

## Manejo del estrés

Consejos sencillos para controlar el estrés y recuperar el control de su vida



Puede parecer que no hay nada que usted pueda hacer sobre el estrés. Las facturas no dejarán de venir, nunca habrá más horas en el día, y sus responsabilidades laborales y familiares siempre serán exigentes. Pero usted tiene mucho más control de lo que usted podría pensar. De hecho, simplemente darse cuenta de que usted está en control de su vida es la base del manejo del estrés. Manejar el estrés es sobre todo tomar el control: De su estilo de vida, pensamientos, emociones, y la forma en que usted trata con los problemas. No importa lo estresante que parezca su vida, hay pasos que puede tomar para aliviar la presión y recuperar el control.

### Consejo 1: Identifique las fuentes de estrés en su vida

---

Aunque es fácil identificar los principales factores de estrés tales como el cambio de empleo, mudarse, o un divorcio, determinar con precisión las fuentes de estrés crónico puede ser más complicado. Es muy fácil pasar por alto cómo sus propios pensamientos, sentimientos, y comportamientos contribuyen a sus niveles de estrés diarios.

Para identificar sus verdaderas fuentes de estrés, observe de cerca sus hábitos, actitudes y excusas:

- ▶ ¿Usted explica el estrés como algo temporal? (“Solo tengo un millón de cosas pasando a la misma vez”) aunque no pueda recordar la última vez que tomó un descanso?

- ▶ ¿Cree que es normal estar estresado en casa o en el trabajo? (“Las cosas siempre son alocadas por aquí”)
- ▶ ¿Cree que estar estresado es una parte de su personalidad? (“Lo que pasa es que soy muy nervioso(a), eso es todo.”)
- ▶ ¿Culpa su estrés a otras personas, o a eventos externos?

## Consejo 2: Reemplace las estrategias de cómo maneja el estrés poco saludables con las saludables

Piense en las formas en que actualmente maneja y lidia con el estrés en su vida. Su diario de estrés puede ayudarle a identificarlos. ¿Son sus estrategias de afrontamientos saludables o no saludables, útiles o improductivos? Desafortunadamente, muchas personas enfrentan el estrés de formas que agravan el problema.

### Maneras poco saludables de hacer frente al estrés

- Fumar
- Usar pastillas o drogas para relajarse
- Beber demasiado
- Aislarse de los amigos, familia y actividades
- Comer comida chatarra en exceso o comer para consolarse
- Procrastinar, aplazar o dejar para después
- Desconectarse por horas mirando su teléfono
- Llenar cada minuto del día para evitar problemas
- Dormir demasiado
- Desquitar su estrés con los demás

Si sus métodos de hacerle frente al estrés no están contribuyendo su mayor salud emocional y física, es hora de encontrar mecanismos más saludables. Ningún método es único ni funciona para todos o en cada situación, así que experimente con diferentes técnicas y estrategias. Concéntrese en lo que le hace sentir tranquilo y en control.

## Consejo 3: Cambie su respuesta al estrés

---

Mientras que el estrés es una respuesta automática de su sistema nervioso, algunos factores estresantes surgen en tiempos predecibles, por ejemplo: una reunión con su jefe o reuniones familiares. Cuando usted maneja esos estresores predecibles, puede cambiar la situación o cambiar su reacción.

### Evite estrés innecesario

- ▶ Aprenda a decir “no.”
- ▶ Evite a las personas que le estresan.
- ▶ Tome el control de su medio ambiente o entorno.
- ▶ Recorte su lista de tareas o cosas que hacer.

### Altere la situación

Si no puede evitar una situación estresante, trate de alterarla o modificarla. A menudo, esto implica cambiar la forma en la que usted se comunica y opera en su vida diaria.

- ▶ Exprese sus sentimientos en lugar de embotellarlos.
- ▶ Este dispuesto a comprometerse.
- ▶ Haga un horario equilibrado.

### Adáptese al estresor

- ▶ Si no puede cambiar el estresor, cambie usted.
- ▶ Reestructure el problema.
- ▶ Mire la imagen completa.
- ▶ Ajuste sus criterios.
- ▶ Ejercite la gratitud.

### Acepte las cosas que no puede cambiar

Usted no puede prevenir o cambiar los factores estresantes como la muerte de un ser querido, una enfermedad grave o una recesión nacional, pero puede aceptar las cosas como son.

- ▶ No intente controlar lo incontrolable.

- ▶ Busque el lado positivo.
- ▶ Aprenda a perdonar.

## Consejo 4: **Muévase!**

---

Cuando se está estresado, lo último que probablemente le apetezca hacer es salir y hacer ejercicio. Y la actividad física es un gran calmante para el estrés-y usted no tiene que ser un atleta o pasar horas en el gimnasio para experimentar los beneficios. El ejercicio libera endorfinas que le hacen sentir bien, y también puede servir como una distracción valiosa de sus preocupaciones cotidianas. Y obtendrá el mayor beneficio al hacer ejercicio regularmente durante 30 minutos o más, y levantará su nivel de condición física gradualmente. Incluso las actividades pequeñas pueden sumarse a lo largo del día. El primer paso es **levantarse y moverse!** Aquí hay unas maneras fáciles de incorporar el ejercicio en su horario rutinario.

- ▶ Ponga música y baile
- ▶ Saque a su perro a pasear
- ▶ Vaya al supermercado caminando o en bicicleta
- ▶ Utilice las escaleras en casa o en el trabajo en lugar del elevador
- ▶ Estacione su carro lejos y camine el resto del camino
- ▶ Busque un compañero (a) de ejercicio y aliéntense mutuamente mientras hacen ejercicio
- ▶ Juegue con sus hijos videojuegos basados en actividades físicas o juegos de mesa

## Consejo 5: **Conéctese con otros**

---



No hay nada más tranquilizante que pasar tiempo de calidad con otro ser humano que le haga sentir seguro y comprendido. Asegúrese de conectarse con regularidad, con la familia y amigos.

Las personas con las que habla, no tienen que ser capaces de solucionar su estrés. Simplemente necesitan ser buenos oyentes. Y trate de no dejar que las preocupaciones lo debiliten. Las personas que se preocupan por usted serán halagadas por su confianza, y eso fortalecerá su vínculo.

### Consejos para fortalecer relaciones

- ▶ Comuníquese con un colega en el trabajo
- ▶ Ayude a otras personas como voluntario
- ▶ Almuerce o tome un café con un amigo
- ▶ Pídale a un ser querido que se comunique con usted regularmente
- ▶ Acompañe a alguien al cine o un concierto
- ▶ Llame o envíe un correo electrónico a un viejo amigo
- ▶ Salga a dar un paseo con un compañero de entrenamiento
- ▶ Programe una cita semanal para ir a cenar
- ▶ Conozca a gente nueva tomando una clase o uniéndose a un club
- ▶ Confié en un miembro del clero, maestro o entrenador deportivo

## Consejo 6: Administre su tiempo mejor

---

La mala administración del tiempo puede causar mucho estrés. Cuando se esfuerza al máximo y esta tarde, es difícil mantenerse tranquilo y enfocado. Además, estará tentado a evitar o recortar todas las cosas saludables que debería hacer para mantener la tensión bajo control, como socializar y dormir lo suficiente. La buena noticia: hay cosas que puede hacer para lograr un equilibrio más saludable entre el trabajo y la vida.

**No se comprometa demasiado.** Evite programar las cosas una tras otra o tratar de encajar demasiado en un solo día. Con demasiada frecuencia, subestimamos cuánto tiempo tomará.

**Priorice sus tareas.** Haga una lista de las tareas que tiene que hacer, y abórdelas en orden de importancia. Realice primero las tareas de alta prioridad. Si usted tiene algo particularmente desagradable que hacer, térmelo pronto. Como resultado, el resto del día será más agradable.

**Divida los proyectos en pequeños pasos.** Si un proyecto grande parece abrumador, haga un plan paso a paso. Concéntrese en un paso manejable, en lugar de hacer todo a la vez.

Delegue responsabilidad. **No tiene que hacerlo todo usted mismo, Ya sea en casa, en la escuela o en el trabajo. Si otras personas pueden encargarse de la tarea, ¿Por qué no dejarlos? Deje ir el deseo de controlar o supervisar cada pequeño paso. Y en el proceso, usted se evitara estrés innecesario.**

## Consejo 7: Mantenga el equilibrio con un estilo de vida saludable

---

Además del ejercicio constante, hay otras opciones para un estilo de vida saludable que puede aumentar su resistencia al estrés.

**Coma una dieta saludable.** Los cuerpos bien nutridos están mejor preparados para hacer frente al estrés, así que tenga cuidado con lo que come. Comience bien el día con el desayuno, y mantenga su energía y su mente clara con comidas nutritivas y balanceadas durante todo el día.

**Reduzca la cafeína y el azúcar.** La energía momentánea y temporal que la cafeína y el azúcar proveen a menudo terminan en un colapso en el estado de ánimo y la energía. Al reducir la cantidad de café, refrescos, chocolate y bocadillos de azúcar en su dieta, usted se sentirá más relajado y dormirá mejor.

**Evite el alcohol, los cigarrillos y las drogas.** La automedicación el alcohol o drogas puede proporcionar un escape fácil del estrés, pero el alivio es sólo temporal. No evite o disfrace el tema en cuestión; trate con los problemas de frente y con una mente clara..

**Duerma lo suficiente.** Dormir adecuadamente alimenta su mente, así como a su cuerpo. Sentirse cansado aumentará su estrés porque puede hacer que usted piense de forma irracional.

***Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: June 2017.***