia a factores internos como pensamientos, emociones o sensaciones.

Puede aparecer y permanecer en diferentes momentos.

Manejo a través de estrategias de efecto inmediato: respiración profunda, relajación muscular, entre otros.



Estrés

Diferencia en la valoración entre la demanda externa y la percepción de recursos personales para afrontarla.

Normalmente se asocia a factores externos como estudio, trabajo, familia, etc.

Suele finalizar cuando desaparece el estresor.

Prevención a través de estrategias de largo alcance: organización del tiempo, priorización de actividades, ajuste de expectativas, deporte, redes de apoyo.

Consejos para manejar el estrés

Te recomendamos algunas técnicas que la investigación psicológica ha demostrado ser útiles para ayudar a reducir el estrés a corto y largo plazo.



Descansa del estresor: al darte permiso para tomar distancia de aquello que te estresa, te permites tener tiempo para realizar otra actividad y eso podría tener como resultado ver las cosas desde otra perspectiva.



Practica el autocuidado: realiza actividades que te agraden, preocúpate de ti mismo. Se recomienda realizar actividades de autocuidado al menos 20 minutos al día.



Haz ejercicio: hacer ejercicio beneficia tu mente y tu cuerpo.



Conéctate con la naturaleza: se ha demostrado que disfrutar de espacios al aire libre contribuye al bienestar y mejora los niveles de ansiedad y estrés. Te invitamos a disfrutar del campus y sus áreas verdes.



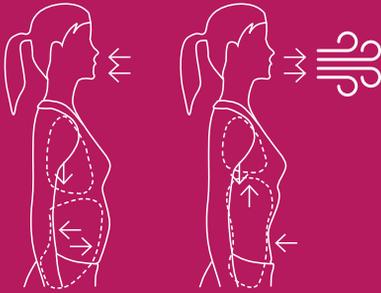
Sonríe y ríe: nuestros cerebros están interconectados con nuestras emociones y expresiones faciales. Cuando las personas están estresadas, normalmente estresan su rostro también. El sonreír y reír puede ayudar a aliviar algo de la tensión y mejorar la situación.



Activa tus redes de apoyo: el compartir las preocupaciones o emociones con otros, ayuda a aliviar el estrés.



Realiza ejercicios de relajación: te puede hacer bien practicar ejercicios de relajación muscular progresiva, de relajación y conectarte con el presente.



Sugerencia de Ejercicio de respiración

- 1 Inhala lenta y profundamente por la nariz
- 2 Lleva el aire hasta el fondo de los pulmones
- 3 El abdomen se levanta
- 4 Exhala por la nariz lentamente

Para conectarnos con el presente:

Describe

5 cosas que veas

4 cosas que escuches

3 cosas que puedas sentir

2 cosas que puedas oler

1 cosa que puedas saborear

Practica la gratitud

Los estudios muestran que el cultivo del sentido de la gratitud puede ayudar a mantener un estado de ánimo más positivo en la vida cotidiana y contribuye al bienestar social.

APPS que te pueden ayudar para regular y reducir niveles de ansiedad:

Breath
Breath 2 Relax
My calm beat

Soultime
Calm

Fuente: www.apa.org

“Tomarse un tiempo cada día para relajarse y renovarse es esencial para vivir bien”

Judith Hanson Lasater



Universidad de
los Andes



Si necesitas ayuda u orientación psicológica, puedes escribirle a Pamela Ellis (pellis@uandes), llamar al **+562 2618 2052**, visitar la web o las oficinas de Vida Universitaria.