

MANAGING STRESS



Stress might be a word you hear a lot, but what does it really mean?

Stress is a feeling of **emotional and physical tension** that happens when our **brain interprets a situation** (even every-day ones) as **dangerous**. Our brain signals this threat to our body, creating a **stress response**, which has **physical and emotional symptoms**. Stress can be **short-term** (have a specific beginning and end) and **long-term** (continuous and ongoing).

How do you know you're stressed?



Stress can look and feel a little different for everyone. Common signs of stress include:

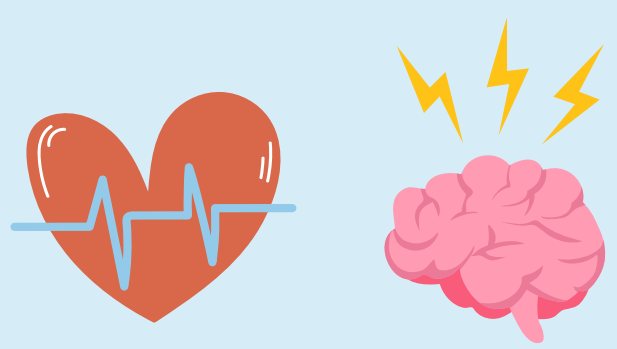
Physical Symptoms

- Increased heart rate and breathing
- Muscle tension
- Headaches
- Stomach aches

Emotional Symptoms,

- Irritability and feeling helpless
- Difficulty concentrating
- Self-isolation

How does stress impact your health?



Stress causes our body to work overtime without rest. This can negatively affect your:

Physical Health

- Higher risk of chronic disease
- Higher blood pressure
- Reduced immune response
- Increased difficulty sleeping

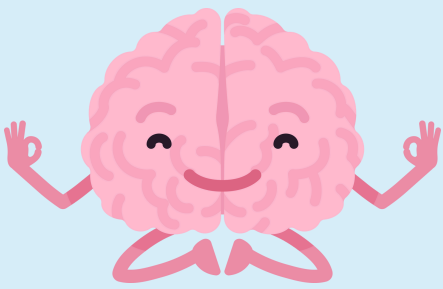
Mental Health

- Anxiety
- Depression
- Higher risk of substance use

How can you reduce current stress and build resilience for future stress?

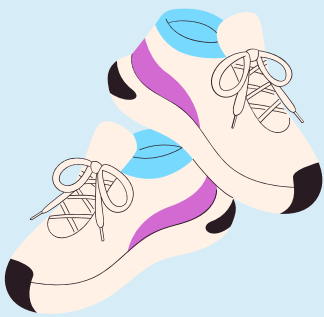
Practice relaxation techniques daily

Relaxation techniques can reduce the emotional and physical experience of stress. Calming music, breathing exercises, and practicing mindfulness for even just a few minutes every day help us rest and recover from stress.



Exercise regularly

When we exercise, our brain releases **endorphins** (hormones that relieve pain and improve our mood). Levels of **cortisol** and **adrenaline** (hormones that activate our body during our stress response) also decrease.



Make self-care a habit

Any time you set aside to do something you enjoy, to relax, or take care of your health is self-care. This includes getting enough sleep, doing a hobby, quality time with loved ones - whatever makes you feel happy and healthy!

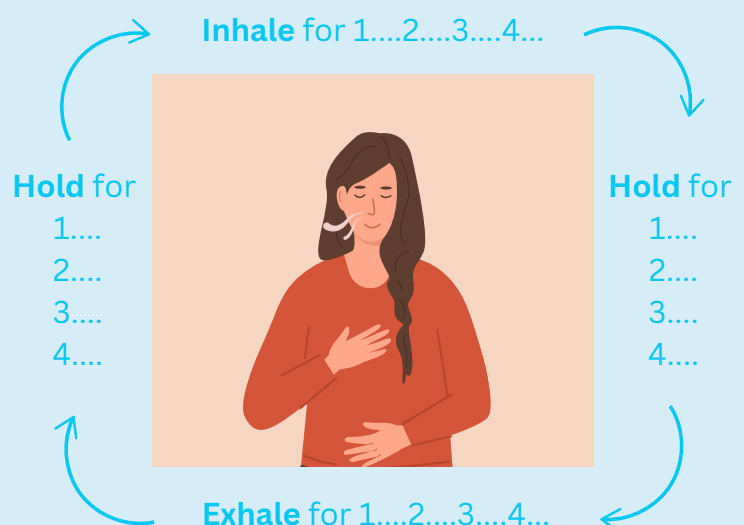


BOX BREATHING

Try this exercise for **2 minutes** before bed.

Slow, deep breaths help calm your mind and body.

Practicing every day can **reduce the intensity** of symptoms of stress and help us **cope with stress** in the future!



MANEJO DEL ESTRÉS



El estrés puede ser una palabra que escuchas mucho, ¿Pero qué significa realmente?

El estrés es una **sensación de tensión física y emocional** que se produce cuando **nuestro cerebro interpreta una situación** (incluso las cotidianas) como **peligrosa**. Nuestro cerebro envía una señal de amenaza a nuestro cuerpo, lo que genera una **respuesta de estrés** que tiene **síntomas físicos y emocionales**. El estrés puede ser de **corto plazo** (tener un inicio y un final específicos) y de **largo plazo** (continuar y permanecer).

¿Cómo sabes que estás estresado?



El estrés puede manifestarse y sentirse de forma diferente en cada persona. Los signos comunes del estrés incluyen:

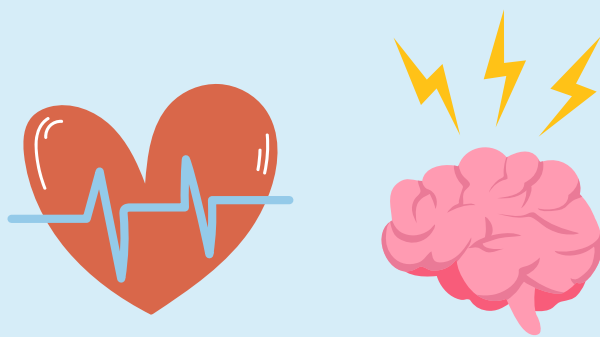
Síntomas físicos

- Aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria.
- Tensión muscular
- Dolores de cabeza
- Dolores de estómago

Síntomas emocionales,

- Irritabilidad y sensación de impotencia.
- Dificultad para concentrarse
- Autoaislamiento

¿Cómo el estrés afecta tu salud?



El estrés hace que nuestro cuerpo trabaje horas extras sin descansar. Esto puede afectar negativamente a:

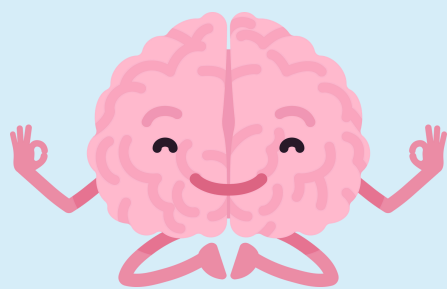
Salud física

- Mayor riesgo de enfermedades crónicas
- Presión arterial alta
- Respuesta inmune reducida
- Mayor dificultad para dormir
- Salud mental

Ansiedad

- Depresión
- Mayor riesgo de consumo de sustancias

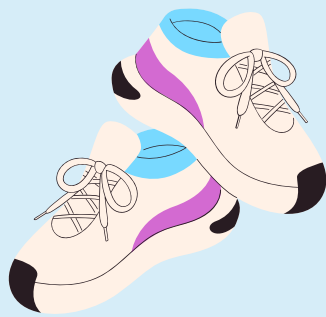
¿Cómo puedes reducir el estrés actual y desarrollar resiliencia para el estrés futuro?



Practica técnicas de relajación diariamente.

Las técnicas de relajación pueden reducir la experiencia emocional y física del estrés.

La música relajante, los ejercicios de respiración y la práctica de la atención plena aunque sea unos minutos cada día nos ayudan a descansar y recuperarnos del estrés.



Hacer ejercicio regularmente

Cuando hacemos ejercicio, nuestro cerebro libera **endorfinas** (hormonas que alivian el dolor y mejoran nuestro estado de ánimo). Los niveles de **cortisol** y **adrenalina** (hormonas que **activan** nuestro cuerpo durante nuestra respuesta al estrés) también disminuyen.



Haga del autocuidado un hábito

Cualquier momento que dediques a hacer algo que disfrutas, a relajarte o a cuidar tu salud es autocuidado. Esto incluye dormir lo suficiente, practicar un pasatiempo, pasar tiempo de calidad con tus seres queridos... ¡lo que sea que te haga sentir feliz y saludable!

RESPIRACIÓN DE CAJA

Pruebe este ejercicio durante **2 minutos** antes de acostarse.

Las respiraciones lentas y profundas ayudan a calmar la mente y el cuerpo.

¡Practicar todos los días puede **reducir la intensidad** de los síntomas del estrés y ayudarnos a lidiar con el estrés en el futuro!

