

Cuándo Buscar Ayuda?

El estrés puede afectar a cualquier persona. Si consideras que el nivel de estrés que estás sintiendo está afectando tu vida y tus acciones, no dudes en buscar ayuda con un profesional (ej. psicólogo, consejero, psiquiatra, líder espiritual...)

Señales de alerta pueden ser:

- ✓ Sentido de impotencia y desesperación.
- ✓ Tus relaciones interpersonales se ven afectadas.
- ✓ Tu salud física y emocional se desequilibran.
- ✓ No encuentras una solución a tus problemas.
- ✓ Se te dificulta realizar las actividades o tareas de tu diario vivir.

Contáctenos

Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos

Universidad de Puerto Rico en Carolina
Casita E #104

Teléfono: (787) 257-0000 Exts. 4482/4001

Horario: Lunes a Viernes 8:00am-4:30pm

Martes 8:00am-9:00pm

Por: Dra. Lilliana Arbelo Arbelo
Psicóloga Clínica

UPR
CAROLINA

¡Estamos para Ayudarte!



¡Yo Puedo Manejar mi Estrés!

Tomando Control de mis Emociones y de mi Vida...





¡Puedes lograr todo lo que te propongas, mantén una actitud positiva, piensa en grande, crea un balance en tu vida y disfruta de cada momento de tu existencia!

El estrés forma parte de nuestro diario vivir. Todos en algún momento hemos sufrido de algún episodio de estrés, ya sea porque nos angustiamos cuando vamos a tomar un examen, no podemos cumplir con las responsabilidades, nos sentimos impotentes al no poder solucionar un problema, un imprevisto..., en fin son muchos los factores que pueden hacernos sentir estrés.

¿Qué es el Estrés?

El estrés es un patrón de respuestas específicas y no específicas que una persona experimenta ante estímulos que perturban su equilibrio y que retan su capacidad de hacerles frente. (DSM-5)

El estrés puede ser peligroso cuando está presente en tu vida, por un período prolongado de tiempo, interfiriendo en las actividades de tu diario vivir e impidiendo un buen desempeño de tus habilidades.

Indicadores de Estrés

- Irritabilidad
- Ansiedad
- Síntomas fisiológicos (dolor de espalda, de cabeza, muscular, tensión)
- Problemas estomacales (acidez, diarrea, estreñimiento, etc.)
- Palpitaciones o ritmo cardíaco acelerado
- Mareos
- Insomnio, desesperación
- Caída del cabello
- Manos "sudorosas"
- Pérdida de apetito o comer en exceso
- Pobre concentración
- Dificultad para recordar (memoria)
- Tristeza o depresión
- Dificultad para tomar decisiones
- Pérdida de energía (estrés prolongado)
- Conductas violentas (física o verbal)



¿Qué Puedo Hacer?

Lo primero que hay que hacer es identificar qué es lo que te está causando estrés. Luego piensa con actitud positiva si puedes cambiar o modificar los factores, situaciones, el ambiente o los patrones conductuales que te llevan a sentir estrés. ¡Si puedes realizar cambios, hazlo! Descubre y experimenta nuevas actividades que te permita relajarte o bajar tu nivel de estrés.

Recomendaciones para Manejar el Estrés:

- ✚ Crea un balance en tus actividades, organiza tu tiempo según el orden de prioridad de tus responsabilidades.
- ✚ Haz un ejercicio físico: caminata al aire libre, aeróbicos, correr bicicleta, nadar, etc. Practica algún pasatiempo.
- ✚ Mantén una dieta saludable. Si pierdes o aumenta tu apetito come cantidades pequeñas de frutas o vegetales en mayor frecuencia de tiempo.
- ✚ Utiliza técnicas de respiración profunda.
- ✚ Mantén un pensamiento positivo (ej. lo voy a lograr, puedo hacerlo...)
- ✚ Técnicas cognitivas: Imágenes o Visualizaciones Mentales (imagina realizando tu actividad con éxito). Piensa en situaciones que te provocan alegría y felicidad.
- ✚ Haz una lista de tus estresores y busca diferentes soluciones para cada uno.
- ✚ Sé realista, crea metas y soluciones que puedas cumplir.

