**Estrés: aprender a relajarse**

Contenidos :

* [Reconoce tus signos de estrés](https://translate.google.com/translate?hl=en&prev=_t&sl=en&tl=es&u=http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetails.aspx%3Fp%3D243%26np%3D293%26id%3D2210%231#1)
* [Lidiando con el estrés (tus reacciones)](https://translate.google.com/translate?hl=en&prev=_t&sl=en&tl=es&u=http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetails.aspx%3Fp%3D243%26np%3D293%26id%3D2210%232#2)
* [Diálogo interno positivo](https://translate.google.com/translate?hl=en&prev=_t&sl=en&tl=es&u=http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetails.aspx%3Fp%3D243%26np%3D293%26id%3D2210%233#3)
* [Relajación](https://translate.google.com/translate?hl=en&prev=_t&sl=en&tl=es&u=http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetails.aspx%3Fp%3D243%26np%3D293%26id%3D2210%234#4)
* [Relajación para aliviar el estrés.](https://translate.google.com/translate?hl=en&prev=_t&sl=en&tl=es&u=http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetails.aspx%3Fp%3D243%26np%3D293%26id%3D2210%235#5)
* [Meditación](https://translate.google.com/translate?hl=en&prev=_t&sl=en&tl=es&u=http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetails.aspx%3Fp%3D243%26np%3D293%26id%3D2210%236#6)
* [Ejercicio](https://translate.google.com/translate?hl=en&prev=_t&sl=en&tl=es&u=http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetails.aspx%3Fp%3D243%26np%3D293%26id%3D2210%237#7)
* [Un estilo de vida equilibrado](https://translate.google.com/translate?hl=en&prev=_t&sl=en&tl=es&u=http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetails.aspx%3Fp%3D243%26np%3D293%26id%3D2210%238#8)
* [Lidiando con la ira](https://translate.google.com/translate?hl=en&prev=_t&sl=en&tl=es&u=http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetails.aspx%3Fp%3D243%26np%3D293%26id%3D2210%239#9)
* [Drogas, alcohol y fumar.](https://translate.google.com/translate?hl=en&prev=_t&sl=en&tl=es&u=http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetails.aspx%3Fp%3D243%26np%3D293%26id%3D2210%2310#10)
* Cambiando tu vida

Si se siente estresado, puede tener problemas para dormir y concentrarse, y para ser positivo y esperanzado. Es posible que su cuerpo esté tratando de hacer que reconozca que se siente estresado al causarle dolores de cabeza, que lo haga sentir enfermo, que le dé indigestión, una sensación de agitación en la barriga o cualquiera de una serie de otros signos que están tratando de mostrar usted que necesita para relajarse. Aquí hay algunas ideas para ayudarlo a lidiar con el estrés.

**Reconoce tus signos de estrés**

Piense en un momento que fue estresante para usted: podría haber sido un examen o un desacuerdo con un amigo, o tal vez necesitaba decirle a alguien algo realmente importante y no sabía cómo reaccionaría. **Intenta recordar cómo se sintió tu cuerpo**

* ¿Tuviste mariposas en la barriga antes del examen?
* ¿Te dolía la cabeza cuando discutías?
* ¿Te costó dormir antes de contarle a esa persona las noticias?

Detente ahora y piensa en cómo te sentiste. Tal vez podría escribir esos signos para recordarlos más tarde.

**Lidiando con el estrés (tus reacciones)**

* ¿Cómo lidiaste con el estrés en la situación que pensabas antes? ¿Fue útil?
* ¿Hubo otra situación en la que lidiaste muy bien con el estrés?

Quizás podría escribir esas estrategias para recordarlas cuando las necesite. Hay muchas opciones para lidiar con el estrés. Hable con sus amigos sobre las buenas maneras que usan para lidiar con el estrés y aumentar sus opciones .

**Diálogo interno positivo**

El diálogo interno positivo te ayuda a aprovechar tus fortalezas internas. Todos tenemos fortalezas internas. El diálogo interno positivo se trata de usar tu mente de la manera que quieras, para ayudarte a ti mismo. Nos ayuda a decidir cómo reaccionaremos al estrés. Cuando hacemos lo contrario (pensamiento negativo) creamos más estrés para nosotros mismos. Aquí hay algunas formas de usar el diálogo interno positivo.

* Dígase afirmaciones positivas todos los días (ejemplos: "Soy bueno en ...", "Tengo fuerza interior", "Tengo verdadera belleza interior", "Todo está bien", " Me siento tranquilo ahora").
* Imagínese a sí mismo en una situación positiva, una hacia la que desea avanzar (p. Ej., Mírese a sí mismo haciendo ese examen escolar y relajándose al respecto, y haciéndolo bien. Imagínese al maestro leyendo su examen y quedando impresionado de lo bien que lo hizo).
* Recuérdese las cosas que ha hecho bien en el pasado ("Me fue bien en ese proyecto escolar el año pasado, esto significa que puedo hacerlo de nuevo").
* Mira el panorama general: ¿realmente importará en 5 años? ¿El mundo dejará de girar si sucede o no?
* Trabaja en lo que puedes controlar, acepta el resto y déjalo ir.
* Incluso puedes hacer una cinta de tu propia voz que diga cosas positivas, relajantes y de apoyo.

**Relajación**

¿Qué te parece relajante?

* ¿Es baile, arte, meditación, pesca, salir a caminar con amigos, leer un libro, escuchar música, ir de compras, hacer ejercicio en el gimnasio, hablar con un amigo o hacer deporte?

Piense en las cosas que puede hacer que lo relajen y encuentre formas de incorporarlas a su rutina semanal. Estas son formas tanto de prevenir el estrés como de lidiar con el estrés.

Hay otras formas de relajarse y descansar.

* ¿Qué tal un masaje? Podrías darle a un amigo un masaje en el cuello y los hombros o un masaje en las manos y pedirle una espalda.
* Quizás una clase de yoga o tai chi sea para ti.
* Los tés de hierbas como la manzanilla pueden ayudar y también los baños calientes o los aceites de aromaterapia como el aceite de lavanda.

Existen técnicas de relajación rápida que toman solo unos minutos. Puedes usarlos en muchos lugares. Por ejemplo, tómese unos minutos para relajarse en medio de un examen si se encuentra estresado y no piensa con claridad.

* Respiración profunda: respire por la nariz y deje que el aire llene el fondo de los pulmones primero, respire hasta el estómago y luego exhale lentamente, concentrándose en dejar que los músculos de su cuerpo se relajen.
* Respiración enfocada: respire por la nariz y, al exhalar, dígale una afirmación positiva como "relájese" o "cálmese".
* Estiramiento: estira los músculos, alcanza los brazos por encima de la cabeza y estira, o simplemente estira cualquier parte del cuerpo que sientas que lo necesita.
* Visualización: aquí es donde imagina un lugar agradable y usa la respiración lenta por la nariz: puede hacer el lugar donde desee y puede cambiar cualquier cosa en la imagen para ver, sentir, sonar u oler como lo desee.

**Relajación para aliviar el estrés.**

Este tipo de relajación lleva un poco más de tiempo.

* Comienza por sentarse o acostarse cómodamente. Un lugar tranquilo o música relajante para escuchar es agradable.
* Cierra tus ojos.
* Apriete y luego relaje los músculos en orden; por ejemplo, comience por los pies, suba hasta las piernas, la mitad, el pecho y los músculos de la cara.
* Uno a la vez, apriete cada conjunto de músculos con fuerza durante unos 30 segundos y luego déjelos soltar.
* Sienta qué partes de su cuerpo están tensas y necesitan más trabajo.

Puede obtener cintas para ayudarlo a hacer esto. Esto también es bueno para ayudarlo a sentir la diferencia entre cuando está relajado y cuando está tenso. Esto aumenta su conciencia de cuándo se pone tenso y estresado.

**Meditación**

Hay varias formas de meditar.

* Puedes aprender escuchando cintas de meditación y discos compactos, yendo a una clase de meditación o aprendiendo de un amigo.
* O podrías enseñarte a ti mismo - prueba esta simple meditación:
	+ Prepárese poniéndose cómodo y tomando conciencia de su respiración.
	+ Comienza a contar después de cada respiración. Inhale, exhale, *uno*, inhale, exhale *dos*... hasta *diez y*luego comience de nuevo. Si pierde la cuenta, vuelva a uno. Solo haz esto por unos minutos. Más tarde, es posible que desee hacerlo por más tiempo y concentrarse más y más en su respiración y la sensación de su respiración entrando y saliendo de su cuerpo.
	+ Si algún pensamiento o ruido entra en su mente, obsérvelos, déjelos ir y vuelva suavemente a su meditación.

**Ejercicio**

Muchas personas encuentran que la actividad física ayuda a quemar parte del estrés. También puede ser divertido.

**Un estilo de vida equilibrado**

Esta es otra clave para hacer frente bien. Hacer tiempo para:

* usted mismo: descanso, relajación, tiempo para pensar, ejercicio y alimentación saludable
* tus relaciones
* tu vida social
* sus necesidades espirituales (esto podría ser religión, naturaleza o lo que sea adecuado para usted)
* Trabaja o estudia.

Para hacer todo esto necesitas:

* Administre su tiempo, por ejemplo, haga listas, priorice: hay muchos libros sobre administración del tiempo, o los amigos pueden ayudarlo con esto
* tómate un tiempo para disfrutar tu vida
* establecer objetivos y trabajar hacia ellos: es importante tener objetivos más pequeños, así como objetivos a largo plazo
* En el trabajo o estudio, tenga en cuenta que solo puede hacer mucho y que debe tomar descansos regulares.

Si todo se está poniendo demasiado, solicite ayuda. Hable con un amigo o familiar, o con alguien que lo apoye en la escuela. Sobre todo, ***mantenga su sentido del humor.***

**Lidiando con la ira**

La ira puede provocar estrés.

* Puede intentar algo físico como salir a correr o andar en bicicleta.
* Algunas personas escriben cartas y ponen todo lo que les causa enojo, y luego las queman.
* Otras personas ponen la música a todo volumen y dicen en voz alta lo que sea que realmente les gustaría decirle a alguien.
* Aprenda técnicas para lidiar con situaciones en las que siente ira hacia alguien

Está bien, de hecho es bueno expresar ira. Todos nos enojamos. Podemos elegir qué hacemos al respecto y cómo lo expresamos. Haz lo correcto para ti siempre y cuando no hagas daño a nadie ni a nada.

**Drogas, alcohol y fumar.**

Algunas personas prueban las drogas, como el alcohol, y fuman más.

* Es probable que esto sea más dañino que útil cuando se consideran los riesgos para la salud.
* Es importante destacar que no cambiarán lo que sea que esté causando el estrés.
* A veces los médicos recetan medicamentos para adultos como los antidepresivos. Esto podría ayudar, pero por sí solo no cambia lo que sea que esté causando el estrés.

Es importante analizar las causas y las formas de lidiar con las causas, ya sea aumentando sus propias capacidades de afrontamiento o haciendo cambios en su estilo de vida.

**Cambiando tu vida**

A veces, los cambios en su vida son la única forma de reducir realmente el estrés.

* Si es difícil decidir cómo hacerlo, hable con un amigo de confianza.
* Podrías acudir a asesoramiento para encontrar formas de hacer cambios.

Podría significar que haces menos por ahora. Por ejemplo, si está estudiando a tiempo completo *y*trabajando *y*tiene una relación *y*una vida social, es posible que necesite reducir en algún lugar, o reducir un poco en todas partes.