



CLAVES PARA  
ACOGER EL  
ENVEJECIMIENTO

## Manejo del estrés

Todo el mundo experimenta estrés tanto bueno como malo. Puede provenir de la actividad mental (por ejemplo, trabajar en un proyecto de investigación), actividad emocional (por ejemplo, tener un cumpleaños importante) o actividad física (por ejemplo, salir a caminar).

La forma en que interpretas el estrés es única y personal. Por ejemplo, lo que puede ser relajante para una persona puede resultar estresante para otra. El buen estrés puede ser saludable y útil. Te ayuda a llegar a una cita a tiempo o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés se vuelve abrumador, se convierte en angustia o mal estrés. El mal estrés puede provocar estrés crónico, que puede hacer que te sientas nervioso, inquieto y tenso. También te pone en mayor riesgo de sufrir numerosos problemas de salud, que incluyen enfermedades cardíacas, problemas para dormir, problemas digestivos, depresión, obesidad, deterioro de la memoria y diversas afecciones de la piel, como el eccema. Aprender las causas del estrés y las diferentes formas de afrontarlo te ayuda a estar más equilibrado y saludable a lo largo de la vida.

### ¿Qué es el estrés?

El estrés es la forma en que tu cuerpo responde a experiencias y eventos. Te ayuda a afrontar un desafío además de prepararte para afrontar situaciones difíciles con concentración, fuerza, resistencia y un mayor estado de alerta. Los eventos

que provocan estrés se denominan factores estresantes. Algunos factores estresantes son causados por eventos negativos, como una discusión familiar, peligro físico o preocupación por las finanzas. Pero los eventos que esperas con ansias, como las celebraciones o ir al cine con un amigo, también son factores estresantes. Los factores estresantes pueden ser eventos únicos o el resultado de múltiples eventos que se acumulan.

El cuerpo humano responde a los factores estresantes activando el sistema nervioso y hormonas específicas. El hipotálamo envía señales a las glándulas suprarrenales para que produzcan más de las hormonas adrenalina y cortisol y las liberen en el torrente sanguíneo. Estas hormonas aceleran la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria, la presión arterial y el metabolismo. Los vasos sanguíneos se abren más para permitir que fluya más sangre a los grupos de músculos grandes, poniendo a los músculos en alerta. Las pupilas se dilatan para mejorar la visión. El hígado libera parte de la glucosa almacenada para aumentar la energía del cuerpo y el sudor se produce para enfriar el cuerpo. Todos estos cambios

**K-STATE**  
Research and Extension

físicos preparan a una persona para reaccionar rápida y eficazmente para manejar la presión del momento.

Esta reacción natural se conoce como respuesta al estrés. Al funcionar correctamente, la respuesta del cuerpo al estrés mejora la capacidad de una persona para desempeñarse bien bajo presión. Pero la respuesta al estrés también puede causar problemas cuando reacciona de forma exagerada o no se apaga y se restablece correctamente.

La respuesta al estrés (mejor conocida como respuesta de lucha o huida) es crítica durante situaciones de emergencia, como cuando un conductor tiene que frenar de golpe para evitar un accidente. También se puede activar de una forma más suave en un momento en el que hay presión, pero no hay peligro real, como dar un paso adelante para lanzar la pelota de golf en el hoyo final, prepararse para ir a un gran baile o sentarse para un mini examen de estado mental. Un poco de este estrés puede ayudar a mantenerte alerta, listo para enfrentar un desafío. Además, el sistema nervioso vuelve rápidamente a su estado normal, listo para responder de nuevo cuando sea necesario.

Pero el estrés no siempre ocurre en respuesta a cosas que son inmediatas o que terminan rápidamente. Los eventos continuos o a largo plazo, como lidiar con un divorcio o cambiarse a una escuela nueva, un vecindario nuevo o un centro de vida asistida, también pueden causar estrés. Las situaciones estresantes a largo plazo pueden producir un estrés duradero y de bajo nivel que es difícil para las personas. El sistema nervioso detecta una presión continua y puede permanecer ligeramente activado y continuar bombeando hormonas del estrés adicionales durante un período prolongado. Esto desgasta las reservas del cuerpo, dejando a la persona sintiéndose agotada o abrumada, debilitando el sistema inmunológico del cuerpo y causando otros problemas.

### ***Las personas que experimentan una sobrecarga de estrés pueden notar:***

- ansiedad o ataques de pánico;
- una sensación de ser presionado, molestado y apresurado constantemente;
- irritabilidad y mal humor;
- síntomas físicos, como problemas de estómago, dolores de cabeza o incluso dolor de pecho;

### ***Etapas del estrés***

El cuerpo reacciona al estrés de tres formas:

**Etapa 1: Alarma.** Ciertas hormonas se bombean al torrente sanguíneo, lo que acelera la frecuencia cardíaca, aumenta la respiración y ralentiza la actividad digestiva. El cuerpo está listo para luchar o huir. Esta situación puede provocar enfermedades relacionadas con el estrés, como úlceras, dolores de cabeza, dolores de espalda, palpitaciones del corazón, erupciones cutáneas y otras dolencias.

**Etapa 2: Resistencia y Adaptación.** El cuerpo intenta reparar el daño causado en la etapa uno y devolver el cuerpo a una "condición normal". Sólo cuando el estrés no se trata de manera positiva se produce la tercera etapa.

**Etapa 3: Agotamiento.** El cuerpo de una persona no puede estar estresado todo el tiempo. Debe producirse la liberación o puede producirse una enfermedad.

- reacciones alérgicas, como eccema o asma;
- problemas para dormir;
- beber demasiado, fumar, comer en exceso o consumir drogas; y
- tristeza o depresión.

Todo el mundo experimenta el estrés de forma un poco diferente. Algunas personas se enojan y expresan su estrés o lo descargan con los demás. Algunas personas lo internalizan y desarrollan trastornos alimentarios o problemas de abuso de sustancias, y algunas personas que padecen una enfermedad crónica pueden encontrar que los síntomas de su enfermedad estallan bajo una sobrecarga de estrés.

### ***Manejando el estrés***

Si bien no puedes deshacerte del estrés, puedes aprender a manejarlo. El objetivo final en el manejo del estrés es lograr una vida equilibrada, con tiempo para el trabajo, las relaciones, la relajación y la diversión, además de la capacidad de recuperación para resistir la presión y enfrentar los factores estresantes de la vida de frente.

### ***Identifica las fuentes de estrés en tu vida***

El primer paso en el manejo del estrés es identificar los factores estresantes en tu vida. ¿Existen factores estresantes que puedas cambiar evitando, reduciendo

## Cómo lidiar con situaciones estresantes

Cambia la situación	Cambia tu reacción
• Evita el factor de estrés	• Acepta el factor de estrés
• Altera el factor de estrés	• Adáptate al factor de estrés



la exposición o eliminándolos por completo? ¿Puedes ir a trabajar antes si el estacionamiento es un problema u organizar tu tiempo de manera diferente para no estar estudiando para un examen de último momento?

### Aprende formas más saludables de manejar el estrés

Dado que todos responden de manera diferente al estrés, no existe una solución única para manejarlo. Ningún método funciona para todos o en todas las situaciones; por lo tanto, es importante experimentar con diferentes estrategias de reducción del estrés para disminuir tus sentimientos de estrés. Concéntrate en lo que te hace sentir tranquilo y en control.

Dos estrategias comunes para manejar el estrés incluyen cambiar la situación y cambiar tu respuesta a la situación. Si hay una situación que puedas identificar que te cause estrés, evítala. Por ejemplo, si las multitudes y el caos de la feria estatal te hacen sentir ansioso hasta el punto de que no te gusta ir, quédate en casa. En situaciones inevitables, como una cena festiva con tus suegros, es posible que debas cambiar tu reacción. Acéptalo por lo que es, céntrate en lo realmente importante, adáptate al entorno y sigue adelante.

#### Estrategia de manejo del estrés 1:

##### Cambia la situación

- **Evalúa tu entorno físico.** Si el color de las paredes afecta tu estado de ánimo, o si te preocupa que un niño pequeño se caiga por las escaleras o que un ser querido con demencia salga de la casa en medio de la noche, modifica tu entorno con pintura, rejas o alarmas en la puerta.
- **Echa un vistazo a las personas que forman parte de tu vida.** ¿Hay alguna persona o grupo de personas que realmente te cause estrés? Si es así, es posible que debas distanciarte o renunciar a esa organización o grupo.
- **Revisa tu calendario.** A veces, el estrés es el resultado de tu incapacidad para decir “no”. Mira

tus compromisos. ¿Estás haciendo lo que quieres, debes hacer o tienes que hacer? Si parte de tu estrés es por comprometerte en exceso, reduce eso. Muchos compromisos y tareas son beneficiosos, pero si perjudican tu salud, puede que no valgan la pena.

#### Estrategia de manejo del estrés 2:

##### Cambia tu reacción

- **Ríe, no llores.** Algunas cosas simplemente no se pueden cambiar. Estas son las cosas que debes aprender a aceptar en lugar de dejar que te molesten. ¿Así que tu vecino pintó su garaje de color rosa intenso? En lugar de ponerte nervioso cuando pasas, acepta el rosa y riéte de su falta de buen gusto.
- **Cede.** La necesidad de tener la “razón” a menudo interfiere con una buena comunicación y puede causar estrés cuando estás tan concentrado en lo que la otra persona está haciendo. Si le pides a alguien que cambie, debes estar dispuesto a cambiarte a ti mismo.
- **Déjalo ir.** Pregúntate: “¿Realmente importa? ¿Importará en cinco años?” A veces tienes que elegir tus batallas. Por ejemplo, una madre y su hijo se peleaban la mayoría de las mañanas por lo que iba a usar el niño para ir a la escuela. El niño elegía pantalones cortos de gimnasia y camisetas en lugar de la elección de la madre de “ropa escolar”. Estaba causando estrés en su relación, además de comenzar el día con una fea confrontación. Cuando la madre finalmente decidió dejarlo pasar y permitir que su hijo eligiera su propia ropa, el conflicto matutino terminó. La madre reconoció que realmente no importaba si el niño usaba una camiseta o una camisa polo, siempre y cuando fuera a la escuela limpio, decente y aprendiera mientras estaba allí.

Tener expectativas realistas de ti mismo, cambiar tu enfoque para mirar lo que es realmente importante y cuidar de ti mismo emocional y físicamente también aumentará tu confianza para lidiar con los factores estresantes. A veces, respirar profundamente, meditar, relajarte o tomar un tiempo para oler las rosas te permite apreciar las pequeñas cosas para no reaccionar de forma exagerada ante las grandes.

## Conclusión

A lo largo de la vida, enfrentarás múltiples demandas, como la presión de los compañeros, la escuela y la carga de trabajo, problemas de relaciones, llegar a fin de mes, cuidar de la familia o simplemente salir por la puerta a tiempo. Pero el estrés no debería gobernar tu vida. Aprender qué causa el estrés y las diferentes formas en que puedes enfrentarlo es un comportamiento de estilo de vida saludable que reducirá la presión y la ansiedad e influirá en el envejecimiento óptimo.

## Referencias

- Kammeyer-Mueller, J.D. ; Juez, T. A. ; Scott, B. A. (2009) “El papel de las autoevaluaciones centrales en el proceso de afrontamiento” *Diario de Psicología Aplicada*, Vol 94 (1), enero de 2009, 177-195.
- Clinica Mayo. (2012). Manejo del estrés. Consultado el 26 de agosto de 2012 en [www.mayoclinic.com/health/stress/SR00001](http://www.mayoclinic.com/health/stress/SR00001)
- Masten, A. S. (2009). “Magia ordinaria: lecciones de la investigación sobre la resiliencia en el desarrollo humano” *Educación Canada*, V 49 (3) Verano de 2009 p28-32
- Herrero. M. y Segal., M.A. (2012). Manejo del estrés: cómo reducir, prevenir y afrontar el estrés. Consultado el 1 de agosto de 2012 en [www.helpguide.org/mental/stress\\_management\\_relief\\_coping.htm](http://www.helpguide.org/mental/stress_management_relief_coping.htm)
- Traywick, L.S. Y Marshall, J. (2010). Aventuras siendo abuelos: el manejo del estrés para los abuelos. FSFCS162 Servicio de Extensión Cooperativa de la División de Agricultura de la Universidad de Arkansas.
- Traywick, L.S. (2008). Envejecer en el lugar: saludable en casa. Servicio de Extensión Cooperativa de la División de Agricultura de la Universidad de Arkansas.
- Ursin, H. y Eriksen, H. (2010). “Teoría de la activación cognitiva del estrés (CATS)” *Revisión de neurociencia & de biocomportamientos Volumen 34, Número 6, mayo de 2010*, páginas 877-881



Adaptado y utilizado con permiso de la Investigación y Extensión de la Universidad de Arkansas y la Facultad de Agricultura de la Universidad de Kentucky.

### Autores

**Erin Yelland**, Ph.D., CFLE, profesora asistente y especialista en extensión, desarrollo y envejecimiento de adultos, Investigación y Extensión de K-State

**Amy F. Hosier**, profesora asociada, Universidad de Kentucky

**LaVona S. Traywick**, profesora asociada, Universidad de Arkansas

### Revisores

**Dra. Rosalie Otters**, Universidad de Arkansas

**Dra. Lisa Washburn**, Universidad de Arkansas

## K-STATE

Research and Extension

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en [www.bookstore.ksre.ksu.edu](http://www.bookstore.ksre.ksu.edu)

Las publicaciones son revisadas o actualizadas anualmente por el cuerpo docente correspondiente para reflejar la investigación y la práctica actual. La fecha que se muestra es la de publicación o última revisión. Los nombres de marcas que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de productos. No se pretende ningún endoso, ni se implican críticas a productos similares que no se mencionen. El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos están reservados. En cada caso, dar crédito al autor, *Claves para acoger el envejecimiento: Manejo del estrés*, Español, Universidad Estatal de Kansas, noviembre de 2021.

### Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Emitida en apoyo al Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión del Condado y los Distritos de Extensión.

MF3264S Noviembre de 2021