



# Estrés

Recursos gratuitos de PsicoSalud  
para ti. Hecho con 



# ¿Quién hizo este ebook?

Hola! este ebook fue hecho por mi, Jennifer Allamano. Soy psicóloga y Coach y realicé este ebook como complemento para las sesiones que brindo y también para cualquier persona que lo necesite.

Puedes compartirlo libremente con quien quieras y si eres psicólogo puedes usarlo con tus pacientes.

Sólo ten en cuenta que este libro no reemplaza la terapia ni la consulta con un profesional de la salud mental. ESTE EBOOK NO FUE HECHO PARA SER VENDIDO.

Si quieres conocer más sobre los recursos y mis servicios visita mi página: <https://psicosalud-online.com/>

# ¿Cómo usarlo?

Para mejorar en cualquier ámbito de la vida es indispensable el compromiso, la constancia y la perseverancia. Este recurso puede ser breve, pero para iniciar, es perfecto. La información que contiene es la necesaria para dar tus primeros pasos hacia una vida mejor.

Para darle uso, podrías poner en práctica uno o dos puntos por semana. Y eso es todo. Con hacer algo diferente, las cosas mejorarán y se creará es bola de nieve de bienestar.

---

# ¿Qué es el estrés?

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones desafiantes o demandantes. Se manifiesta como una serie de reacciones físicas, mentales y emocionales que ocurren cuando percibimos una amenaza o presión externa.



Esta respuesta puede ser beneficiosa en pequeñas dosis, ya que nos ayuda a afrontar situaciones difíciles, pero cuando se prolonga en el tiempo o se vuelve crónica, puede tener efectos negativos en nuestra salud física y mental. El estrés puede manifestarse de diversas formas, como tensión muscular, problemas para dormir, dificultades de concentración, irritabilidad, cambios en el apetito, entre otros. Es importante aprender a identificar los factores estresantes y desarrollar estrategias para gestionar el estrés de manera efectiva, ya que puede afectar nuestra calidad de vida y bienestar general.

---

# Recomendaciones

Estas son ideas generales acerca de cuidados que debemos tener e incorporar en nuestra vida para una óptima salud mental.

**01** **Alimentación**  
Una alimentación saludable que incluya beber agua, comidas equilibradas, frutas y verduras con regularidad, te ayudará a mantener tu cuerpo con los recursos necesarios, sobre todo, con las defensas fortalecidas.

**02** **Descanso**  
Al igual que la alimentación, el descanso contribuye a las defensas de tu cuerpo, pero también a la claridad mental. Descansar tiene un efecto regenerativo en el cerebro, lo que aporta mayor disposición mental para el día a día.

**03** **Ejercicio físico**  
Realizar ejercicio físico como prevención de miles de enfermedades es una gran idea. No hay desperdicio en esto. Particularmente referido al estrés, te ayudará a relajar tu cuerpo, despejar la mente, y a liberar hormonas del bienestar.

**04** **Evita el alcohol**  
Evita consumir bebidas alcohólicas o estimulantes. Si tu objetivo es relajarte, por favor, busca otras medidas más saludables. Son conocidos los efectos dañinos a corto, mediano y largo plazo del alcohol.

## 05 Aprende a decir “no”

Muchas veces nos recargamos con tareas y compromisos a los que no deseas participar ni queremos realizar simplemente por no saber decir “no”. Esto genera estrés y una sobrecarga innecesaria.

## 06 Comparte/delega

Relacionado con el punto anterior, comparte y delega tareas o compromisos. Si sientes que necesitas un descanso o que estas muy abrumada por tantas cosas que debes hacer, delega. No todo necesita ser hecho por ti y nada mas que por ti. Haztelo fácil.

## 07 Buscar la solución

Cuando te enfrentas a situaciones estresante es fácil irse o decaer en el camino del colapso, y más cuando no son frecuentes los autocuidados. Debes enfocarte en poner soluciones.

Para ello, te invito a que puedas crear una forma efectiva de enfocarte en la solución y no en el problema. Aprende a domar tu mente y tu sentir, alineándolos a la búsqueda de una solución y no en la preocupación innecesaria.

## 08 Sólo una cosa

Cuando tienes una gran cantidad de tareas y responsabilidades, ya sabes que puedes estresarte, y por ello debes cuidarte. Una forma fácil, es hacer y pensar en una cosa a la vez. No más. Tu cuerpo y tu mente sólo pueden abordar una cosa a la vez.

Ten esto en cuenta y notarás la diferencia en tu rendimiento, concentración y gestión de la enegía.

---

# Ejercicios

01

## Gratitud

La gratitud abre nuestra mente a nuevas posibilidades y soluciones a nuestros problemas, dándonos una nueva perspectiva sobre las dificultades. Detrás de cada problema hay una oportunidad. Dar las gracias por nuestra situación, aunque no nos guste del todo, nos abre la puerta a aprender algo nuevo.

Haz una lista de las cosas por las que estas agradecida. Luego, tómate el tiempo para meditar acerca de cómo te hace sentir cada una de esas cosas.

02

## Pensar bien

El estrés se caracteriza por un pensamiento derrotista y negativista. Busca un cuaderno y tómate el tiempo para pensar acerca de los pensamientos más frecuentes que vienen a tu mente y enlístalos.

Toma uno por uno para cuestionarlo, pregúntate si es realmente así, si podrías interpretar de otra manera o si tu forma de enfrentar es la adecuada.

Una vez desconstruido, reconstruye un pensamiento que sea más adaptativo y te haga sentir mejor, más esperanzada, contenta, aliviada, etc.

Por ejemplo: “qué día horrible, no quiero hacer nada”.

Cuestionamiento: Entiendo que haya cosas que me estén haciendo sentir y pensar de esta forma, pero estoy trabajando en ello. Intentaré que este día sea más amable conmigo dandome un descanso o un premio.

---

Pensamiento nuevo: “no me siento con muchas ganas, pero intentaré que sea un mejor día para mi.”

## 03 Habilidades sociales

Practicar la forma en la que enfrentas las situaciones puede ayudarte a crear respuestas más asertivas. Ensaya las respuestas más convenientes, sobretodo en las que debe decir “no”.

Empieza por revivir una situación en la que te hubiera gustado reaccionar de otra manera.

Recuerda cómo te sentías, qué pensabas, cómo estaba tu cuerpo y cómo terminó.

Ahora, de esa misma situación describe cómo te gustaría sentirte y qué resultado te gustaría lograr.

Escribe exactamente qué hubiera dicho. Luego, ensaya esa respuesta para una situación futura.

## 04 Qué pasaría si...

En el torbellino de nuestros días se juntan tareas tras tareas, llevándonos a no poder parar.

Pero qué pasaría si por un día te dieras un descanso y no hicieras alguna de ellas?

Te doy algunas ideas:

-¿Qué pasaría si dejara de dedicar tiempo a pensar?

-¿Qué pasaría si hoy no me exigiera hacer una cosa?

-¿Qué pasaría si hoy dejo de ir con prisa?

-¿Qué pasaría si solo hoy los niños no hacen los deberes?

-¿Qué pasaría si hoy no limpio la casa?

05

## Lista de control

Haz una lista de las cosas diarias que te preocupan. Anota por lo menos 15 o 20 de ellas. A continuación, clasifícalas en aquellas que si puedes controlar y en las que no tienes ninguna influencia.

Con las que si puedes controlar, planifica acciones específicas y concretas con las que estarías respondiendo a esa demanda. No tiene que ser LA solución completa en una sola acción, de hecho, puede ser una planificación que te lo haga más facil, puedes delegar o compartir la responsabilidad.

Con las que no puedes controlar, intenta escribir acerca de ello, con el objetivo de hacer más sólida esta idea. No puedes controlarlo, no está en tus manos, no necesita de tu preocupación, seguirá su rumbo independientemente de si te encuentras bien o si estás deprimida y estresada.



---

# Técnicas

## Relajación

01

La relajación muscular consiste en concentrarse en un grupo de músculos, como los del rostro, y relajarlos. Estos ejercicios se realizan de forma gradual hasta que todo el cuerpo esté completamente relajado. Es decir, primero te centras únicamente en el rostro, luego, únicamente en el cuello, y así progresivamente.

Los grupos musculares son:

1. Manos y antebrazos.
2. Brazos y hombros
3. Cara
4. Cuello
5. Pecho y espalda
6. Abdomen
7. Piernas
8. Pies

La consigna es tensar 5 segundos/ relajar 15 segundos cada uno de ellos.

## Respiración

02

La respiración controlada ayuda a contrarrestar un síntoma crucial del estrés: la hiperventilación. Es esa respiración rápida y acelerada que surge a raíz de una vida estresante. Te comparto algunos consejos para que puedas adoptar esta medida a tu vida y disfrutar de sus beneficios.

- Inhale lentamente por la nariz.
- No tomes demasiado aire.
- Mantenga unos tres segundos el aire en los pulmones.
- Expúlselo con lentitud sacando todo el aire por la boca.

---

## 03 Cognitivas

Nuestra forma de pensar muchas veces sigue patrones que son dañinos, te comparto lo más comunes:

**El pensamiento dicotómico:** Es pensar en términos absolutos de todo o nada, como si fuera lo más natural del mundo.

**Sobre generalización:** Consiste en sacar conclusiones generales a partir de un hecho particular.

**Minimización y maximización:** La persona minimiza sus logros o cualidades y maximiza sus errores.

Debes tomar consciencia de ello e intentar razonarlo mas adaptativamente.

## 04 Gestión del tiempo

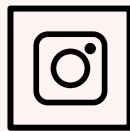
Llevar una rutina ordenada te ahorrará mucho malestar. Te comparto una forma de hacerlo:

Planifica todas las actividades a realizar el día siguiente: trabajo, ocio y descanso.

Organizarla según su prioridad y establece unos horarios concretos para realizarlas.

Al final del día valorar si se han realizado éstas y cómo han sido los resultados, así como el grado de satisfacción conseguido.

Si te gustó, sígueme en las  
redes.



Si quieres conocer más sobre los recursos y mis  
servicios visita mi página: [https://psicosalud-  
online.com/](https://psicosalud-online.com/)

**CREDITS:** This presentation template was created by **Slidesgo**, and  
includes icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**

