

Cuando el estrés es bueno para usted

El estrés "bueno", conocido como "eustress" o estrés positivo, es vital para desempeñarse de la mejor manera. Cuando uno se siente motivado a trabajar arduamente, a sobresalir, a ganar o a salir adelante, uno está teniendo estrés positivo. Sin embargo, cuando esas sensaciones toman control de su vida de una manera negativa, el resultado puede ser problemas de salud. Su meta no debería ser vivir una vida sin estrés. En su lugar, aprenda a ser feliz, a tener confianza y a estar satisfecho con quien y con lo que es usted.

INFORMACIÓN QUE ES NECESARIO RECORDAR

NO TODO EL ESTRÉS ES MALO PARA USTED

El estrés está causado no solamente por eventos "malos", sino también por buenos: una boda, un ascenso en el trabajo o el nacimiento de un bebé.

EL ESTRÉS ES ALGO SERIO

Los síntomas del estrés son la manera como el cuerpo clama por ayuda. Si no se les trata, especialmente cuando están presentes por períodos de tiempo prolongados, pueden contribuir a problemas familiares, problemas de salud y problemas con el desempeño laboral. Los estudios han demostrado que el estrés disminuye la inmunidad e incrementa las sustancias químicas

en el torrente sanguíneo que pueden resultar en condiciones como la diabetes y la osteoporosis a medida que uno va envejeciendo.

EL ESTRÉS PUEDE SER SUTIL

Inclusive los signos menores de estrés son señales de advertencia tempranas de que su salud se está viendo afectada. No ignore estas señales o, aun peor, no las encubra con drogas, alcohol o medicamentos.

EL ESTAR CONSCIENTE DEL ESTRÉS PUEDE AYUDARLE A HACERLE FRENTE

No le será posible eliminar el estrés, pero puede planificar sus días de manera que el estrés no lo abrume. **Primer paso para lograr el control:** Identifique las fuentes de estrés y evite las que le sea posible evitar; acepte o adáptese a lo que no pueda evitar.



Líbrese del estrés en el trabajo

Usted pasa la mayor parte del tiempo en el trabajo, y el estrés relacionado con el trabajo es una de las quejas más comunes entre los empleados. Evite que el estrés afecte su desempeño en el trabajo y que termine agotado.

Sugerencias:

- **Sea responsable.** Tome control de su carga de trabajo para que se sienta en control de la situación.
- **Desarrolle sus habilidades.** Mientras más competente y seguro de sí mismo se sienta, menor será el estrés que sentirá.
- **Cree un ambiente de trabajo en el que pueda trabajar.** Tome los pasos que pueda tomar para proveerse un lugar de trabajo tranquilo y cómodo.
- **Haga una pausa para almorzar con tranquilidad.** Pase tiempo leyendo o pensando en ideas o imágenes que le inspiren tranquilidad.
- **Reserve tiempo para las preocupaciones.** Si le preocupa una situación, deje de darle vueltas en su cabeza y haga un cita consigo mismo para resolverla más tarde. Durante su sesión para las preocupaciones, anote los hechos como ayuda para ver las cosas en perspectiva.
- **Cuente hasta 10.** Cuando algo lo enoje, dé a su cuerpo el tiempo que necesita para calmarse antes de reaccionar (y posiblemente tener que arrepentirse después).
- **Deje las cosas atrás.** No continúe pensando en situaciones negativas pasadas una y otra vez ni tampoco desahogue su ira. Concéntrese en solucionar los problemas y mire hacia el mañana como un nuevo día.
- **Supere los eventos traumáticos.** Si trabaja en un campo peligroso o especialmente traumático, hable con un asesor, consejero u otro profesional para que le ayude a controlar el estrés.
- **Tomese vacaciones.** El tomarse tiempo libre puede mejorar su motivación, moral y felicidad, todo lo cual contribuye al éxito.

Recuerde: Cada persona hace frente al estrés de manera distinta. Lo que da resultado para aliviar el estrés en una persona puede no dar resultado para usted. Continúe probando distintos métodos saludables hasta que encuentre uno que le brinde los mejores resultados.



21 MANERAS DE ACTUAR SOBRE EL ESTRÉS DE LA VIDA DIARIA

MANERAS COMPROBADAS DE ALIVIAR EL ESTRÉS EN CASA Y EN EL TRABAJO



POR FAVOR MANTENGA LA CALMA

El estrés ocurre. Usted conoce los elementos desencadenantes típicos — fechas límite, conflictos, embotellamientos de tráfico y preocupaciones relacionadas con el trabajo y el dinero, entre muchos otros. El truco consiste en aprender a controlar su respuesta a la presión. Tómese un respiro y ponga en práctica las sugerencias en este folleto.



NECESIDAD DE COMPRENDER QUÉ ES EL ESTRÉS

Las personas por lo general sienten el estrés como tensión, temor o presión. En el aspecto físico, el estrés hace que el corazón se acelere y que los músculos se atiesen, y uno se siente listo para cualquier cosa. Ésta es una respuesta útil durante una emergencia, cuando es necesario actuar con prontitud. Pero cuando uno se encuentra atrapado en medio del tráfico, está sentado en una conferencia o acostado en la cama tratando de quedarse dormido, los pensamientos e ideas pueden desencadenar estrés, lo que hace que el cuerpo y la mente se aceleren sin necesidad alguna.

El problema es que la mente y el cuerpo no pueden tolerar niveles elevados de estrés por períodos de tiempo prolongados. El vivir en un estado prolongado de "alerta roja" puede dejarlo a uno totalmente exhausto y más vulnerable a las enfermedades.

Reconozca las señales del estrés

El saber cuáles son las señales de advertencia tempranas de un estrés excesivo podrá ayudarlo a tomar las medidas necesarias para controlarlo antes de que llegue a controlarlo a usted:

- Inquietud y ansiedad
- Incapacidad para concentrarse
- Dificultad para quedarse dormido
- Pesadillas
- Fatiga persistente
- Depresión
- Falta de apetito o comer en exceso
- Indigestión
- Rechinamiento de los dientes
- Dolores de cabeza causados por la tensión
- Palpitaciones del corazón
- Espasmos musculares
- Dolor de espalda persistente
- Temblores o estremecimientos

Nota: Éstos también pueden ser signos de otros problemas médicos. Si el estrés está produciendo síntomas como los antes mencionados de manera regular, entonces el estrés está afectando su salud de manera negativa.

21 MANERAS DE ACTUAR SOBRE EL ESTRÉS

1. Duerma bien. El no dormir lo suficiente disminuye la capacidad que uno tiene de controlar el estrés. **Objetivo:** Trate de dormir de 7 a 8 horas cada noche. Si los problemas con el sueño persisten, hable con su profesional de cuidado de la salud.

2. Muévase más. El ejercicio regular no solamente relaja los músculos tensos, también relaja la mente. Pruebe una caminata vigorosa, una clase de ejercicios o un paseo en bicicleta.

3. Coma de manera saludable. Comidas pequeñas y ligeras consumidas en el transcurso del día pueden suministrar energía y niveles de azúcar en la sangre estables, lo que podría facilitar el hacer frente a las situaciones estresantes.

4. Planifique con anticipación. Cuando sepa que un evento estresante se está aproximando, prepárese de antemano. Planifique sus estrategias para controlar la situación, componga una lista de personas que puedan brindarle apoyo, prepárese y practique.

5. Reduzca la cantidad de cafeína que consume. El efecto de la cafeína en el cuerpo es muy similar al del estrés, incrementando la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea, y acelerando el cuerpo y la mente. **Aun mejor:** Beba más agua en lugar de bebidas que contengan cafeína durante los momentos de estrés.

6. Relaje su cuerpo. Una vez al día, tense y luego lentamente relaje cada grupo de músculos, de la cabeza a los dedos de los pies.

7. Relaje su mente. Haga una pausa mental de 15 a 20 minutos todos los días. **Acción:** Medite, sueñe despierto o escuche música — lo que sea mejor para usted.

8. Tómese unas vacaciones imaginarias. Cierre los ojos e imagine una escena apacible ... en una montaña ... en una pradera ... junto al mar. Imagínese relajándose en el lugar ideal para usted.

9. Maximice su energía. Programe su trabajo más difícil para las horas del día en las que se encuentre más descansado y alerta. Emprenda las tareas más fáciles cuando su energía esté en un nivel bajo.



Piense en el estrés como una forma de música fuera de tono — puede ajustar el volumen o apagarla solamente desde el interior de su cabeza.

10. Involúcrese. El estar con otras personas y el ayudar a otras personas evita que usted exagere demasiado sus propios problemas.

Ideas: Unase a un comité o a un grupo, u ofrézcase como voluntario.

11. Evite apresurarse.

Salga más temprano para llegar a tiempo a reuniones y otras obligaciones.

12. Deje de procrastinar.

Haga una lista todos los días de las cinco tareas principales que necesita completar y concéntrese en ellas mientras su energía esté en su nivel más alto.

13. Hable sobre las situaciones y problemas. Haga uso de su sistema de apoyo personal — familiares, amigos, compañeros de trabajo o un asesor de salud mental — para que le ayuden a encontrar soluciones.

14. Desahogue las tensiones. Libere la ira y la tensión de maneras saludables. Salga a correr, anote sus preocupaciones e inquietudes o pruebe un nuevo pasatiempo.

15. Exhale el estrés. ¿Se siente tenso? Deténgase, respire profundamente y exhale lentamente.

16. Ríase. Es una gran manera de dejar escapar el estrés y le brinda al corazón y a los pulmones una minisección de ejercicio con ejercicio aeróbico.

17. Modifique el pensar y expresarse negativamente sobre su persona. Invierta "No puedo hacer nada bien" a "Tengo en mí lo necesario para hacer las cosas bien".

18. Engríase. Vaya a ver una obra teatral, hágase dar un masaje o llame por teléfono a un viejo amigo o amiga.

19. Siéntase agradecido. Al final de cada día, anote todas las cosas buenas que le han sucedido. Le sorprenderá darse cuenta de todo lo que resultó siendo bueno.

20. Obtenga ayuda si la necesita. Hable con su profesional del cuidado de la salud o con un asesor o consejero profesional si le es imposible controlar su estrés. No permita que el estrés lo controle.

21. Acepte el cambio. Considérelo como un estado natural que ofrece oportunidades.

