

# ¿Como se puede manejar el estrés?

El estrés es la respuesta de su cuerpo al cambio. Es algo muy individual, y no siempre es malo. Por ejemplo, el hablar frente a un grupo o ver un partido de futbol reñido puede ser estresante, pero también puede ser divertido. **La clave es manejar el estrés adecuadamente, porque las respuestas poco saludables al estrés pueden provocar problemas de salud en algunas personas.**

## ¿Como le afecta el estrés?

- Lo hace sentir enojado, olvidadizo, ansioso o indefenso.
- Hace que le sea difícil dormir o sentirse cansado sin una buena razón.
- Le da dolores de cabeza, cuello, mandíbula, estómago y/o espalda.
- Conduce a hábitos como fumar, beber, comer en exceso o el abuso de drogas.
- Puede que ni siquiera lo sienta, aunque su cuerpo lo padezca.



El estrés puede afectar cómo se siente y actúa.

## ¿Como puede lidiar con él?

- Tome 15 minutos al día para sentarse en silencio, respirar profundamente y pensar en una imagen apacible.
- Trate de aprender a aceptar las cosas que no pueda cambiar. Usted no tiene que resolver todos los problemas de la vida.
- Hable de sus problemas, y busque lo bueno en lugar de lo malo.
- Ejercicio. Haga lo que le gusta — camine, nade, ande en bicicleta o trote para que sus músculos se desarrollen. (Ver el Registro de Estrés adjunto)
- Limite el consume de alcohol, no coma en exceso y no fume.



El ejercicio puede ayudarlo a soltar la tensión en su cuerpo.

## ¿Cómo puedo vivir una vida más relajada?

- Si puede, evite las cosas que lo molestan. Por ejemplo, pase menos tiempo con personas que lo alteran o evite manejar durante las horas de tráfico.
- Piense en los problemas y trate de resolverlos. Podría hablar con su jefe sobre dificultades en el trabajo, hablar con su vecino si su perro lo molesta, u obtener ayuda cuando tiene demasiado que hacer.
- Cambie su respuesta a las situaciones difíciles. Sea positivo, no negativo.
- Aprenda a decir “no.” No prometa demasiado.
- Dese el tiempo suficiente para hacer las cosas.



Los pequeños cambios en su estilo de vida pueden ayudarlo a prevenir el estrés.

**Hable con su médico sobre cómo puede controlar mejor el estrés en su vida.**

Referencia: “¿Cómo afecta el estrés al cuerpo?” Heart.org (Julio 2017)

## Registro Para Manejo de Estrés

Registro Para Manejo de Estrés						
Fecha/Hora	✓ si impacta su vida	Fuentes de Estrés	Califique: 1= bajo 10= más alto nivel de estrés	Seleccione M o P. M=manejable, escriba una estrategia para manejarlo. P=prevenible, escriba una estrategia para prevenirlo.	Resultado (qué tan bien funcionaron sus estrategias). Si no es así, lo que cambiaría la próxima vez.	Marque con un círculo las técnicas de relajación para el estrés (concientización) que utilizara.
		Conducir/trafico				Conciencia
		Quehaceres/desorden				Agradecimiento
		Trabajo/desempleo				Positividad
		Política/acontecimientos				Risa
		Mudanza/cambio de escuelas				Respiración profunda
		Salud/seguro/gastos				Escuchar
		Envejecimiento/muerte/duelo				Cerrar los ojos
		Familia/llanto de niños/divorcio				Sonreír
		Seguridad/crimen/desastres naturales				Observación
		Finanzas/boda/jubilación				Apreciación