

Ayuda para lidiar con el estrés

Sentirse estresado es una respuesta común a los desafíos que enfrentamos todos los días. No podemos hacer que el estrés desaparezca, pero hay cosas que podemos hacer para enfrentarlo y reducirlo. Podemos aprender a identificar el estrés y aprender formas de lidiar con él.

Señales del estrés:

Todos demostramos el estrés de formas diferentes, incluyendo:

- Cansancio
- Malestar estomacal
- Dolor
- Depresión
- Mal genio
- Ansiedad
- Dificultad para tomar decisiones
- Problemas para dormir
- Estar intranquilo
- Pérdida de interés

Maneras malsanas de tratar el estrés:

La siguiente lista de cosas no ayudan con el estrés. A largo plazo estas actividades en realidad aumentan el nivel de estrés en nuestra vida

- Pasar el tiempo viendo la TV
- Evitar asumir las responsabilidades
- Comer excesivamente o no comer suficiente
- Beber mucho
- Fumar
- Tratar mal a otros por culpa de su estrés

Maneras sanas de tratar el estrés:

Aquí tiene consejos útiles para reducir el estrés:

Paso 1: Evite las cosas que lo estresan

Aprender que nos causa estrés, puede ayudarnos a tomar decisiones y hacer cosas que disminuyan el problema, por ejemplo:

- **Aprenda a decir “no”** - necesitamos conocer nuestros límites. No tenemos que hacer todo lo que otros quisieran que hicieramos. Es aceptable decir que “no” a las cosas que sabemos nos van a estresar.
- **Límite el tiempo que pasa con la gente que le da estrés**- si es posible, debemos limitar el periodo de tiempo que pasamos con gente negativa o difícil.
- **Tome control** - si hay algo que hace que estemos estresados durante el día, debemos buscar maneras de tomar el control de la situación y hacer algo al respecto. (Por ejemplo, si notamos que los programas de noticias nos dan ansiedad, debemos parar de escuchar o ver las noticias.)

Paso 2: Cuando el estrés es inevitable, realice pequeños cambios

No podemos evitar el estrés, pero hay pequeños cambios que podemos hacer para mejorar cómo reaccionamos a una situación o a una persona.

- **Hable** - Esta bien decir cuando algo nos molesta. Cuando compartimos nuestras sentimientos de una forma respetuosa, nos desahogamos y evitamos estrés en el futuro.
- **Compromiso** - cuando expresamos nuestros sentimientos, debemos estar abiertos a los sentimientos de las otras personas. Esto significa que necesitamos ser flexibles y encontrar la solución que nos ayudará a todos.
- **Haga frente a los problemas** - a veces hacemos los problemas peores cuando los evitamos. Cuando lidiamos con nuestros problemas y buscamos una solución realista, podemos reducir el estrés y lograr más.
- **No intente hacer todo** - a veces tenemos expectativas poco realistas sobre nosotros mismos. Necesitamos que nuestro día a día no este sobrecargado con compromisos, debemos tener suficiente tiempo para relajarnos y disfrutar de la vida.

Paso 3: Cambie cómo piensa sobre el estrés en su vida.

Si no podemos cambiar el problema que causa la tensión, podemos cambiar nuestra actitud y pensamientos sobre el problema.

- **Mire las cosas desde una perspectiva más amplia** - puede ser que nos centremos tanto en un problema, que perdamos de vista las cosas importantes. Pregúntese - “¿vale la pena en realidad molestarte tanto?” Si la respuesta es “no,” entonces use su tiempo y energía en otras cosas.
- **Piense el positivo** - cuando algo sale mal, puede que piense que todo está mal. Mire cuidadosamente, quizás hay muchas otras que están saliendo bien. Recuerde ver las cosas positivas en su vida y así se dará cuenta como su visión de las cosas mejora.
- **Replantee el problema** - es posible pensar diferentemente sobre la situación. Por ejemplo, en vez de molestarse porque tiene un trayecto largo para llegar al trabajo, piense que el tiempo que le toma llegar a su destino, es un momento en que puede escuchar la música que le gusta, escuchar uno de sus libros favoritos o pensar sobre como va a aprovechar el día.
- **Acepte las cosas que no puede cambiar** - La vida no es perfecta. Todo el mundo enfrenta diferentes desafíos, decepciones y miedos. Cuando dejamos de pensar que todo debe ser perfecto, se dará cuenta que empezará a tratar las cosas diferentes.

Paso 4: Busque un tiempo para relajarse y divertirse

Algunas veces estamos tan ocupados que olvidamos tomar tiempo para disfrutar y relajarnos.

- **Planee un tiempo para relajarse**, necesitamos pensar en la cosas que nos hacen sentir relajados y necesitamos hacer esas cosas. Así estaremos en mejor disposición para lidiar con el estrés del día a día.
- **Pase tiempo con sus amigos y familiares**. Algunos preferimos lidiar con el estrés estando solos. Pero mucho tiempo en soledad puede hacer las cosas peores. Pasar tiempo con otros y hablar, es una buena forma de solucionar las cosas que nos molestan.
- **Saque tiempo para disfrutar la vida**. Necesitamos pasar tiempo haciendo cosas que nos gustan. Quizás nos guste leer, tejer, tocar un instrumento, etc. Cualquier cosa que sea, debemos buscar un momento cada día para hacerlo.



Es muy importante que hable con su doctor sobre síntomas de depresión que usted o sus seres queridos tengan.

Esta página no debe reemplazar una visita al doctor.