

SUPERANDO EL ESTRÉS A TRAVÉS DE UN DIARIO



El estrés es un parte normal – incluso útil – de la vida. Acelerando sistemas importantes del cuerpo, como su corazón y músculos mientras disminuye la velocidad de otros sistemas “innecesarios” como la digestión, la inmunidad y la reproducción, **la reacción de “lucha o rendimiento” de su cuerpo le protege de todo que parece una amenaza (factores estresantes)**. Sin embargo, cuando los factores estresantes están presentes, o se siente bajo ataque regularmente (aún sea de algo que no es peligroso), este estrés causa un desgaste mayor en su cuerpo.

Afortunadamente, **estrategias positivas para manejar el estrés como escribir en un diario, es una manera de manejar el estrés crónico** y promover la salud.

Peligros de estrés incontrolable (*crónico*):

- Mayor riesgo de enfermedades del corazón, diabetes y obesidad
- Mayor riesgo o peor depresión y ansiedad
- Enfermedades más frecuentes
- Problemas de digestión/peso
- Problemas del sueño
- Problemas sexuales o de fertilidad
- Dolores de cabeza u otros dolores de cuerpo
- Sentimientos de tristeza, inquietud, enojo
- Dificultad concentrándose, recordando y enfocándose

Causas de estrés:

Estrés rutinario: trabajo, escuela, responsabilidades de hogar y familiar

Aflicción: pérdida de trabajo, separación, muerte de un querido, accidente mayor o enfermedad

Eustress: (estrés bueno): matrimonio, tener un bebé, jubilación

Superar el estrés:

Una estrategia es una actividad o conducta que ayuda al cuerpo a relajarse y ser más resistente a estrés. Además de escribir en un diario, otros ejemplos serían la actividad física, la respiración profunda, meditación, y hablar con amigos.

Consejos para tener éxito escribiendo en un diario:

Planear y poner un límite al tiempo.

Largo o corto, mañana o noche. La clave es convertirlo en una rutina.

Escoger su herramienta. Bolígrafo y papel, dispositivo digital, grabadora de voz, o por pensamientos.

Cree el ambiente correcto. Escoja algún lugar tranquilo, privado y sin distracciones.

Solo escribir.

Sea honesto y escriba lo que se le ocurra. olvídense de la ortografía, la gramática o edición.

Ejercicios para intentar escribir un diario:

1. Escribir una letra de agradecimiento a alguien por algo que le enseñaron.
2. Enumerar 100 cosas que quiere hacer. Reflexione en su lista.
3. Escribir por 5 minutos sin parar.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Family Search:

familysearch.org/es/blog/como-aliviar-el-estres-escribiendo-un-diario



Wisconsin Women's Health Foundation
608-251-1675 x 118 | wwhf.org

¡Usted tiene el potencial de prevenir enfermedades crónicas- y GrapeVine puede ayudar!

GrapeVine apoya los residentes de Wisconsin proporcionando información segura para la salud y recursos para prevenir enfermedades crónicas y lograr su potencial máximo, sin importar su edad. Para más información visite: www.wwhf.org/grapevine-participant/