

UNIVERSIDADE SÉNIOR - UNIVERSIDADE DA CORUÑA
OUTUBRO SAUDABLE 2025
CAMPUS A CORUÑA

Estrés bajo control: Estrategias prácticas para recuperar el equilibrio

Dra. Patricia Otero Otero

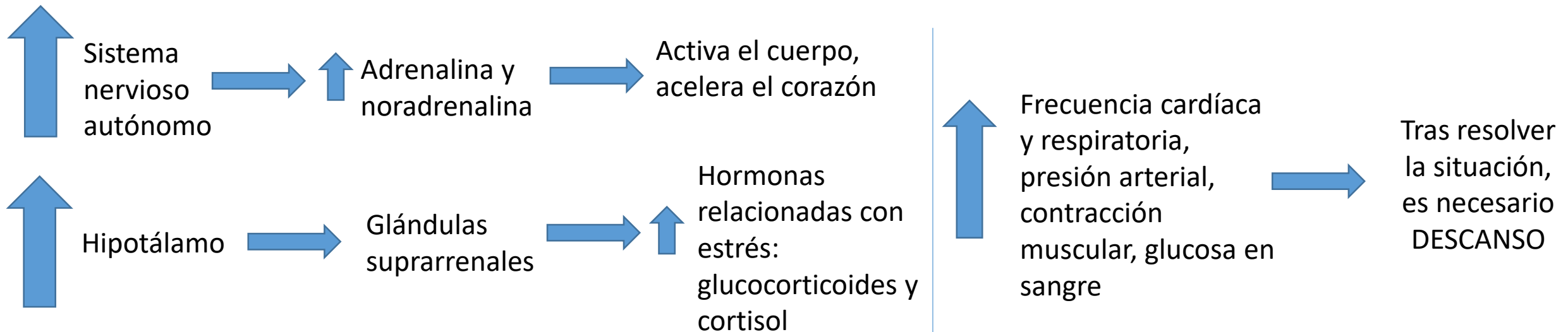
Dpto. de Psicología

Universidad de A Coruña



¿Qué es el estrés?

- Respuesta del organismo cuando, ante una determinada situación, el individuo considera que las demandas que ésta exige son superiores a los recursos que posee para enfrentarse a ella



Manifestaciones del estrés



Señales de alarma

Conductuales	Cambios en la alimentación, hiperactividad, aislamiento social, procrastinación, agresividad, abuso de sustancias.
Cognitivas	Percepción de eventos como amenazantes, problemas de concentración, preocupaciones constantes, pensamientos repetitivos y circulares.
Emocionales	Ansiedad, irritabilidad, enfado, frustración, falta de motivación.
Físicas	Taquicardias, boca seca, dolores de cabeza, sudoración, dolores musculares, fatiga y falta de energía, dificultades para conciliar o mantener el sueño, problemas digestivos.

Prevalencia del estrés

- Epidemia de salud del S. XXI



Fuentes de estrés

- **Sucesos cataclísmicos:** Afectan a un gran número de personas.
 - Ej.: Desastres naturales, pandemias, actos de terrorismo, guerras, genocidio.
- **Macroestresores o sucesos vitales:** Eventos vitales significativos en la vida de la persona.
 - Ej.: fallecimiento de un ser querido, divorcio, despido.
- **Microestresores o molestias diarias:** Situaciones diarias y repetitivas
 - Ej.: atascos de tráfico, problemas laborales, preocupaciones financieras.



Tipos de estrés

Tipo de estrés	Descripción	Ejemplos
Estrés traumático	Asociado a situaciones de especial gravedad. Puede derivar en trastorno por estrés postraumático (recuerdos intrusivos relacionados con el trauma, sobreactivación, insensibilidad emocional, falta de concentración y memoria).	Terremoto, guerra, agresión sexual
Estrés agudo	Reacción inmediata puntual a amenazas o desafíos percibidos	Examen
Estrés crónico	Provocado por demandas y presiones sostenidas en el tiempo. Sus efectos son más duraderos y problemáticos	Sobrecarga de trabajo diaria

Impacto del estrés en la salud

Impacto del estrés en la salud

Salud Física

- Efectos en el sistema inmunológico: Enfermedades infecciosas (gripes, herpes, etc.), enfermedades autoinmunes, cáncer
- Alteraciones digestivas y gastrointestinales: Diarreas, dolor de estómago, vómitos, Síndrome de intestino irritable, colitis ulcerosa
- Sistema cardiovascular: Aumento de la presión arterial, enfermedades coronarias, ACV
- Sistema endocrino: sobrepeso, obesidad, diabetes
- Sistema respiratorio: hiperventilación, sensación de ahogo
- Sistema reproductor y sexual: irregularidades en la menstruación (amenorrea), disminución de la fertilidad, disfunciones sexuales, aborto.
- Problemas dermatológicos: dermatitis, alopecia, eczema, acné

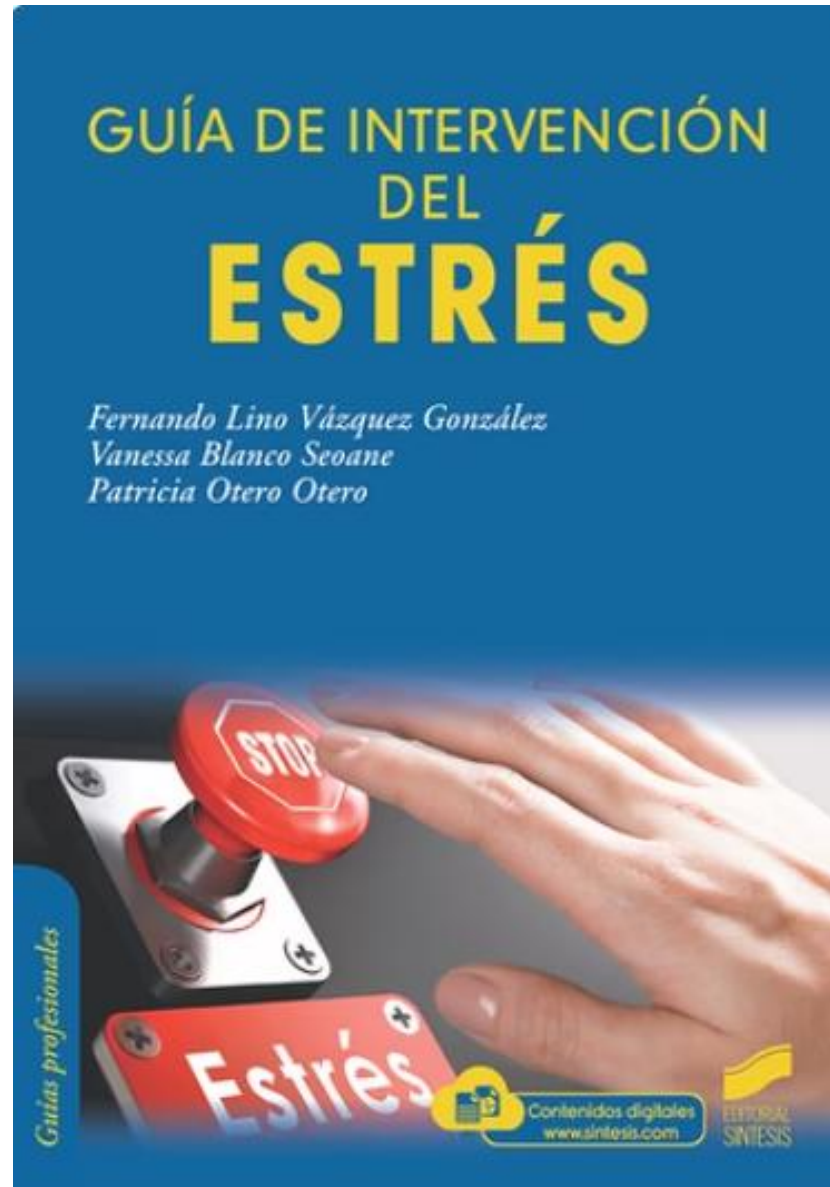
Salud Mental

- Trastornos de ansiedad: ataques de pánico, ansiedad generalizada, de estrés postraumático, agudo, de adaptación
- Trastornos del estado de ánimo: depresión
- Problemas de sueño: insomnio
- Trastornos por uso y dependencia de sustancias: abuso y dependencia de tabaco, alcohol, ansiolíticos

Estrategias para manejar el estrés

1. Vitaminas emocionales: Actividades placenteras
2. Haz ejercicio físico
3. Recupera tu energía: Higiene de sueño
4. Afronta activamente los problemas: Solución de problemas
5. Organiza el tiempo
6. Cambia tus pensamientos negativos
7. Cultiva relaciones sociales de apoyo
8. Tómate la vida con calma: Ejercicios de relajación
9. Prioriza tu bienestar





Vázquez, F. L., Blanco, V., y Otero, P. (2019). *Guía de intervención del estrés*. Editorial Síntesis

Vitaminas emocionales: Actividades placenteras

- **Descripción:** Realizar actividades que te gusten para recargar energía.
- **Ejemplos:**
 - Desayunar con calma
 - Pasear, hacer senderismo
 - Escuchar música
 - Leer
 - Ver una película, ir al cine
 - Viajar
 - Charlar con amigos/as
 - Cocinar
 - Observar la naturaleza (paisaje, atardecer)
 - Ir a la playa/montaña
 - Jardinería
 - Jugar/acariciar animales
 - Jugar con los hijos/as, nietos/as
 - Coser, hacer manualidades
 - Hacer voluntariado



Haz ejercicio físico

- **Descripción:** Actividad física regular para reducir el estrés.
- **Beneficios:** Mejora la salud cardiovascular, reduce la irritabilidad, mejora el sueño y el apetito.
- **Consejos:**
 - Establece objetivos realistas.
 - Elige actividades que disfrutes.
 - Realiza ejercicio en compañía cuando sea posible.



Recupera tu energía: Higiene de sueño

- **Descripción:** Conjunto de prácticas para mejorar la calidad del sueño.
- **Consejos:**
 - Mantener un horario regular para dormir.
 - Exponerse a la luz solar
 - Evitar siestas largas durante el día
 - Evitar cafeína y alcohol durante la tarde/noche.
 - Utilizar el dormitorio solamente para dormir. Acondicionarlo adecuadamente
 - Evitar trabajar hasta justo antes de acostarse
 - Evitar cenas pesadas
 - Relajarse antes de acostarse (ej.: respiración profunda)
 - Si no se consigue dormir en 20-30 minutos, levantarse e ir a otra habitación, donde se realizará alguna actividad tranquila hasta sentir sueño



Afronta activamente los problemas:

Solución de problemas

- **Descripción:** Abordar los problemas de manera estructurada.
- **Pasos:**
 1. Enfocar los problemas de forma constructiva
 2. Definir el problema de forma clara y precisa
 3. Establecer una meta específica, realista y acotada en el tiempo
 4. Generar posibles soluciones (lluvia de ideas)
 5. Valorar las ventajas y desventajas de cada posible solución y elegir la mejor
 6. Elaborar un plan de acción paso a paso
 7. Implementa la solución elegida
 8. Verificar si funcionó



Organiza tu tiempo



- **Descripción:** Gestionar el tiempo de manera eficaz.
- **Consejos:**
 - Dedicar un tiempo a primera hora a programar, con una agenda, los horarios de las tareas que tienes que hacer ese día sin falta (actividades tipo A). Posteriormente, distribuir las actividades importantes que debes realizar, aunque no necesariamente ese día (tipo B), en los huecos que quedan libres. Por último, si hubiese tiempo, se incluyen las tareas importantes pero que no corren prisa (tipo C).
 - Ceñirse al plan marcado, no realizar otras tareas
 - Intentar finalizar lo que empiezas
 - Al final del día, revisa lo conseguido

Cambia los pensamientos negativos



- **Descripción:** Modificar los pensamientos negativos que generan estrés.

- **Estrategias:**

Cuando detectes pensamientos negativos, detente y piensa:

- ¿Cuál es la evidencia a favor y en contra de mi pensamiento?
- ¿Qué otras formas de pensar sobre esa situación son plausibles?
- ¿Qué es lo peor que podría pasar en esta situación?
- ¿De qué me sirve pensar así?
- ¿Qué consejo sincero le daría a un buen amigo/a si estuviera en mi lugar?

Extrae una conclusión más racional. Cada vez que te encuentres “enredado” en ese pensamiento, sustitúyelo por el pensamiento racional.

Cultiva relaciones sociales de apoyo



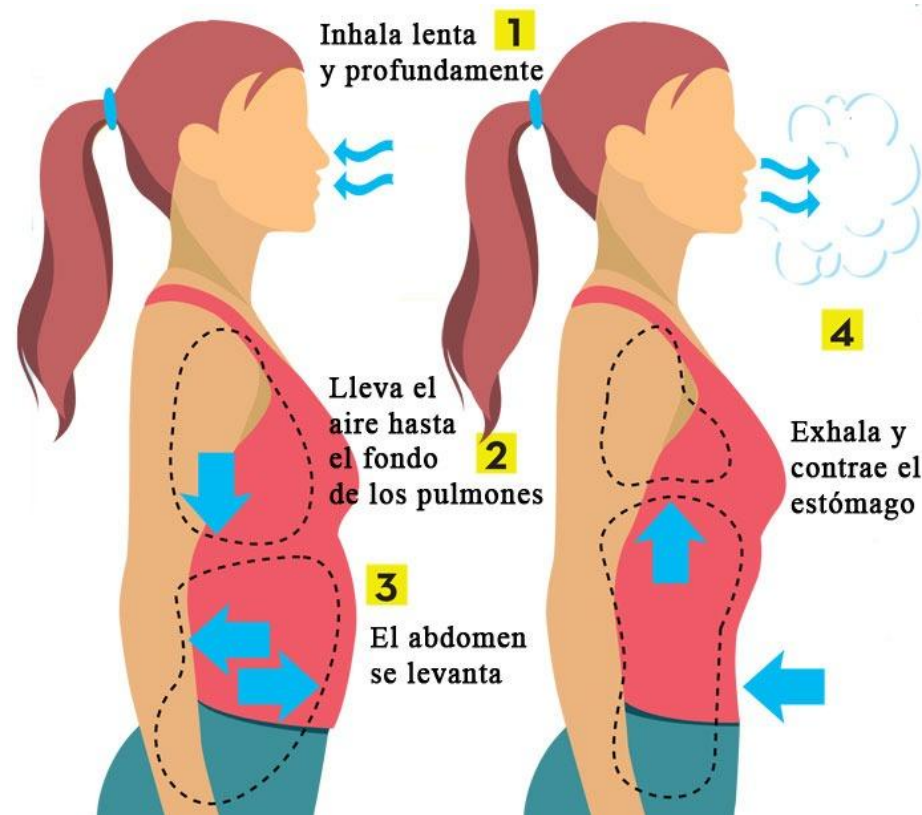
- **Descripción:** Fomentar relaciones positivas que proporcionen apoyo emocional.
- **Consejos:**
 - Rodearse de personas que te escuchan y te apoyan.
 - Aprender a decir “no” y a poner límites cuando sea necesario (cuando intenten organizar tu vida, intoxicarte, sobrecargarte).
 - Analizar si estás asumiendo más tareas de las que te corresponden o eres capaz de abordar. Si es así, pedir ayuda.

Tómate la vida con calma: Ejercicios de relajación

RESPIRACIÓN PROFUNDA

- **Descripción:** Técnica de relajación que implica respirar lenta y profundamente.
- **Pasos:**
 - Encuentra un lugar tranquilo, sin interrupciones.
 - Siéntate o tumbate cómodamente.
 - Coloca una mano en el abdomen y otra en el pecho, y observa cuál es la mano que más se mueve (normalmente el pecho).
 - Inhala lenta y profundamente por la nariz, haciendo que el abdomen se expanda.
 - Retén el aire unos segundos y exhala lentamente por la boca, entrecerrando los labios.
 - Repite esta secuencia durante 5-10 minutos.
 - Cuenta lentamente de 4 a 1; al decir 4: mueve suavemente las piernas y los pies; al decir 3: los brazos y manos; al decir 2: la cabeza y cuello; al decir 1: abre lentamente los ojos.

• <https://www.youtube.com/watch?v=IYF34UraJ6k>



Prioriza tu bienestar



- No esperes a que el estrés afecte tu salud.
- Implementa las estrategias de manejo del estrés de manera regular.
- Busca ayuda profesional si es necesario.

Muchas gracias por su atención

patricia.otero.otero@udc.es