

## El estrés no siempre es algo malo..

El estrés no siempre es algo malo. El estrés es simplemente la respuesta del cuerpo ante los cambios que crean demandas impositivas. Existen diferencias significativas entre “eustress”, que es un término para estrés positivo, y angustia o “distress”, que se refiere al estrés negativo.

### “Eustress”, o estrés positivo:

- Motiva, enfoca la energía.
- Es a corto plazo.
- Se percibe como parte de nuestras habilidades para lidiar con situaciones.
- Provee un sentimiento de emoción.
- Mejora el rendimiento.

### “Distress”/Angustia, o estrés negativo:

- Causa ansiedad o preocupación.
- Puede ser a corto o a largo plazo.
- Se percibe como fuera de nuestras habilidades para lidiar con situaciones.
- Se siente desagradable.
- Disminuye el rendimiento.
- Puede conducir a problemas mentales o físicos.

Las personas podrán tener diferentes reacciones a situaciones particulares. Por lo tanto, es difícil clasificar los factores de estrés en listas objetivas de aquellos que causan estrés positivo y aquellos que causan angustia. Sin embargo, al generalizar, podemos compilar una lista de factores estresantes que generalmente se experimentan como negativos o positivos para la mayoría de las personas, la mayoría de las veces.

### Ejemplos de factores de estrés positivos:

- Recibir una promoción o aumento salarial en el trabajo.
- Comenzar un nuevo trabajo.
- Contraer matrimonio.
- Comprar una casa.
- Tener un hijo(a).
- Cambiarse de casa.
- Tomar vacaciones.
- La temporada de decembrina.
- Jubilarse.
- Tomar clases o aprender un nuevo pasatiempo.

### Ejemplos de factores de estrés negativos:

- La muerte de un cónyuge o familiar.
- Perder el contacto con sus seres queridos.
- Hospitalización (uno mismo o un miembro de la familia).
- Lesión o enfermedad (uno mismo o un miembro de la familia).
- Ser abusado o descuidado.
- Separación o divorcio.
- Conflicto en las relaciones interpersonales.
- Desempleo.
- Problemas de dormir.
- Problemas de niños en la escuela.

Estresores no siempre están limitados a situaciones donde algunas situaciones externas están creando un problema. Eventos internos, como sentimientos, pensamientos y comportamiento habitual también pueden causar estrés negativo.

Cause de fuente de angustia común interna incluye: miedo (volando, alturas, hablar al público, etc.) preocuparse de eventos futuros (esperando resultados médicos, reestructuración laboral, etc.) y expectativas, poco realista, perfeccionismo.

Modelo habitual, como sobre programación, falla a ser afirmativo y procrastinación también puede dirigir a angustia.

Fuente: mentalhelp.net



Receta para toda la familia

# Sopa de Bok Choy con ajo y jengibre



De: pickledplum.com

## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de cacahuete o de maíz
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 chalotes (tipo de cebolla), picados finamente
- 4 vasos de caldo de verdura bajo en sodio (o caldo de pollo)
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 pedazo de jengibre del tamaño del dedo pulgar, pelado y picado en tiras delgadas
- 2 champiñones Shiitake secos
- 2 bebés bok choy, picadas en tamaño pequeño
- 4 onzas de fideos secos de arroz
- Sambas Oelek o otra pasta de chile (para sabor)

## Instrucciones

1. Poner olla grande sobre fuego mediano, añadir aceite, ajo, y chalotes
2. Cocinar por 3-4 minutos, hasta que las cebollas se cristalice y el ajo suelte olor.
3. Añadir caldo, salsa de soya, jengibre, y champiñones shiitake y traer a un hervor. Bajar a fuego lento, cubrir y dejar hervir a fuego lento por 20 minutos.
4. Añadir Bok Choy y cocinar por 5 minutos, Hasta que este tierno mientras tanto, poner una olla de agua a hervir, una vez hervida apagar la lumbre. Añadir fideo seco, cubrir y dejar reposar por unos minutos hasta que se hayan suavizado. El paquete debe de tener instrucciones de cuanto dejar reposar. Tiempo promedio de remojo son entre 6-7 minutos.
5. Colar y dividir fideos entre dos tazones.
6. Añado caldo y bebe bok choy al fideo y terminar con poquito Sambal Oelek
7. (Como ¼ a ½ cucharilla- un poco hace mucho, pica mucho!)
8. Servir.

# Ve a y aprenda

## Efectos de estrés en el cuerpo

Inicialmente el estrés puede ser una forma positiva de motivación, pero cuando experimentas altos niveles de estrés por un periodo de tiempo prolongando puede tener un efecto negativo.

Este video explica como el estrés puede impactar al cuerpo negativamente.

<https://www.youtube.com/watch?v=v-t1Z5-oPtU>



Aquí esta otro corto video que puede explicar como cambiar nuestra perspectiva al estrés y hacerlo tu amigo! Tal vez la razón porque estamos estresados es por como hemos aprendido a ver al estrés?

[https://www.ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend#t-30296](https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend#t-30296)

*“Una vez que aprecies que pasando por estrés te hace mejor, puede ser más fácil enfrentar cada desafío.”*

*-Kelly McGonigal*

## District 146 Wellness Committee:

Matt Kociolek, Fulton (Wellness Coordinator); Allyson Bober, Memorial; Jeff Charleston, District; Regina Mayer, Central; Dan McLaughlin, Fulton; Lauren O'Donnell, District; Terri Stahulak, District; and Marian Betley, Kruse.