

El estrés es una respuesta de adaptación, generada por situaciones difíciles o exigentes. Una respuesta natural del organismo que nos prepara a enfrentar estas situaciones de alta demanda.

Gestión emocional y técnicas de afrontamiento

Es la forma en que reaccionamos frente al estrés lo que determina el modo en que afecta a nuestro bienestar. No todos reaccionamos de igual manera o contamos con las mismas estrategias para afrontar estas situaciones.



A continuación, presentamos algunas técnicas que permiten afrontar el estrés y mitigar sus efectos:

Autoconciencia

Reconocer las señales tempranas de estrés, como el insomnio e irritabilidad, o variaciones en nuestro estado de ánimo son cruciales para abordar el problema antes de que se vuelva crónico y actuar oportunamente.

Gestión del tiempo

Organizar tareas y establecer prioridades puede ayudar a reducir la sensación de abrumo. Mantener un sistema, métodos y hábitos, reduce la incertidumbre. A sí mismo, disponer un tiempo especial para la vida social y tus pasatiempos, de descanso u ocio, ayudan mucho al restablecimiento.

Meditación y respiración

La meditación, ejercicios de conciencia plena y respiración profunda, pueden ayudar a calmar la mente y el cuerpo, permitiendo una recuperación activa después de situaciones estresantes, deteniendo el efecto de los estímulos estresores.

Apoyo y contención

El apoyo social, tanto de la familia como de amigos, es crucial en la gestión del estrés. Es fundamental contar con espacios de contención y la búsqueda de apoyo emocional, fundamentales para enfrentar el estrés de manera efectiva.