

JAMISON: Educación y bienestar del paciente.

FOLLETO 18.8: HACER FRENTE AL ESTRÉS: UN ABORDAJE INTEGRAL

- ☐ Identifique los factores estresantes de una situación: Utilice un diario para apuntar;

FECHA/H ORA	FACTOR ESTRESAN TE	RESPUESTA			ESTRATÉGIA DE GESTIÓN A PROBAR
		FÍSICA	COGNITI VA	EMOCIO NAL	

- ☐ Identifique su respuesta
- ☐ Reacción general
 - ☐ reacción aguda (Folleto 18.2)
 - ☐ sufrimiento físico (Folleto 18.3)
 - ☐ de manera emocional/sentimientos (Folleto 18.3)
 - ☐ de forma cognitiva/pensamientos (Folleto 18.3)
 - ☐ estrés crónico (Folleto 18.2)
 - ☐ Detecte problemas concretos
 - ☐ tensión muscular (Folleto 14.8)
 - ☐ estrés crónico (Folleto 14.10)
 - ☐ depresión (Folleto 14.11)
 - ☐ ansiedad generalizada (Folleto 14.12)
 - ☐ ataques de pánico (Folleto 14.12)
- ☐ Repase y combine técnicas para lidiar con el estrés EN cada dimensión
- ☐ estrés agudo: aminorar el ritmo, respirar, relajación muscular (Folleto 18.5)
 - ☐ física: respiración consciente, relajación muscular, libere los puntos gatillo de sus músculos (Folletos 18.6 & 18.7)
 - ☐ emocional: observación desapegada, parar sus pensamientos (Folleto 18.4)
 - ☐ cognitiva: visualice sus metas, haga pequeños ajustes en su estilo de vida (Folletos 14.2 & 14.5)
- ☐ Desarrolle una estrategia de lidiar con el estrés que sea flexible
- ☐ perfeccione una respuesta contra el estrés agudo para situaciones de emergencia
 - ☐ desarrolle una buena salud mental (Folleto 14.6)

- ☐ construya un banco personal de habilidades para lidiar con el estrés que vaya acorde con su estilo de vida y sus factores estresantes
- ☐ monitoree los progresos y adaptese a las circunstancias cambiantes

Vea la lista de control para la gestión del estrés:

<http://www.mentalhealthamerica.net/go/information/get-info/stress/coping-with-stress-checklist/coping-with-stress-checklist>

Resumen <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/tutorials/managingstress/htm/index.htm>

Estilo de vida saludable <http://www.webmd.com/healthy-aging/guide/stress-management-topic-overview>

Situaciones específicas:

Estrés vacacional <http://www.webmd.com/balance/slideshow-holiday-travel-less-stressful>