



## Módulo 2

# Interrumpir el ciclo del estrés

El divorcio puede ser muy estresante. Nos sentimos estresados ante situaciones difíciles o amenazantes. Es importante recordar que el **estrés no proviene de situaciones desagradables**. Proviene de nuestra **respuesta** ante dichas situaciones.

Dos maneras de lidiar con la presión y el estrés pero que empeoran las cosas son:

- **Desahogarse** o descargarse. En realidad, esto intensifica el estrés.
- **Reprimir** o ignorar sentimientos negativos. Esto tampoco ayuda.



En lugar de desahogarse, reprimir, o ignorar, interrumpe el ciclo del estrés con estos simples pasos:

- 1 Descanse.** Tómese un descanso de lo que sea que esté haciendo.
- 2 Acepte.** Reconozca y acepte sus pensamientos y sentimientos.
- 3 Respire.** Inhale profundamente aire refrescante y exhale lentamente. Realice otra inhalación refrescante seguida de una exhalación relajada y lenta.



Con estos pasos, podrá avanzar de manera positiva y constructiva, y no reaccionar automáticamente y hacer algo de que después quizás se arrepienta.

---

## El estrés y su salud

### Estrés, salud y bienestar

Manejar su estrés es lo mejor que puede hacer por usted y por su familia. Cuando se anticipe y planifique formas de manejar el estrés, se sentirá más relajado, más capaz y con más control de su vida.

### Efectos a largo plazo del estrés

El estrés eleva el ritmo cardíaco y la presión sanguínea. Los estudios demuestran que el enojo o la ansiedad pueden causar daños graves a la salud.

### Emociones y salud

El enojo y el temor son reacciones sanas y normales, pero pueden afectarnos de manera negativa cuando no los manejamos con eficiencia. No sólo podemos dañar nuestra salud sino que también la de nuestras relaciones. El enojo, temor o retraimiento frecuente puede disminuir la confianza y la comunicación con nuestra familia y amigos.