



El propósito de este folleto: *'Una Guía Práctica sobre el Estrés y su Manejo'* es el de ayudar a las personas a identificar cuestiones relacionadas al estrés o tensión para luego explorar y tratar con problemas personales de estrés, para poder disfrutar de una sensación de bienestar en la casa, trabajo, situaciones sociales o durante la recreación.

El objetivo de la información contenida en este folleto es el de ayudar a las personas a identificar temas relacionados al estrés y su manejo, explicándoles:

- cómo reconocer el origen del estrés.
- cómo saber cuándo el estrés se está convirtiendo en un problema.
- algunas de las herramientas para manejar el estrés (como la nutrición y el ejercicio).
- sobre la relajación (por ejemplo: qué es la relajación y cuales son sus beneficios).
- sobre la existencia de una serie de reductores del estrés rápidos y fáciles.

Este folleto está disponible en los siguientes idiomas: alemán, árabe, chino, español, griego, inglés, italiano, persa y vietnamita.

Otros folletos disponibles en la serie *'Una Guía Práctica'* incluyen:

- CÓMO PROMOVER EL BIENESTAR.
- CÓMO RESOLVER PROBLEMAS Y ESTABLECER OBJETIVOS.
- CÓMO DORMIR BIEN DE NOCHE. Este folleto está solamente disponible en los siguientes idiomas: árabe, chino, griego, inglés, italiano y maltés.



UNA GUÍA PRÁCTICA SOBRE:

El estrés y su manejo



© Copyright Transcultural Mental Health Centre, 2005.

Este folleto fue editado por el Transcultural Mental Health Centre. Este y otros folletos de la serie 'Una Guía Práctica' pueden reproducirse mencionando al Transcultural Mental Health Centre y están disponibles para ser descargados de www.tmhc.nsw.gov.au

Publicado por primera vez en 2005 por el: Transcultural Mental Health Centre
ISBN: 1 74080 0451

Ejemplares de este folleto y otros relacionados con la serie 'Una Guía Práctica' (entre otros recursos) se encuentran disponibles del:

Transcultural Mental Health Centre
Locked Bag 7118
PARRAMATTA BC NSW 2150
AUSTRALIA

Tel: 61 2 9840 3800 (en horario de oficina)
Fax: 61 2 9840 3755
Llamada gratuita: 1800 648 911
Email: general@tmhc.nsw.gov.au
Sitio web: www.tmhc.nsw.gov.au

Diseñado y compuesto por: Monica Flannery Design

Reconocimientos

La información contenida en este folleto ha sido recopilada de una serie de fuentes editadas y no editadas.

El Transcultural Mental Health Centre (TMHC) ha recibido autorización para usar la información de las siguientes publicaciones:

Western Sydney Area Health Promotion Centre. (1987). Relaxation and Stress Management Techniques. Western Sydney Area Health Service.

Western Sydney Area Health Promotion Centre. (1993). Learn to Unwind. A Workbook on Relaxation and Stress Management Techniques. Western Sydney Area Health Service.

Esta publicación tiene como fin proveer información general solamente. No debe utilizarse como sustituto a la búsqueda de ayuda profesional. Usted podría querer consultar con su médico de cabecera los temas tratados en este folleto. Hay una serie de números telefónicos, sitios web y de internet en la página 9 de este folleto, que podrían resultarle de utilidad.

Estrés

¿Qué es el estrés?

El estrés es una demanda o presión impuesta en nosotros que nos puede hacer sentir tensos, molestos o incómodos. Esta demanda o presión es a menudo llamada el 'tensión'. Por ejemplo, dar un examen, ser regañado por el jefe, cumplir con un plazo o mudarse son ejemplos de situaciones que podemos hallar estresantes.



Cuando el estrés se convierte en un problema

El estrés se convierte en un problema cuando:

- es tan grande, ocurre tan a menudo o dura tanto que no podemos manejarlo bien.
- hemos estado demasiado estresados durante algún tiempo y notamos efectos como nerviosismo, dolores de cabeza e insomnio.
- el efecto de drenaje energético provocado por demasiado estrés se manifiesta en la forma de fatiga extrema, falta de criterio y bajos resultados en relación al esfuerzo utilizado.
- una baja en la resistencia natural a las enfermedades se manifiesta en un aumento de las mismas.
- los amigos, familiares y colegas ven signos de tensión y se preocupan.

Podemos evitar que el estrés aumente reconociendo seguidamente las señales de advertencia.





¿Por qué tenemos estrés?

Se han dado muchas explicaciones sobre el por qué tenemos estrés. Algunos estudios sugieren que algunas personas heredan la tendencia a sentir más estrés que otros. Otros estudios describen al estrés como una respuesta aprendida a lo largo de la vida. Así, las personas con altos niveles de estrés tienden a creer que son más propensas a sentirse amenazadas y sin control.



Orígenes del estrés

En general, ¿qué le produce más estrés? Lea cada punto y tilde la columna que mejor refleje el grado de estrés que le causa dicho punto, usando la siguiente escala:

0: Ningún estrés 1: Poco estrés 2: Mayor estrés 3: Gran estrés

AMENAZAS

0 1 2 3

Amenaza de daño corporal real	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Temores o fobias exagerados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amenazas al estilo de vida actual, por ej.: amenaza de perder el trabajo, separación matrimonial o pérdida de la salud.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dificultades financieras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baja autoestima.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



CAMBIO

0 1 2 3

Cambio del lugar de trabajo, mudanza, cambio de trabajo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cambios deseados, por ej.: casamiento, ganar la lotería, ascenso,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cambios no deseados, por ej.: divorcio, desempleo, hipoteca, mala salud.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cambios a corto plazo, por ej.: hacer algo por primera vez.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajustes a largo plazo, por ej.: duelo o jubilación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



EXIGENCIAS EXTREMAS

0 1 2 3

Muchas exigencias juntas, plazos perentorios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Responsabilidades importantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Situaciones frustrantes, por ej.: tráfico pesado, burocracia, reuniones improductivas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Medio ambiente agotador, por ej.: hacinamiento, ruidos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falta de estímulo, por ej.: trabajo repetitivo, falta de objetivos, aislamiento social	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falta de equilibrio entre el trabajo y el esparcimiento, el estímulo y la relajación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





RELACIONES	0	1	2	3
Dificultades para expresar sentimientos y pensamientos adecuadamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Raramente poder decir No a una propuesta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Expectativas irreales de mis relaciones, por ej.: el matrimonio significa 'vivir por siempre felices'.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falta de reconocimiento o aprobación de los demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sentirse bajo el control de alguien, por ej.: del jefe, los padres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soledad, falta de apoyo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si requiere más información o ayuda sobre lo anterior, puede ponerse en contacto con su médico de cabecera o ver la página 9 de este folleto por números telefónicos y sitios web útiles.

Una forma de disminuir el impacto del estrés sobre nuestras vidas es elegir un tema y establecer un plan de acción. La otra forma es utilizar técnicas de relajación, que han demostrado ser beneficiosas para mejorar la salud y el bienestar.

Independientemente de sus causas, el estrés es una parte cada vez mayor de nuestras vidas. Con ignorarlo no logrará que desaparezca. Una vez establecido que la sobrecarga por estrés existe, hay técnicas que podemos adquirir para tratar el problema. Estas incluyen:

- cuidar de nuestros requerimientos de nutrición
- ejercitación
- relajación.



El estrés y su manejo



¿Es el estrés siempre negativo?

De ninguna manera. Nos puede ayudar a lograr lo que queremos hacer. Trae esperanza y excitación a nuestras vidas, como las vacaciones o una fiesta familiar. Nos ayuda a crecer y a cambiar, evitar el peligro y esmerarnos por lograr un objetivo. Manejar el estrés no significa eliminarlo. Significa trabajar con éste para convertirlo en una fuerza positiva y excitante en nuestra vida.

A medida que aumenta el estrés, también aumenta nuestro desempeño y bienestar hasta llegar a la zona de confort. Es sólo cuando nos acercamos al punto de estimulación excesiva cuando tenemos que estar prontos a utilizar las técnicas de manejo del estrés. El estrés se convierte en excesivo cuando las demandas comienzan a superar los poderes normales de ajuste.

El primer paso es reconocer el problema estando al tanto del carácter del estrés, de nuestra propia respuesta al mismo y qué situaciones estresantes nos hacen sentir demasiado exigidos (vea la primera parte de este folleto titulado 'A Practical Guide About Stress' [Una Guía Práctica sobre el Estrés]). Una vez identificado, hay una serie de técnicas de manejo disponibles para tratar el problema.

Nutrición

Comer alimentos sanos provee la base para un manejo del estrés más efectivo. También se recomienda que nosotros:

- limitemos el consumo de cafeína a no más de cinco tazas de café al día (y cuidar además el consumo de té, chocolate y bebidas cola, ya que también contienen cafeína)
- consumamos alimentos de forma regular
- disminuyamos el consumo de sal (especialmente las personas con presión alta o con antecedentes familiares de alta presión)
- disfrutemos de la vida: hacernos un tiempo para hacer las cosas que nos gusta hacer.





Ejercicio

El estrés es la respuesta que tiene la naturaleza de preparar el cuerpo para la acción. Sin embargo, la acción física a menudo no es útil para tratar con las tensiones de la vida moderna. Separando un período para hacer ejercicios regulares durante el día, descargará las tensiones acumuladas y satisfará las necesidades de actividad de su organismo. Cualquier ejercicio físico regular es útil, por ejemplo:

- caminar.
- nadar.
- correr.
- deportes sociales.
- jardinería.



¿De qué forma reduce el estrés el ejercicio?

El ejercicio puede ayudarle a sentirse bien, calmarlo o generar ideas creativas;

Eleva su nivel de estado físico básico y le ayuda a hacer frente a las demandas diarias y a las crisis ocasionales; y

Actúa como distracción, alejándolo de las preocupaciones.

Sin embargo, antes de comenzar a ejercitar hable con un médico si tiene problemas de salud, es fumador crónico, tiene más de 10 kilos de sobrepeso o le preocupa el dolor en las articulaciones (espalda, rodillas, caderas).



Relajación



¿Qué es la relajación?

La relajación es una forma de lograr un cuerpo tranquilo y una mente calma. Esta relajación física y mental se denomina respuesta relajadora y contrarresta la respuesta al estrés. Las personas que normalmente viven con un alto grado de tensión son las que experimentan más problemas cuando ocurre ese exceso de estrés. Estas personas pueden bajar su nivel general de tensión mediante prácticas de relajación regulares y de esta forma protegerse contra el exceso de estrés. Haciendo esto, pueden tolerar más dificultades sin tener problemas.

La relajación es una herramienta útil, ya sea utilizada sola o en conjunto con otras estrategias para la reducción del estrés. Todo lo que necesita para relajarse es:

- un lugar libre de ruidos súbitos e interrupciones.
- un momento apropiado.
- una posición corporal en la cual puede eliminar la tensión muscular sin quedarse dormido, a no ser que esa fuera su intención.

La relajación también puede incluir:

- que le hagan un masaje.
- mantenerse en movimiento: algunas formas de movimiento como sacudirse, balancearse o una actividad rítmica libre pueden contribuir a la relajación descargando la tensión física.
- escuchar música.
- dar palmaditas a su mascota.
- dormir la siesta.
- leer un buen libro.

El punto más importante es hacerse de tiempo para que esto ocurra.





Más reductores del estrés, rápidos y fáciles

- Para despertarse, disponga de una alarma suave, de sonido agradable.
- Si las mañanas son agitadas y estresantes, levántese más temprano para tener más tiempo.
- Cada vez que mire su reloj respire profundo y relájese.
- Trate de comer, hablar, conducir o moverse despacio.
- Planee no hacer cosas demasiado juntas o al mismo tiempo.
- Deje de lado lo no esencial.
- Deseche el comportamiento que no le ahorra mucho tiempo o no logra demasiado, por ej.: cambiar de carril frenéticamente o ganarle a los semáforos.
- Haga una pausa entre las tareas para estirarse, caminar, relajarse o disfrutar del momento.
- Compre un paquete de pequeñas etiquetas adhesivas en blanco. Escriba una 'R' en cada una y péguelas en espejos, el volante del auto, el refrigerador, etc., para recordarle relajarse durante el día.
- Dése tiempo para hacer las cosas que le gustan. Hágalas para divertirse y no para competir o ser el mejor.
- Aprenda a decir que NO, pero no indiscriminadamente. Las personas que pueden decir NO a menudo también dicen SÍ, y se sienten bien por ello.
- Reduzca el enojo hacia los demás: la tolerancia y aceptación son buenos para la salud.



Algunos números telefónicos útiles

Los números del Local Area Health Service (Servicio de Salud Municipal) están listados en las 'White Pages' bajo 'Health Department of NSW'.

Mental Health Association NSW Inc.

Tel: 1800 674 200

Si no puede hablar bien inglés, puede llamar al **Servicio de Traducción e Interpretación (TIS)** al 131 450 (se trata de un servicio gratuito) y pedirles que llamen por usted al Transcultural Mental Health Centre (de 8.30am a 5.00pm).

Transcultural Mental Health Centre

Tel: 02 9840 3800

Algunos sitios web útiles

Mental Health Association NSW Inc.
www.mentalhealth.asn.au

Multicultural Communication
www.mhcshealth.nsw.gov.au

Multicultural Mental Health Australia
www.mmha.org.au

NSW Health Department
www.health.nsw.gov.au

Diversity Health Institute Clearinghouse
www.dhi.gov.au/clearinghouse

Si le interesa participar en un curso sobre cualquiera de los temas de la serie 'Una Guía Práctica' llame al Transcultural Mental Health Centre al (02) 9840 3800 para comunicar su interés.

Si vive en zonas rurales y remotas de NSW puede llamar al TMHC (llamada gratuita) al 1800 64 8911 para comunicar su interés.