

CÓMO LIDIAR CON EL ESTRÉS

DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL DEL CONDADO DE LOS ÁNGELES



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

- Es una reacción normal a las exigencias de la vida, y no todo el estrés es malo.
- Se trata de la respuesta del cuerpo a cualquier cambio que requiera un ajuste o una respuesta.
- Puede ser una experiencia única o breve, o puede ser crónica o recurrente.
- El estrés nos indica que tenemos que actuar o responder. Puede dar lugar a la motivación y al impulso de hacer las cosas.

¿CÓMO NOS AFECTA EL ESTRÉS?

- Cuando nuestro cerebro percibe una amenaza, se activa una respuesta de estrés en el cuerpo y se libera una ráfaga de hormonas que activa la respuesta de lucha, huida y parálisis.
- Cuando la amenaza desaparece, el cuerpo vuelve a un estado de calma.
- El estrés prolongado hace que las hormonas del estrés se mantengan elevadas, lo que puede tener un impacto negativo en nosotros de manera mental, física y emocional.

¿SABÍA QUE EL ESTRÉS PUEDE...?

Afectar nuestra concentración, aprendizaje y relaciones con otras personas.

Causar efectos en el cuerpo, como dolores de cabeza, tensión muscular, fatiga, malestar estomacal y problemas de sueño.

Afectar nuestra salud mental y provocar ansiedad o depresión.

CÓMO CONTROLAR EL ESTRÉS:

- Conecte y pase tiempo con los demás
- Participe en actividades como deportes, música, manualidades, etc.
- Ponga su cuerpo en movimiento (ejercicio)
- Conecte con la naturaleza y los animales Respire,
- practique yoga y medite Desarrolle una rutina
- diaria
- Limite el uso de las redes sociales
- Busque el apoyo de un profesional

1. ALIANZA NACIONAL SOBRE ENFERMEDADES MENTALES (NAMI). [HTTPS://WWW.NAMI.ORG](https://www.nami.org)



LOS ANGELES COUNTY
**DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH**
hope. recovery. wellbeing.



For 24/7 Help, please
call our Help Line at
(800) 854-7771

CRISIS TEXT LINE |

Text HELLO to 741741
Free, 24/7, Confidential

teen line

teens helping teens
(310) 855-4673