

# MOMENTO DE SALUD MENTAL

Proporcionado por Alium Insurance Partners, LLC

## Reconocer el estrés bueno y malo

Cada abril, el Mes Nacional de Concienciación sobre el Estrés ofrece un recordatorio oportuno para que te revises y entiendas cómo el estrés se manifiesta en tu vida. El estrés es una parte natural de ser humano, pero no siempre se siente igual. Aprender a distinguir entre el estrés "bueno" y el "malo" puede ayudarte a mantenerte con energía, productivo y mentalmente sano.

El estrés bueno, o eustress, es lo que sientes cuando te emociona o te pone a prueba de forma positiva. Piensa en empezar un nuevo trabajo o prepararte para una presentación que te apasione. Puede que tu corazón se acelere y la adrenalina se dispare, pero la experiencia se siente energizante en lugar de abrumadora. Este tipo de estrés mejora el rendimiento, genera confianza y a menudo conduce a una sensación de logro. El eustress suele ser a corto plazo, manejable y directamente relacionado con objetivos que te importan.

El estrés o la angustia es muy diferente. Surge cuando las exigencias superan tu capacidad, cuando las situaciones parecen fuera de tu control o cuando las presiones persisten sin alivio. Los signos de un estrés negativo pueden incluir problemas para dormir, irritabilidad, dolores de cabeza, pérdida de concentración, disminución de la motivación o sensación de agotamiento. Con el tiempo, el malestar crónico puede debilitar el sistema inmunitario, dañar la salud mental y aumentar el riesgo de agotamiento.

Gestionar el estrés de forma eficaz comienza con la conciencia. Tomar descansos, priorizar tareas importantes, contactar con otros cuando necesitas ayuda y establecer expectativas realistas puede evitar que el estrés se vuelva peligroso. Al entender cómo responde tu cuerpo al estrés y prestar atención a las señales, puedes aprovechar los beneficios de los retos positivos mientras proteges tu bienestar.

Reconocer la diferencia entre el estrés bueno y el malo es esencial para mantener una vida sana y productiva. Al abrazar el eustress y gestionar la angustia, puedes encontrar el equilibrio que necesitas para prosperar en los distintos aspectos de tu vida. Contacta con un profesional de la salud mental para obtener más información sobre el estrés.

La información de este artículo/boletín está destinada únicamente a fines informativos y no debe interpretarse como asesoramiento profesional. © 2026 Zywave, Inc. Todos los derechos reservados.

## Los beneficios para la salud mental de los hobbies

En una cultura donde estar ocupado suele convertirse en una insignia de honor, los hobbies pueden parecer indulgencias reservadas para quienes tienen tiempo extra. No obstante, las investigaciones demuestran de forma constante que participar en actividades significativas no es solo diversión; puede ser beneficioso para la salud mental. Los hobbies pueden aportar estructura, creatividad, conexión social y alivio del estrés, todo lo cual apoya el bienestar emocional. Por ello, dedicarse a aficiones puede tener los siguientes beneficios para la salud mental:

- **Reducción del estrés y del equilibrio emocional:** Los hobbies pueden servir como una poderosa forma de aliviar el estrés al proporcionar un respiro de las responsabilidades diarias. Se ha demostrado que las actividades creativas reducen los niveles de cortisol, incluso en personas sin experiencia previa.
- **Mejora del estado de ánimo y de la función cognitiva—** Participar en aficiones puede estimular el cerebro a través del aprendizaje y la creatividad. Las investigaciones muestran que cuando las personas prueban nuevas actividades, el cerebro suele formar nuevas sinapsis y liberar dopamina, lo que puede mejorar el estado de ánimo y la resiliencia cognitiva. Los hobbies creativos, como la escritura o la pintura, también pueden mejorar el bienestar subjetivo al fomentar la autoexpresión y el dominio.
- **Mayor conexión social y apoyo comunitario:** aficiones en grupo, como clubes de lectura, ligas deportivas y grupos de manualidades, pueden reducir la soledad y crear redes de apoyo. Los hobbies comunitarios pueden ser especialmente valiosos para crear lazos y aliviar el estrés.
- **Reducción de la ansiedad y depresión—** La investigación proporciona vínculos consistentes entre la participación en el hobby y niveles más bajos de depresión, ansiedad y estrés. Los hobbies pueden fomentar la relajación, el placer y la satisfacción vital en general.

Los hobbies pueden ayudar a mejorar el bienestar emocional y equilibrar las exigencias de la vida adulta moderna. Para orientación adicional sobre cómo mejorar tu bienestar mental, un médico o un profesional de la salud mental puede ayudarte.