

# EL ESTRÉS y Qué Puede Hacer al Respeto



UNA PUBLICACIÓN DEL FLORIDA DEVELOPMENTAL DISABILITIES COUNCIL, INC.

# ÍNDICE

¿Qué es el Estrés? .....	1
No Todo Estrés Es Malo .....	3
Cosas Que Causan Estrés ....	4
Síntomas del Estrés .....	5
Lo Que Puede Hacer .....	7
Cómo Mantenerse Calmado...9	
Cómo Prevenir el Estrés .....	11
En Busca de Ayuda .....	12
Ayudar a Otros .....	12
Agradecimientos .....	13
Resumen .....	14

*Esta publicación es patrocinada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos, la Administración de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo y el Florida Developmental Disabilities Council, Inc.*

## ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El **ESTRÉS** es cómo **se siente su cuerpo** cuando hace **algo nuevo, algo diferente o algo que no le gusta hacer.**

Empezar un nuevo trabajo puede ser aterrador. Vivir en un lugar nuevo puede ser extraño. Cuando suceden cosas como estas, usted puede sentirse nervioso, preocupado o incluso asustado. Puede comenzar a respirar más rápido. Puede sentir que el corazón late con más fuerza. Puede sentir jaqueca.



**Cuando su cuerpo se siente así, esto suele llamarse “estrés”.** Todos pueden sentir estrés. Las cosas que pueden hacer que las personas sientan estrés no son siempre las mismas. La forma en que las personas sienten el estrés tampoco es siempre igual.

## EL PRIMER DÍA

Ana y Ernesto tomarán una clase para aprender a usar mejor la computadora

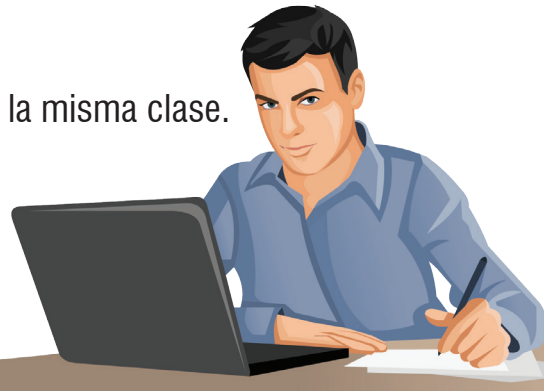
Ana está entusiasmada por la clase. A ella le gustan las computadoras. Quiere aprender más acerca de su uso.

**Cuando Ana piensa en que va ir a la clase, se siente feliz.**

Ernesto piensa que es difícil usar la computadora. No quiere ir a la clase. **Está nervioso por lo que el maestro le pedirá que haga.**

Ernesto y Ana estarán en la misma clase.

**Ana está emocionada** por la clase. **Ernesto está asustado** por la clase.



Para reducir el estrés, usted necesita saber:

¿Qué cosas le hacen sentir mal?

¿Qué cosas le hacen sentir bien?

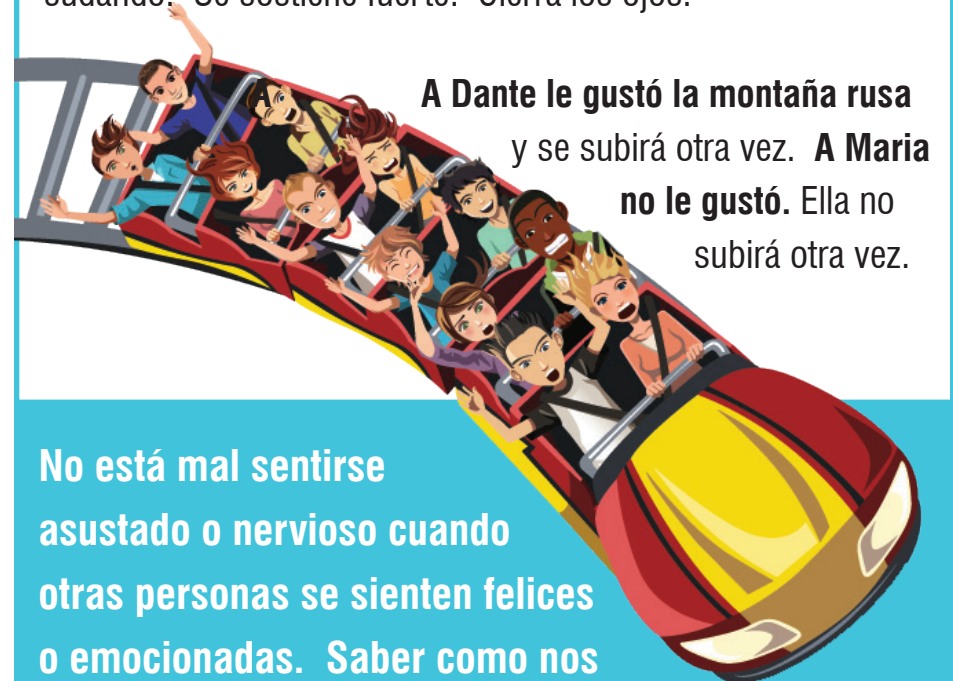
¿Qué cosas le hacen sentir asustado o nervioso?

## LA MONTAÑA RUSA

Dante y Maria irán a un parque de diversiones que tiene montañas rusas y atracciones divertidas. A Dante le encantan las montañas rusas. A Maria, no.

Dante y Maria suben a la montaña rusa. La montaña rusa va rápido. **Dante disfruta la atracción.** Levanta las manos para sentir el viento.

**A Maria no le gusta la atracción.** Está asustada. Está sudando. Se sostiene fuerte. Cierra los ojos.



**A Dante le gustó la montaña rusa** y se subirá otra vez. **A Maria no le gustó.** Ella no subirá otra vez.

No está mal sentirse asustado o nervioso cuando otras personas se sienten felices o emocionadas. Saber como nos sentimos puede ayudarnos a evitar el estrés)

# NO TODO ESTRÉS ES MALO

El ESTRÉS bueno puede hacerlo desear hacer un buen trabajo.

El estrés también puede ser bueno. **A veces, el estrés puede ayudarlo a aprender cosas nuevas.** También puede ayudarlo a hacer cosas que pensó que no podría.

Cuando **se siente emocionado u orgulloso** de algo que está haciendo, puede ser **estrés bueno**. Esto puede ser lo que siente cuando hace un buen trabajo o termina un proyecto en el cual estuvo trabajando mucho.

**La frustración y la ira** pueden convertir estrés bueno a **estrés malo**. Cuando esto sucede, puede necesitar **tomar un descanso**. Saber cuándo se siente así puede ayudar a reducir el estrés.

## CÓMO EL ESTRÉS PUEDE CONVERTIRSE DE BUENO A MALO

A Carlos le gusta ayudar a los animales en el refugio. Carlos está orgulloso del trabajo que hace. Esto es estrés bueno.

El señor Cruz está a cargo del refugio. Él considera que Carlos hace un buen trabajo. El señor Cruz le pide a Carlos si puede ayudar tres días por semana en el refugio. Carlos dice que sí.

Carlos olvidó que debe ir a la práctica de natación. Ayer, Carlos tuvo la práctica de natación primero y luego fue a trabajar al refugio. No tuvo tiempo para almorzar. En el refugio, Carlos se sintió cansado y con jaqueca. Esto es estrés malo.



# COSAS QUE PUEDEN CAUSAR ESTRÉS

Aquí figuran algunas cosas que pueden generar estrés:

- No sabe cómo decirle a alguien lo que siente.
- No sabe cómo responder una pregunta.
- Oye sonidos y ruidos que lastiman sus oídos.
- Pelea con un amigo.
- El lugar en el que se encuentra está muy ajetreado.
- Alguien le pide que haga su trabajo de manera diferente a como le gusta hacerlo.
- Su programa cambia.
- Tiene demasiado para hacer.
- Cuando pasa algo malo, como cuando alguien querido se muere, cuando está muy enfermo o cuando debe mudarse.

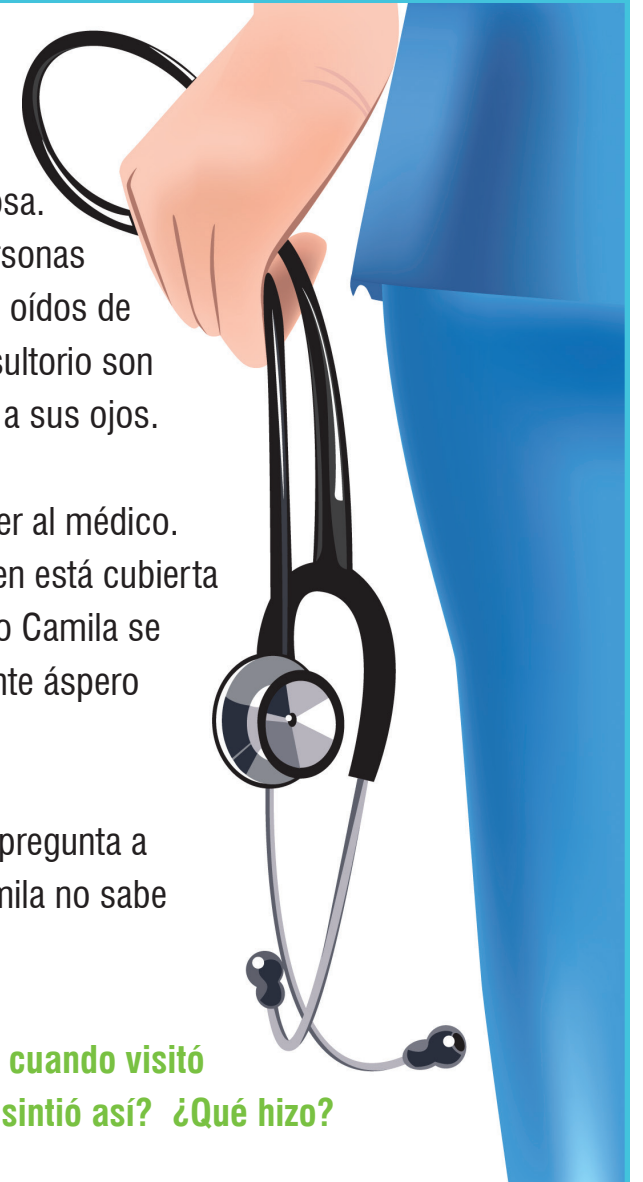
## VISITA AL MÉDICO

A Camila no le gusta ir al médico. Ella se siente nerviosa. La enfermera llama a las personas muy fuerte y eso lastima los oídos de Camila. Las luces en el consultorio son muy brillantes y le molestan a sus ojos.

Es el turno de Camila para ver al médico. La mesa de la sala de examen está cubierta con papel que raspa. Cuando Camila se sienta sobre el papel, se siente áspero en su piel.

El doctor entra a la sala y le pregunta a Camila cómo se siente. Camila no sabe cómo explicar lo que siente.

**Camila sintió mucho estrés cuando visitó al médico. ¿Alguna vez se sintió así? ¿Qué hizo?**





# SÍNTOMAS DEL ESTRÉS

¿Cómo se siente el estrés? Su cuerpo le hace saber a través de señales o sensaciones especiales llamados síntomas.

Los síntomas pueden ser **físicos (en su cuerpo)** o **emocionales (sensaciones)**. Puede comenzar a sudar mucho porque se siente nervioso. Sus manos pueden temblar porque se siente asustado.

Los síntomas como estos no siempre son causados por el estrés. Algunos síntomas, como sudar o el aumento de los latidos del corazón, pueden ocurrir cuando usted realiza ejercicios. Puede sentir el estómago extraño cuando tiene gripe. **Comprender qué causa sus síntomas** le ayudará a darse cuenta si se deben a estrés o no.

Preste atención a su cuerpo y a cómo se siente. Comenzará a darse cuenta de cuándo se siente mal debido a estrés. Se siente **diferente** de cuando está enfermo.

## SÍNTOMAS FÍSICOS

Músculos tensos en  
cuello y hombros



El rostro se siente  
caliente (ruborizado)



Latidos cardíacos  
rápidos o fuertes



Dolor de estómago o  
problemas estomacales



Problemas  
para dormir



## PRUEBA DE ESTRÉS

¿Se molesta cuando pasa algo que no sabía que pasaría?

Sí No

¿Se siente nervioso por las cosas que le pasan?

Sí No

¿Siente que puede hacerse cargo de usted?

Sí No

¿Las cosas le preocupan demasiado?

Sí No

¿Tiene trabajos demasiado difíciles de hacer?

Sí No

¿Notó algún síntoma físico o emocional de estrés?

Sí No

¿Se enfada con frecuencia?

Sí No

Si respondió que **sí a la mayoría** de estas preguntas, puede estar experimentando estrés.

## SÍNTOMAS EMOCIONALES

Sensación de tristeza y desinterés



Desea estar solo



Se siente preocupado



Dificultad para concentrarse



Sensación de ira y frustración



# LO QUE PUEDE HACER

Usted aprendió qué es el estrés y cómo saber si siente estrés. Lo siguiente que aprender es cómo calmarse cuando sienta estrés.

**Cuando sienta los síntomas**, o señales, de estrés, lo primero que debe hacer es **dejar de hacer** lo que está haciendo. Debe decir: **“Es tiempo de relajarme.”** Debe hacer algo para ayudar a **calmarse**.

## DETENERSE



Lo primero que debe hacer cuando sienta estrés es detenerse. **Piense en una señal de “Pare” o en un semáforo en rojo.** Deje de hacer lo que está haciendo cuando sienta estrés.

## PENSAR



**Dígase: “Es tiempo de relajarse.”** Piense en cosas que puede hacer para relajarse y calmarse. Escoja una de las cosas para hacer.

## RELAJARSE



Usted puede **relajar** los músculos. Puede contar hasta diez y respirar profundo. Puede hacer algo que disfrute o pensar en un lugar al que le gustaría ir.



## UNA SENSACIÓN DE NERVIOSISMO

Pablo vive solo en su apartamento. Pablo se pone nervioso cuando hay tormentas. Hacer sopas de letras le ayuda a Pablo a relajarse y sentir menos estrés.

Una tarde, informan que habrá una tormenta. La frecuencia cardíaca de Pablo comienza a aumentar y sus palmas se vuelven sudorosas. Pablo comienza a sentir estrés. Pablo recuerda que debe DETENERSE, PENSAR y RELAJARSE.

Pablo deja de mirar por la ventana. Cierra los ojos. Respira profundo. Cuenta hasta diez. Pablo piensa en algo que le gusta hacer. Él disfruta de marcar palabras en sopas de letras. Pablo toma su libro y busca palabras. Está sintiendo menos estrés.

**¿Hay actividades que disfruta hacer que puedan ayudarle a relajarse cuando siente estrés? Escríbalas**

---

---

---

## ¿CUÁNDO NECESITA CALMARSE?

¿Siente mucho o poco estrés? Mire este gráfico. Si está en un nivel 3, 4 o 5, es hora de Detenerse, Pensar y Relajarse.

Nivel	Como cuando...	Me hace sentir...
<b>1</b>	Hay un cambio en su programa o en sus planes.	
<b>2</b>	Alguien es grosero con usted.	
<b>3</b>	Debe hacer algo que no le gusta hacer.	
<b>4</b>	Debe mudarse a una nueva casa o pierde algo especial.	
<b>5</b>	Le despiden del trabajo.	

Use el espacio extra en estas casillas para escribir las cosas que le hacen sentir un poco de estrés o mucho estrés.

# CÓMO MANTENERSE CALMADO

Estas actividades pueden ayudar a aliviar su estrés y mantenerse calmado.

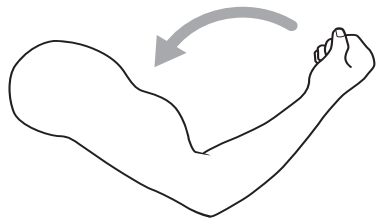
## RELAJE LOS MÚSCULOS

### BRAZO DERECHO

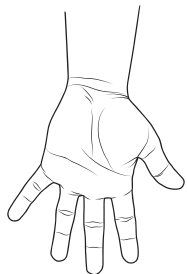
Extienda el brazo derecho y cierre el puño.



Lleve el puño al hombro y contraiga el bíceps. Cuento hasta 5.



Relaje el brazo y la mano.

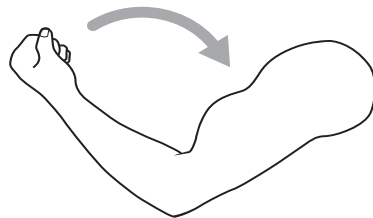


### BRAZO IZQUIERDO

Extienda el brazo izquierdo y cierre el puño.



Lleve el puño al hombro y contraiga el bíceps. Cuento hasta 5.

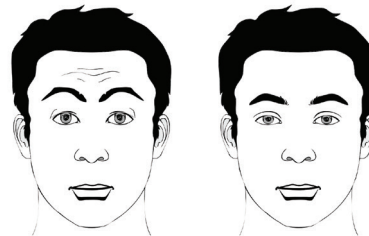


Relaje el brazo y la mano.



### FRENTE Y ROSTRO

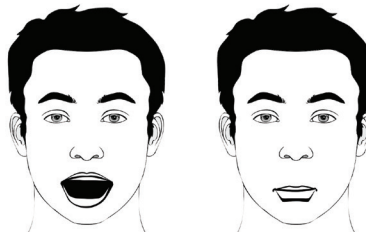
Levante las cejas bien alto. Cuento hasta 5 y relaje.



Cierre los ojos bien fuerte. Cuento hasta 5. Abra los ojos.

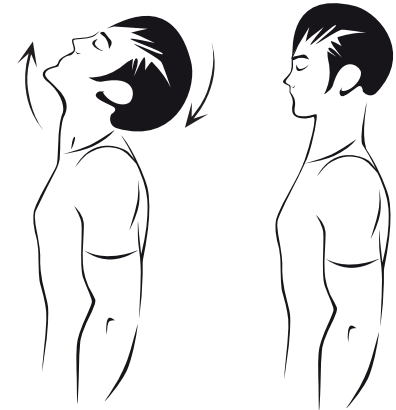


Abra bien a boca, como en un bostezo. Cuento hasta 5. Relaje.

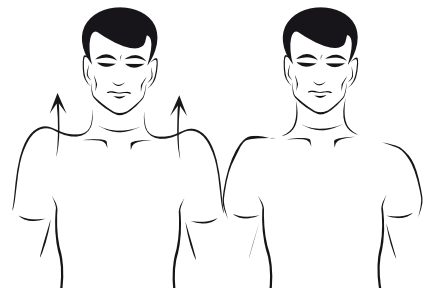


### CUELLO Y HOMBROS

Mueva lentamente la cabeza hacia atrás. Cuento hasta 5 y relaje.



Levante los hombros hacia las orejas. Cuento hasta 5. Relaje.



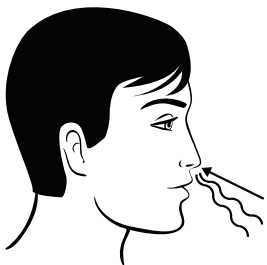
# CÓMO MANTENERSE CALMADO

Estas actividades pueden ayudar a aliviar su estrés y mantenerse calmo.

## RESPIRACIÓN PROFUNDA

### INHALAR

Respire lentamente a través de la nariz. Sienta el aire en su pecho y estómago.



### EXHALAR

Saque lentamente el aire de la boca.



Continúe inhalando y exhalando hasta sentirse calmado.

## PENSAMIENTOS TRANQUILOS

### CUENTE LENTAMENTE HASTA 10



### PIENSE EN UN LUGAR AL QUE LE GUSTARÍA IR

Imagine su lugar favorito.



Intente recordar cómo se siente cuando va allí.

## OTRAS ACTIVIDADES QUE PUEDEN AYUDAR A DISMINUIR SU ESTRÉS

### MUÉVASE

Salga a caminar o realice ejercicios en un gimnasio.

### RÍASE

Vea un video o una película divertida.

### TÓMESE UN DESCANSO

Busque un lugar tranquilo, cierre los ojos e intente pensar solo en estar relajado.

### ESCUCHE MÚSICA

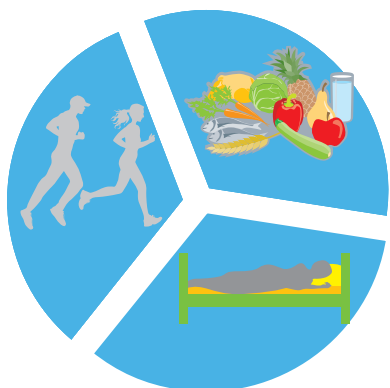
Busque música que le haga sentirse calmado y escúchela en un CD o en la radio.

### SEA CREATIVO

Intente garabatear o dibujar y pintar imágenes. También puede escribir sobre cómo se siente en un diario.

# CÓMO PREVENIR EL ESTRÉS

Hay cosas que puede hacer para no sentir estrés o sentir menos estrés.



## COSAS QUE PUEDE HACER PARA MANTENER EL CUERPO SALUDABLE:

Haga ejercicios con regularidad.

Duerma y descanse lo suficiente.

Coma alimentos saludables. No coma comida chatarra.

Intente tomar al menos 8 vasos de agua por día.



## BUSQUE FAMILIARES O AMIGOS CON LOS QUE PUEDA HABLAR:

Cuéntele a sus amigos y familiares cómo se siente.

Pregunte a sus familiares y amigos cómo evitar el estrés. Hable con ellos de cosas divertidas.

Use Internet o los medios sociales para mantenerse en contacto con amigos.



## ÚNASE A UN GRUPO CON EL QUE PUEDA DIVERTIRSE:

Busque un club o grupo de gente en su área para hacer cosas que usted disfrute. Vaya a sus reuniones y eventos.

Pida a sus amigos que se unan con usted al grupo.

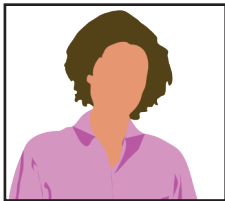
Haga cosas divertidas con amigos.

**Marque las cosas que le gustaría intentar para mantenerse saludable y tener menos estrés.**

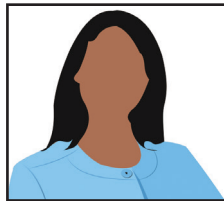
# EN BUSCA DE AYUDA

Cuando sienta demasiado estrés, pida ayuda.

Si **siente estrés y piensa que no puede hacer nada para sentirse mejor, busque alguien**, que pueda ayudarle. Las personas que pueden ayudarle son:



Miembros de la Familia



Profesionales de la Salud



Consejeros

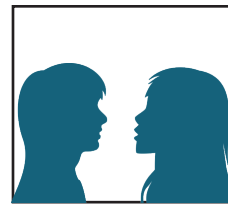


Médicos

# AYUDANDO A LOS DEMÁS

“Me las arreglo con un poco de ayuda de mis amigos”—John Lennon, cantante

¿Cómo puede ayudar a otras personas que sienten estrés?



## HABLE CON ELLAS

Pregunte cosas como:

“¿Hay algo que está molestandote?”

“¿Puedo ayudarte con algo?”



## SEA UN BUEN AMIGO

Llame a esta persona una vez por semana o visítela con frecuencia para saludarla y hablar acerca de cómo se siente.



## DÍGASELO A ALGUIEN

Si está preocupado por su amigo, dígaselo a un profesional médico o a alguien que pueda ayudar. Estas personas saben cómo ayudar a personas que tienen mucho estrés.

# AGRADECIMIENTOS

Fecha: Junio de 2014

Financiado por Florida Developmental Disabilities Council, Inc y su Fuerza de Tareas de Atención Sanitaria y Prevención

## ESCRITURA Y DISEÑO GRÁFICO

Christine Taylor  
Crossroads Communications, Inc.  
[www.Crossroads-Com.com](http://www.Crossroads-Com.com)

## ASISTENCIA PARA LA INVESTIGACIÓN Y EDITORIAL

Andrew Luchner, Psy.D.  
Assistant Professor of Psychology  
Rollins College

Lauren Morris, M.S.  
Editorial Consultant  
Crossroads Communications, Inc.

## SERVICIOS DE TRADUCCIÓN

Trusted Translations  
Miami, Florida  
[www.trustedtranslations.com](http://www.trustedtranslations.com)

Aurora Alves  
Translation Edits  
Winter Park, FL

Nos gustaría saber qué opina de este libro. Cuéntenos qué aprendió o cómo podemos mejorarlo respondiendo una breve encuesta en línea en [www.surveymonkey.com/s/RLPNGB9](http://www.surveymonkey.com/s/RLPNGB9)



Para obtener más copias de esta publicación, visite [www.fddc.org/publications](http://www.fddc.org/publications) y ordene directamente desde el sitio web.

Modelo “Detenerse, Pensar, Relajarse” creado por Robin A. Chapman y Karen J. Shedlack, *McLean Hospital y Escuela Médica de Harvard* y Jeanne France, *McLean Hospital*

Florida Developmental Disabilities Council, Inc.  
124 Marriott Drive, Suite 203  
Tallahassee, Florida 32301-2981  
1-800-580-7801 • [www.fddc.org](http://www.fddc.org)



Un agradecimiento especial a las personas que ayudaron a hacer este libro y a los valiosos comentarios que recibimos de ustedes

## PROJECT MANAGER

Holly Fuqua Hohmeister, M.S.  
*Health Care and Prevention Program Manager  
Florida Developmental Disabilities Council*

## ADVISORY GROUP MEMBERS

Elizabeth Perkins, Ph.D., RNMH  
*Florida Center for Inclusive Communities,  
University of South Florida  
FDDC Health Care and Prevention Task Force*

Leslie Battiste, *Self Advocate*

Kathy Byrnes,  
*Down Syndrome Association of Central Florida*

Katie Bynres, *Self-Advocate*,

Natalie Jean, *Ability 1st*

Richard Bivins,  
*Florida Developmental Disabilities Council, Inc.*

Kathleen Becht  
*University of Central Florida*

Peter Becht, *Self Advocate*,  
*Down Syndrome Association of Central Florida*

Laura Tellado, *Spina Bifida Activist*,  
[www.holdinoutforahero.org](http://www.holdinoutforahero.org)

Kathy Leigh, *Self Advocate*,  
*FDDC Council Member*



# RESUMEN

El **ESTRÉS** es cómo **se siente su cuerpo** cuando hace **algo nuevo, algo diferente o algo que no le gusta hacer**.

El **cuerpo le hace saber** que siente estrés. El estrés puede provocar tensión muscular o dolor de estómago. El estrés puede hacer que le resulte difícil concentrarse o que se sienta enfadado.

Cuando sienta estrés, debe **Detenerse, Pensar y Relajarse**. Debe preguntarse cómo se siente. Si siente mucho estrés, debe buscar formas de permanecer calmado.

Puede permanecer calmado **relajando los músculos**. También puede **respirar profundo y contar hasta diez**.

Puede **evitar el estrés** permaneciendo **saludable, hablando** con familiares y amigos o **buscando actividades divertidas** para hacer con otras personas.

Si tiene **demasiado estrés**, o si sabe de alguien que tenga demasiado estrés, puede **pedir ayuda a personas** como familiares o médicos.

## ¿SE SIENTE ESTRESADO?

Arranque esta tarjeta y consérvela. Le ayudará a recordar qué hacer cuando sienta estrés y cómo mantenerse calmado.

### DETENERSE, PENSAR Y RELAJARSE



Deje de hacer lo que está haciendo.



Piense en cómo relajarse.



Tómese un descanso y relájese.

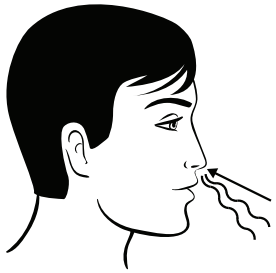
### ¿CUÁNDO NECESITA CALMARSE?

Nivel	Como cuando...	Me hace sentir...
1	Hay un cambio en su programa o en sus planes.	
2	Alguien es grosero con usted.	
3	Debe hacer algo que no le gusta hacer.	
4	Debe mudarse a una nueva casa o pierde algo especial.	
5	Le despiden del trabajo.	

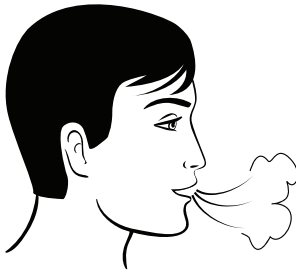
# COMO ALIVIAR RÁPIDAMENTE EL ESTRES

Intente estos pasos para ayudarse a aliviar el estrés y permanecer calmo.

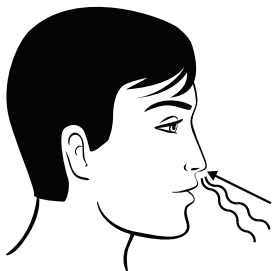
**ASPIRAR**



**EXHALAR**



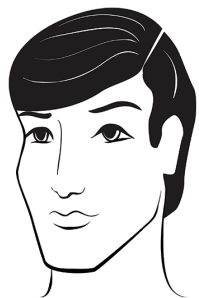
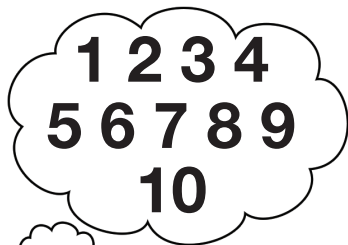
**ASPIRAR**



**EXHALAR**



**CUENTE HASTA 10**



Repita estos pasos hasta que su nivel de estrés esté por debajo de tres.



Florida Developmental Disabilities Council, Inc.  
124 Marriott Drive, Suite 203  
Tallahassee, Florida 32301-2981

Phone: 1-850-488-4180 or Toll Free at 1-800-580-7801  
Fax: 1-850-922-6702 • TDD: 1-850-488-0956/1-888-488-8633

[www.fddc.org](http://www.fddc.org)