

Consejos para manejar el estrés

Tenga en cuenta que el estrés no es algo malo.

El estrés nos motiva a hacer algo para resolver nuestros problemas. Se ha comprobado que si replanteamos nuestros pensamientos para considerar el estrés como una emoción aceptable o una herramienta, se reducen muchos de los síntomas negativos relacionados con él. El objetivo es *manejar* el estrés, no eliminarlo.

Hable sobre sus problemas, aunque no se resuelvan.

Al hablar sobre sus factores de estrés—aún si usted no los resuelve—se liberan hormonas en el cuerpo que reducen los sentimientos negativos relacionados con el estrés. El tiempo que usted pase hablando con sus amigos y seres queridos es valioso, incluso cuando estén sucediendo muchas cosas en su vida.

Asigne prioridades a sus responsabilidades.

Enfóquese primero en completar las tareas rápidas. Tener demasiados pendientes por hacer puede ser estresante, incluso si no toman mucho tiempo. Al completar las tareas rápidas, despejará su mente y podrá concentrarse en las responsabilidades grandes.

Enfóquese en lo básico.

El estrés puede iniciar un ciclo dañino en el cual se descuidan las necesidades básicas, lo que causa más estrés. Enfóquese en sus necesidades básicas, como comer bien, dormir lo suficiente, hacer ejercicio y otras formas de autocuidado.

No ponga todos sus huevos en una canasta.

Las personas que están demasiado involucradas en un aspecto de su vida suelen tener dificultades para lidiar con el estrés cuando esa área se ve amenazada. Distribuya su tiempo y energía entre varias áreas, tales como su carrera profesional, su familia, sus amistades y sus pasatiempos personales.

Reserve tiempo para usted.

El tiempo personal suele pasar al final de la lista cuando las cosas se ponen complicadas. Sin embargo, cuando descuidamos el tiempo personal, todo lo demás sufre. Reserve tiempo para relajarse y divertirse todos los días, sin interrupciones.

Ponga las cosas en perspectiva.

Bajo la emoción del momento, los problemas pequeños pueden parecer más grandes de lo que son. Haga una pausa y piense en la importancia de sus factores de estrés dentro de un contexto más amplio. ¿Importarán en una semana? ¿En un año? Escriba sobre sus factores de estrés para desarrollar una perspectiva más sana.