

CÁPSULAS DE ORIENTACIÓN

Un servicio informativo del Centro de Orientación de UTEP
Visútenos en nuestra dirección electrónica: <http://sa.utep.edu/counsel/>

Manejo del Estrés

El estrés es una parte natural e inevitable de nuestras vidas. La “reacción al estrés” incluye múltiples y complejos cambios psicológicos como respuesta a las demandas y/o a las amenazas que percibimos. El estrés puede beneficiar de muchas formas cuando lleva nuestro potencial a lo máximo y este “estrés positivo” da entusiasmo a nuestras vidas. Nos mantiene alertas y atentos, nos motiva para enfrentar los retos y nos lleva a resolver nuestros problemas. Sin embargo cuando la mayoría de nosotros hablamos del estrés, nos referimos al sentimiento de tener demasiada presión. El “estrés negativo” se da cuando nos sentimos abrumados debido a una emergencia y/o a la falta de capacidad para hacerle frente a una situación difícil. Pero el “estrés” no es una situación o un evento que se da en el exterior. La manera de percibir el estrés se relaciona con nuestra capacidad física, emocional y psicológica de reaccionar al mismo.

INDICADORES DE ESTRÉS

Físicos

- ◆ Fatiga
- ◆ Dolor de cabeza
- ◆ Dolor de espalda
- ◆ Pérdida o aumento de peso
- ◆ Hipertensión
- ◆ Problemas
- ◆ Digestivos
- ◆ Resfriados o enfermedades frecuentes

Emocionales

- ◆ Irritabilidad
- ◆ Ansiedad
- ◆ Sentimiento de impotencia
- ◆ Soledad
- ◆ Depresión
- ◆ Enojo
- ◆ Pensamientos de auto rechazo

En la conducta

- ◆ Insomnio
- ◆ Reacciones en forma exagerada
- ◆ Conflictos interpersonales
- ◆ Indecisión
- ◆ Falta de concentración
- ◆ Pérdida de la memoria
- ◆ Disfunción sexual

MANEJO DEL ESTRÉS

- ◆ Mantenga buenos hábitos de salud
- ◆ Haga ejercicio en forma regular
- ◆ Aliméntese bien
- ◆ Duerma lo suficiente
- ◆ No abuse del alcohol o de las drogas
- ◆ Limite la cafeína y el azúcar
- ◆ Haga su lista de pendientes
- ◆ Tómese un descanso
- ◆ Vaya a su propio ritmo
- ◆ Administre su tiempo

- ◆ Cambie los hábitos personales
- ◆ Sea amable consigo mismo
- ◆ Hable de sus problemas
- ◆ Haga cosas que disfrute
- ◆ Recuerde lo que es importante
- ◆ Aprenda técnicas de relajamiento
- ◆ Practique ejercicios de respiración
- ◆ Delege tareas
- ◆ Ría

- ◆ Escuche música que le relaje
- ◆ Ría un poco más
- ◆ Póngase límites
- ◆ Juegue
- ◆ Piense en forma positiva
- ◆ Sea realista
- ◆ Tome las cosas con calma
- ◆ Planee alternativas
- ◆ Revise sus prioridades
- ◆ Respire profundo

¡¡AYUDA!!! ¿DÓNDE ENCONTRARLA?

Centro Universitario de Orientación 747-5302
202 West Union: Lun-Mar 8-7 / Miér-Vier 8-5