



Como Sobrellevar el Estrés

Todos sentimos estrés en algún momento u otro. Esto puede dificultar el alimentarnos en condiciones y el llevar una vida activa. Padecer una enfermedad crónica puede añadir estrés a tu vida. A continuación, te mostraremos algunas maneras que te ayudaran a llevar mejor el estrés.

Reconoce las cosas que te estresan...¿Alguna de las siguientes situaciones te estresan?

- Tu empleo (o la falta de este)
- Gastos médicos
- Problemas financieros
- Tu salud
- Problemas conyugales
- Un familiar o un amigo enfermo
- Tus hijos o familia

Reconoce los síntomas del estrés.

- Preocupación
- Insomnio
- Falta de apetito
- Olvidar las cosas
- Tensión
- Fumar y tomar bebidas alcohólicas en exceso
- Cansancio
- Dolores de cabeza
- Malestar de estómago
- Desanimo
- Irritabilidad
- No poder realizar tus labores diarias
- Inflamación en la piel
- Evitar contacto con amigos

Identifica la manera en que reaccionas ante el estrés.

¿Cuales de los síntomas presentados anteriormente experimentas de manera común cuando te sientes estresado?

Elige un método para sobrellevar el estrés.

- Cuando estas estresado, puede que pienses que no tienes ni el tiempo ni la energía para comer adecuadamente o para mantenerte activo físicamente. Afortunadamente existen muchas maneras saludables de manejar el estrés.
- Cuando sabes de antemano que es lo que te estresa y la forma en la que debes reaccionar, puedes manejarlo de mejor manera.
- Cuando estés estresado no fumes, comas, o ingieras bebidas alcohólicas mas de lo que acostumbras, esto sólo logrará que te sientas aun peor.

Continúa al reverso

Sugerencias para ayudarte a sobrellevar el estrés.

- Ayuda a tu cuerpo a sobrellevar el estrés mediante una **alimentación equilibrada**.
- **Mantente activo** todos los días. Cuando haces esto tu cuerpo libera hormonas llamadas endorfinas que te hacen sentir bien y te dan energía.
- Tomate 10 minutos de **descanso**. Sal a caminar, estírate en tu escritorio, o consiéntete por unos cuantos minutos.
- Aprende distintas maneras de **relajarte**. Por ejemplo: respira profundo.
- **Recibe apoyo** de parte de tus amigos. Plátcales lo que te aflige. Tus amigos pueden ofrecerte un punto de vista distinto.
- Date **mensajes positivos** todos los días. Piensa para ti: "lo he hecho antes y puedo volver a hacer". Esto te levantará el espíritu y te dará el ánimo necesario para enfrentarte a los desafíos de la vida cotidiana.
- **Ora, medita, adora**.
- Aprende a **resolver tus problemas**.

Como transformar las situaciones estresantes y evitar el estrés.

- **Planea con anticipación**. Llevar a cabo un plan de lo que necesitas hacer puede ayudarte a sobrellevar el estrés cotidiano.
- **Establece metas** reales.
- **Toma las riendas** de tu tiempo.
- **Sé realista** con tu horario .
- **Deja que los demás te ayuden**. Comparte tu carga de trabajo con los demás.
- **Aléjate** de las cosas o personas que te causan tensión.
- **Di "NO"** cuando hayas llegado a tu límite. Solo di que "SI" cuando sea importante para ti.

Ejercicio de relajación.

1. Respira profundo.
2. Cuenta hasta cinco.
3. Exhala lentamente.
4. Relaja los músculos de tu cuerpo o consiéntete por unos cuantos minutos.