

Estrategias para sobrellevar el estrés del día a día a cualquier edad

¿Conoces cuáles son los síntomas más frecuentes asociados al estrés y cómo varían según la edad?

¹[La respuesta humana al estrés](#). Russell G, Lightman S. Reseñas de la naturaleza. Endocrinología. 2019; 15(9):525-534. doi:10.1038/s41574-019-0228-0.

²[Respuestas fisiológicas y psicológicas al estrés agudo: un metaanálisis de los 171 estudios de la prueba de estrés social de Tréveris que incluyen 8452 adultos sanos](#). Gu H, Lei Y, Yao Y, Chen C, Liu C. Psiconeuroendocrinología. 2025;180:107566. doi:10.1016/j.psyneuen.2025.107566.

³[Estrés y trastornos del sistema de estrés](#). Chrousos GP. Reseñas de la naturaleza. Endocrinología. 2009; 5(7):374-81. doi:10.1038/nrendo.2009.106.

⁴[Estrés en la vida temprana: desde mecanismos neuroendocrinos hasta trastornos relacionados con el estrés](#). Pervanidou P, Chrousos GP. Investigación hormonal en pediatría. 2018; 89(5):372-379. doi:10.1159/000488468.

⁵[Respuesta al estrés y salud infantil](#). Charmandari E, Achermann JC, Carel JC, Soder O, Chrousos GP. Señalización científica. 2012; 5 (248): MR1. doi:10.1126/scisignal.2003595.

⁶[La estructura sinfónica de la reactividad al estrés infantil: patrones de respuestas simpáticas, parasimpáticas y adrenocorticales al desafío psicológico](#). Quas JA, Yim IS, Oberlander TF, et al. Desarrollo y Psicopatología. 2014; 26 (4 Pt 1): 963-82. doi:10.1017/S0954579414000480.

⁷[Diferencias de edad adulta en la respuesta psicofisiológica al estrés agudo](#). Mikneviciute G, Pulopulos MM, Allaert J, et al. Psiconeuroendocrinología. 2023;153:106111. doi:10.1016/j.psyneuen.2023.106111.

⁸[Respuesta psicofisiológica a los factores estresantes sociales: relevancia del sexo y la edad](#). Pulopulos MM, Hidalgo V, Puig-Pérez S, Salvador A. Psicotema. 2018; 30(2):171-176. doi:10.7334/psicothema2017.200.

¿Sabes cómo reacciona nuestro organismo ante el estrés en función de la edad?

⁹[Estrés vital y reactividad al cortisol: un análisis exploratorio de los efectos de la exposición al estrés a lo largo de la vida en el funcionamiento del eje HPA.](#) Young ES, Doom JR, Farrell AK, et al. Desarrollo y Psicopatología. 2021; 33(1):301-312. doi:10.1017/S0954579419001779.

¹⁰[Regulación intersistémica adrenocortical y autonómica en la juventud: un metanálisis.](#) DeJoseph ML, Leneman KB, Palmer AR, et al. Psiconeuroendocrinología. 2024;159:106416. doi:10.1016/j.psyneuen.2023.106416.

¹¹[El desarrollo de la reactividad y regulación del estrés en niños y adolescentes.](#) Filetti C, Kane-Grado F, Gunnar M. Neurofarmacología actual. 2024; 22(3):395-419. doi:10.2174/1570159X21666230808120504.

¹²[Modulación del eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal por exposición al estrés en los primeros años de vida.](#) van Bodegom M, Homberg JR, Henckens MJAG. Fronteras en neurociencia celular. 2017;11:87. doi:10.3389/fncel.2017.00087.

¹³[Coordinación de las respuestas de estrés autonómico y endocrino a la prueba de estrés social de Tréveris en la adolescencia.](#) Glier S, Campbell A, Corr R, et al. Psicofisiología. 2022; 59 (9): E14056. doi:10.1111/psyp.14056.

¹⁴[Disfunción del eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal por estrés en los primeros años de vida.](#) Juruena MF, Bourne M, Young AH, Cleare AJ. Cartas de neurociencia. 2021;759:136037. doi:10.1016/j.neulet.2021.136037.

¹⁵[Envejecimiento y el eje HPA: estrés y resiliencia en adultos mayores.](#) Gaffey AE, Bergeman CS, Clark LA, Wirth MM. Neurociencia y revisiones bioconductuales. 2016;68:928-945. doi:10.1016/j.neubiorev.2016.05.036.

¹⁶[Diferencias de edad adulta en la respuesta psicofisiológica al estrés agudo.](#) Mikneviciute G, Pulpulos MM, Allaert J, et al. Psiconeuroendocrinología. 2023;153:106111. doi:10.1016/j.psyneuen.2023.106111.

¹⁷[Respuesta psicofisiológica a los factores estresantes sociales: relevancia del sexo y la edad.](#) Pulpulos MM, Hidalgo V, Puig-Pérez S, Salvador A. Psicotema. 2018; 30(2):171-176. doi:10.7334/psicothema2017.200.

¹⁸[La paradoja de la emoción en el cuerpo y el cerebro envejecidos.](#) Mather M. Anales de la Academia de Ciencias de Nueva York. 2024; 1536(1):13-41. doi:10.1111/nyas.15138.

¿Qué marcadores biológicos pueden evaluar nuestra respuesta al estrés?

¹⁹[Efectividad de las intervenciones de manejo del estrés para cambiar los niveles de cortisol: una revisión sistemática y metaanálisis.](#) Rogerson O, Wilding S, Prudenzi A, O'Connor DB. *Psiconeuroendocrinología*. 2024;159:106415. doi:10.1016/j.psyneuen.2023.106415.

²⁰[Diferencias de edad adulta en la respuesta psicofisiológica al estrés agudo.](#) Mikneviciute G, Pulopulos MM, Allaert J, et al. *Psiconeuroendocrinología*. 2023;153:106111. doi:10.1016/j.psyneuen.2023.106111.

²¹[Reactividad al estrés de la alfa-amilasa salival en diferentes grupos de edad.](#) Strahler J, Mueller A, Rosenloecher F, Kirschbaum C, Rohleder N. *Psicofisiología*. 2010; 47(3):587-95. doi:10.1111/j.1469-8986.2009.00957.x.

²²[Evaluación multisistémica de las respuestas biológicas y emocionales a la prueba de estrés social de Tréveris: un metaanálisis y una revisión sistemática.](#) Man ISC, Shao R, Hou WK, et al. *Fronteras en neuroendocrinología*. 2023;68:101050. doi:10.1016/j.yfrne.2022.101050.

²³[Alfa-amilasa salival: un marcador de estrés en residentes ginecológicos durante un escenario de simulación de distocia de hombros.](#) Aita A, Galozzi P, Zemin F, et al. *PloS Uno*. 2024; 19(11):E0314234. doi:10.1371/journal.pone.0314234.

²⁴[Alfa-amilasa salival como biomarcador de estrés en medicina conductual.](#) Ali N, Nater UM. *Revista Internacional de Medicina del Comportamiento*. 2020; 27(3):337-342. doi:10.1007/s12529-019-09843-x.

²⁵[Respuestas diferenciales de cortisol salival, amilasa y cromogranina A al estrés académico.](#) Tammayan M, Jantaratnotai N, Pachimsawat P. *PloS Uno*. 2021; 16(8):e0256172. doi:10.1371/journal.pone.0256172.

²⁶[Medición del estrés psicosocial con métodos basados en la variabilidad de la frecuencia cardíaca en diferentes grupos de salud y edad.](#) Seipäjärvi SM, Tuomola A, Juurakko J, et al. *Medición fisiológica*. 2022; 43(5). doi:10.1088/1361-6579/ac6b7c.

²⁷[Respuesta psicofisiológica a los factores estresantes sociales: relevancia del sexo y la edad.](#) Pulopulos MM, Hidalgo V, Puig-Pérez S, Salvador A. *Psicotema*. 2018; 30(2):171-176. doi:10.7334/psicothema2017.200.

²⁸[Evaluación de la respuesta humana al estrés mental agudo: una descripción general y un estudio multimodal.](#) Ernst H, Scherpf M, Pannasch S, et al. PLoS Uno. 2023; 18(11):E0294069. doi:10.1371/journal.pone.0294069.

²⁹[Desvelando marcadores de estrés: una revisión sistemática que investiga los biomarcadores de estrés psicológico.](#) Shah K, Kumari R, Jain M. Psicobiología del desarrollo. 2024; 66(5):e22490. doi:10.1002/dev.22490.

¿Sabes cuáles son las intervenciones basadas en la evidencia científica para el manejo del estrés según la edad?

³⁰[Estrés vital y reactividad al cortisol: un análisis exploratorio de los efectos de la exposición al estrés a lo largo de la vida en el funcionamiento del eje HPA.](#) Young ES, Doom JR, Farrell AK, et al. Desarrollo y Psicopatología. 2021; 33(1):301-312. doi:10.1017/S0954579419001779.

³¹[Regulación intersistémica adrenocortical y autonómica en la juventud: un metaanálisis.](#) De Joseph ML, Leneman KB, Palmer AR, et al. Psiconeuroendocrinología.2024;159:106416.doi:10.1016/j.psyneuen.2023.10646.

³²[El desarrollo de la reactividad y regulación del estrés en niños y adolescentes.](#) Filetti C, Kane-Grado F, Gunnar M. Neurofarmacología actual. 2024; 22(3):395-419. doi:10.2174/1570159X21666230808120504.

³³[Disfunción del eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal por estrés en los primeros años de vida.](#) Juruena MF, Bourne M, Young AH, Cleare AJ. Cartas de neurociencia. 2021;759:136037. doi:10.1016/j.neulet.2021.136037.

³⁴[Vinculando las consecuencias hemodinámicas de las experiencias adversas de la infancia con un eje HPA alterado y una respuesta al estrés agudo.](#) Dempster KS, O'Leary DD, MacNeil AJ, Hodges GJ, Wade TJ. Cerebro, comportamiento e inmunidad. 2021;93:254-263. doi:10.1016/j.bbi.2020.12.018.

³⁵[Diferencias de edad adulta en la respuesta psicofisiológica al estrés agudo.](#) Mikneviciute G, Pulopulos MM, Allaert J, et al. Psiconeuroendocrinología. 2023;153:106111. doi:10.1016/j.psyneuen.2023.106111.

³⁶[Envejecimiento y el eje HPA: estrés y resiliencia en adultos mayores.](#) Gaffey AE, Bergeman CS, Clark LA, Wirth MM. Neurociencia y revisiones bioconductuales. 2016;68:928-945. doi:10.1016/j.neubiorev.2016.05.036.

³⁷[El eje HPA bajo estrés y envejecimiento: la vulnerabilidad individual está asociada con patrones de comportamiento y tiempo de exposición.](#) Goncharova ND. Bio

Ensayos: Noticias y revisiones en biología molecular, celular y del desarrollo. 2020; 42(9):E2000007. doi:10.1002/bies.202000007.

³⁸[Disfunción del eje hipotalámico-hipofisario suprarrenal y su influencia en el envejecimiento: el papel del hipotálamo.](#) Spindler M, Palombo M, Zhang H, Thiel CM. Informes científicos. 2023; 13(1):6866. doi:10.1038/s41598-023-33922-5.

³⁹[El envejecimiento suprarrenal y sus efectos sobre la respuesta al estrés y la inmunosenescencia.](#) Stamou MI, Colling C, Dichtel LE. Maturitas. 2023;168:13-19. doi:10.1016/j.maturitas.2022.10.006.

⁴⁰[Capacidad de respuesta al estrés del eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal: características relacionadas con la edad de la regulación vasopresinérgica.](#) Goncharova ND. Fronteras en endocrinología. 2013;4:26. doi:10.3389/fendo.2013.00026.

⁴¹[Métodos de manejo del estrés en niños y adolescentes: pasado, presente y futuro.](#) Zisopoulou T, Varvogli L. Investigación hormonal en pediatría. 2023; 96(1):97-107. doi:10.1159/000526946.

⁴²[Intervenciones para promover la resiliencia en niños y adolescentes: una revisión sistemática y metanálisis de ensayos controlados aleatorios.](#) Mei Z, Cai C, Wang T, et al. Psiquiatría General del Hospital. 2025;96:295-306. doi:10.1016/j.genhosppsy.2025.08.011.

⁴³[Eficacia de las intervenciones de salud móvil basadas en aplicaciones para el manejo del estrés: una revisión sistemática y un metaanálisis de resultados autoinformados, fisiológicos y neuroendocrinos relacionados con el estrés.](#) Sîrbu V, David OA. Revisión de psicología clínica. 2024;114:102515. doi:10.1016/j.cpr.2024.102515.

¿Quieres conocer cuáles son los grupos de edad que presentan más disfunciones del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal en momentos de estrés?

⁴⁴[Estrés vital y reactividad al cortisol: un análisis exploratorio de los efectos de la exposición al estrés a lo largo de la vida en el funcionamiento del eje HPA.](#) Young ES, Doom JR, Farrell AK, et al. Desarrollo y Psicopatología. 2021; 33(1):301-312. doi:10.1017/S0954579419001779.

⁴⁵[Disfunción del eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal por estrés en los primeros años de vida.](#) Juruena MF, Bourne M, Young AH, Cleare AJ. Cartas de neurociencia. 2021;759:136037. doi:10.1016/j.neulet.2021.136037.

- ⁴⁶[El desarrollo de la reactividad y regulación del estrés en niños y adolescentes.](#) Filetti C, Kane-Grado F, Gunnar M. Neurofarmacología actual. 2024; 22(3):395-419. doi:10.2174/1570159X21666230808120504.
- ⁴⁷[Cambios en el desarrollo de la actividad hipotálamo-hipófisis-suprarrenal durante la transición a la adolescencia: cambios normativos y asociaciones con la pubertad.](#) Gunnar MR, Wewerka S, Frenn K, Long JD, Griggs C. Desarrollo y Psicopatología. 2009; 21(1):69-85. doi:10.1017/S0954579409000054.
- ⁴⁸[Desregulación del eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal en niños y adolescentes disfóricos: reactividad del cortisol al estrés psicosocial desde el preescolar hasta la adolescencia media.](#) Hankin BL, Badanes LS, Abela JR, Watamura SE. Psiquiatría biológica. 2010; 68(5):484-90. doi:10.1016/j.biopsycho.2010.04.004.
- ⁴⁹[Estrés, recursos psicológicos y HPA y reactividad inflamatoria durante la adolescencia tardía.](#) Chiang JJ, Ko A, Bower JE, et al. Desarrollo y Psicopatología. 2019; 31(2):699-712. doi:10.1017/S0954579418000287.
- ⁵⁰[Cambios impulsados por la adversidad en el funcionamiento del eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal durante la adolescencia. El estudio de los senderos.](#) Laceulle OM, Nederhof E, van Aken MAG, Ormel J. Psiconeuroendocrinología. 2017;85:49-55. doi:10.1016/j.psyneuen.2017.08.002.
- ⁵¹[Coordinación de las respuestas de estrés autonómico y endocrino a la prueba de estrés social de Tréveris en la adolescencia.](#) Glier S, Campbell A, Corr R, et al. Psicofisiología. 2022; 59 (9): E14056. doi:10.1111/psyp.14056.
- ⁵²[Capacidad de respuesta al estrés del eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal: características relacionadas con la edad de la regulación vasopresinérgica.](#) Goncharova ND. Fronteras en endocrinología. 2013;4:26. doi:10.3389/fendo.2013.00026.
- ⁵³[Respuestas del eje HPA al estrés psicosocial de laboratorio en adultos mayores, adultos jóvenes y niños sanos: impacto de la edad y el sexo.](#) Kudielka BM, Buske-Kirschbaum A, Hellhammer DH, Kirschbaum C. Psiconeuroendocrinología. 2004; 29(1):83-98. doi:10.1016/s0306-4530(02)00146-4.
- ⁵⁴[El eje HPA bajo estrés y envejecimiento: la vulnerabilidad individual está asociada con patrones de comportamiento y tiempo de exposición.](#) Goncharova ND. BioEnsayos: Noticias y revisiones en biología molecular, celular y del desarrollo. 2020; 42(9):E2000007. doi:10.1002/bies.202000007.

¿Qué factores sociales o ambientales agravan el riesgo de padecer una disfunción del eje HHA en cada grupo de edad?

⁵⁵[Lifetime Adversity Leads to Blunted Stress Axis Reactivity: Studies From the Oklahoma Family Health Patterns Project.](#) Lovallo WR, Farag NH, Sorocco KH, Cohoon AJ, Vincent AS. *Biological Psychiatry*. 2012;71(4):344-9. doi:10.1016/j.biopsych.2011.10.018.

⁵⁶[Developmental Influences on Stress Response Systems: Implications for Psychopathology Vulnerability in Adolescence.](#) Roberts AG, Lopez-Duran NL. *Comprehensive Psychiatry*. 2019;88:9-21. doi:10.1016/j.comppsych.2018.10.008.

⁵⁷[Burden of Environmental Adversity Associated With Psychopathology, Maturation, and Brain Behavior Parameters in Youths.](#) Gur RE, Moore TM, Rosen AFG, et al. *JAMA Psychiatry*. 2019;76(9):966-975. doi:10.1001/jamapsychiatry.2019.0943.

⁵⁸[Maturation of Amygdala Inputs Regulate Shifts in Social and Fear Behaviors: A Substrate for Developmental Effects of Stress.](#) Ferrara NC, Trask S, Rosenkranz JA. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2021;125:11-25. doi:10.1016/j.neubiorev.2021.01.021.

⁵⁹[Adolescent Stress Disrupts the Maturation of Anxiety-Related Behaviors and Alters the Developmental Trajectory of the Prefrontal Cortex in a Sex- And Age-Specific Manner.](#) Page CE, Coutellier L. *Neuroscience*. 2018;390:265-277. doi:10.1016/j.neuroscience.2018.08.030.

⁶⁰[Longitudinal Change in Daily Stress Across 20 Years of Adulthood: Results From the National Study of Daily Experiences.](#) Almeida DM, Rush J, Mogle J, et al. *Developmental Psychology*. 2023;59(3):515-523. doi:10.1037/dev0001469.

⁶¹[The HPA Axis Under Stress and Aging: Individual Vulnerability Is Associated With Behavioral Patterns and Exposure Time.](#) Goncharova ND. *Bio Essays : News and Reviews in Molecular, Cellular and Developmental Biology*. 2020;42(9):e2000007. doi:10.1002/bies.202000007.

⁶²[Adding Fuel to the Fire: The Impact of Stress on the Ageing Brain.](#) Prenderville JA, Kennedy PJ, Dinan TG, Cryan JF. *Trends in Neurosciences*. 2015;38(1):13-25. doi:10.1016/j.tins.2014.11.001.

¿Qué grupos de pacientes han demostrado un mayor beneficio ante intervenciones psicosociales específicas?

⁶³[La recalibración del estrés puberal revierte los efectos del estrés en la vida temprana en niños post institucionalizados.](#) Gunnar MR, DePasquale CE, Reid BM, Donzella B, Miller BS. Actas de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos de América. 2019; 116(48):23984-23988. doi:10.1073/pnas.1909699116.

⁶⁴[Intervenciones no farmacológicas en adolescentes para el estrés en la vida temprana y sus mecanismos.](#) Li Y, Shi DD, Wang Z. Investigación del cerebro conductual. 2023;452:114580. doi:10.1016/j.bbr.2023.114580.

⁶⁵[Asociaciones entre la reactividad del eje HPA y el TEPT y los síntomas depresivos: importancia del tipo de maltrato y la pubertad.](#) Negriff S, Gordis EB, Susman EJ. Desarrollo y Psicopatología. 2023; 35(1):130-141. doi:10.1017/S095457942100050X.

⁶⁶[Restauración de la coactivación típica de HPA-SAM después de la intervención psicosocial entre jóvenes preadolescentes que viven en la pobreza.](#) Bendezú JJ, Wadsworth ME. Desarrollo y Psicopatología. 2025; 37(3):1335-1354. doi:10.1017/S0954579424001172.

⁶⁷[El desarrollo de la reactividad y regulación del estrés en niños y adolescentes.](#) Filetti C, Kane-Grado F, Gunnar M. Neurofarmacología actual. 2024; 22(3):395-419. doi:10.2174/1570159X21666230808120504.

Te contamos cuáles son las intervenciones para controlar el estrés

⁶⁸[Métodos de manejo del estrés en niños y adolescentes: pasado, presente y futuro.](#) Zisopoulou T, Varvogli L. Investigación hormonal en pediatría. 2023; 96(1):97-107. doi:10.1159/000526946.

⁶⁹[¿Necesita una aplicación? - Diferencias entre la respiración guiada por aplicaciones y la relajación natural en adolescentes después de un estrés agudo.](#) Schleicher D, Jarvers I, Kocur M, et al. Psiconeuroendocrinología. 2024;169:107148. doi:10.1016/j.psyneuen.2024.107148.

⁷⁰[La intersección de las dimensiones de la personalidad con las estrategias de alivio del estrés en la adolescencia: un estudio experimental.](#) Pronk J, Eekhout I, Preuhs

K, et al. Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública. 2024; 21(12):1650. doi:10.3390/ijerph21121650.

⁷¹[Necesitamos mejores formas de ayudar a los estudiantes a evitar los daños del estrés: resultados de un metaanálisis sobre la efectividad de las intervenciones de manejo del estrés en la escuela.](#) Juhász Á, Sebestyén N, Árva D, et al. Revista de Psicología Escolar. 2024;106:101352. doi:10.1016/j.jsp.2024.101352.

⁷²[Efectividad de las intervenciones de manejo del estrés para cambiar los niveles de cortisol: una revisión sistemática y metaanálisis.](#) Rogerson O, Wilding S, Prudenzi A, O'Connor DB. Psiconeuroendocrinología. 2024;159:106415. doi:10.1016/j.psyneuen.2023.106415.

⁷³[Eficacia de las intervenciones de salud móvil basadas en aplicaciones para el manejo del estrés: una revisión sistemática y un metaanálisis de resultados autoinformados, fisiológicos y neuroendocrinos relacionados con el estrés.](#) Sîrbu V, David OA. Revisión de psicología clínica. 2024;114:102515. doi:10.1016/j.cpr.2024.102515.

⁷⁴[Los efectos del ejercicio agudo sobre la reactividad al estrés evaluados a través de un enfoque multidimensional: una revisión sistemática.](#) Morava A, Dillon K, Sui W, Alushaj E, Prapavessis H. Revista de Medicina del Comportamiento. 2024; 47(4):545-565. doi:10.1007/s10865-024-00470-w.

⁷⁵[Entrenamiento mental, estrés y comportamiento: un experimento aleatorio.](#) Alem Y, Behrendt H, Belot M, Bíró A. PloS Uno. 2021; 16(11):E0258172. doi:10.1371/journal.pone.0258172.

⁷⁶[Aumento de la resiliencia al estrés en adultos mayores a través de un programa de prevención de 6 semanas: efectos sobre las estrategias de afrontamiento, los síntomas de ansiedad y los niveles de cortisol.](#) Richer MJ, Grenier S, Lupien S, Plusquellec P. Fronteras en Psicología. 2024;15:1499609. doi:10.3389/fpsyg.2024.1499609.

⁷⁷[Diferencias de edad adulta en la respuesta psicofisiológica al estrés agudo.](#) Mikneviciute G, Pulopulos MM, Allaert J, et al. Psiconeuroendocrinología. 2023;153:106111. doi:10.1016/j.psyneuen.2023.106111.

¿Tienes ataques de pánico? ¿Sientes nerviosismo o angustia?
¿Notas taquicardias? ¿No te ves capaz de controlar el estrés?
Es posible que padezcas ansiedad

⁷⁸[Revista Enfermedades psiquiátricas: Ansiedad y trastornos disociativos](#). R. Reyes Marrero, E. de Portugal Fernández del Rivero. Trastornos de ansiedad Septiembre, 2019

⁷⁹[Trastorno de ansiedad generalizada en niños](#). Elsevier. Marzo, 2018

⁸⁰[Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS](#). Organización Mundial de la Salud. Octubre, 2020

⁸¹[Técnicas para manejar la ansiedad y el pánico](#). Colegio Oficial de Psicólogos. Marzo, 2019

Pero, ¿cuáles son las mejores intervenciones técnicas para controlar el estrés crónico?

⁸²[Métodos de manejo del estrés en niños y adolescentes: pasado, presente y futuro](#). Zisopoulou T, Varvogli L. Investigación hormonal en pediatría. 2023; 96(1):97-107. doi:10.1159/000526946.

⁸³[Revisión exhaustiva de las vías de estrés crónico y la eficacia de los programas de reducción del estrés conductual \(BSRP\) en el manejo de enfermedades](#). Shchaslyvyi AY, Antonenko SV, Telegeev GD. Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública. 2024; 21(8):1077. doi:10.3390/ijerph21081077.

⁸⁴[El estrés crónico se asocia con la reducción de las habilidades de aceptación consciente, pero no con el monitoreo de la atención consciente](#). Saldarini F, Cropley M. Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública. 2022; 19(18):11304. doi:10.3390/ijerph191811304.

⁸⁵[¿Cómo reduce el yoga el estrés? Un ensayo clínico que prueba los mecanismos psicológicos](#). Park CL, Finkelstein-Fox L, Sacco SJ, Braun TD, Lazar S. Estrés y salud: Revista de la Sociedad Internacional para la Investigación del Estrés. 2021; 37(1):116-126. doi:10.1002/smi.2977.

⁸⁶[Efectos del control percibido y el afrontamiento cognitivo sobre las respuestas del estrés endocrino a la activación farmacológica](#). Abelson JL, Khan S, Liberzon I,

Erickson TM, Young EA. *Psiquiatría biológica*. 2008; 64(8):701-707.
doi:10.1016/j.biopsych.2008.05.007.

⁸⁷[No te estreses, está bajo control: correlatos neuronales de la capacidad de control de los factores estresantes en humanos.](#) Meine LE, Meier J, Meyer B, Wessa M. *NeuroImage*. 2021;245:118701. doi:10.1016/j.neuroimage.2021.118701.

⁸⁸[Efectos centrales de las hormonas del estrés en la salud y la enfermedad: comprensión de los efectos protectores y dañinos del estrés y los mediadores del estrés.](#) McEwen BS. *Revista Europea de Farmacología*. 2008; 583(2-3):174-85.
doi:10.1016/j.ejphar.2007.11.071.

⁸⁹[Comprender la conexión entre la homeostasis intestinal y el estrés psicológico.](#) Zhang H, Wang Z, Wang G, et al. *La Revista de Nutrición*. 2023; 153(4):924-939.
doi:10.1016/j.tjnut.2023.01.026.

¿Conoces cuáles son las principales contraindicaciones de las técnicas de relajación utilizadas para el control del estrés crónico?

⁹⁰[Trastornos de ansiedad: una revisión.](#) Szuhany KL, Simon NM. *JAMA*. 2022; 328(24):2431-2445. doi:10.1001/jama.2022.22744.

⁹¹[Eficacia de la relajación muscular progresiva, la respiración profunda y las imágenes guiadas para promover estados psicológicos y fisiológicos de relajación.](#) Toussaint L, Nguyen QA, Roettger C, et al. *Medicina complementaria y alternativa basada en la evidencia: eCAM*. 2021;2021:5924040. doi:10.1155/2021/5924040.

⁹²[Medicina complementaria para el manejo del estrés crónico: superioridad de las técnicas activas versus pasivas.](#) Lucini D, Malacarne M, Solaro N, Busin S, Pagani M. *Revista de hipertensión*. 2009; 27(12):2421-8.
doi:10.1097/HJH.0b013e3283312c24.

⁹³[Características de los pacientes con enfermedades internas que utilizan técnicas de relajación como estrategia de afrontamiento.](#) Cramer H, Lauche R, Langhorst J, Dobos G, Paul A. *Terapias complementarias en medicina*. 2013; 21(5):481-6.
doi:10.1016/j.ctim.2013.08.001.

⁹⁴[El manejo de la enfermedad crónica multisintomática CMI 2021.](#) Jennifer Ballard-Hernandez, DNP, RN, FNP-BC, Pamela Blueford, LCSW, Nicole H. Brown, PT DPT, OCS, SCS, TPS, et al. Departamento de Asuntos de Veteranos