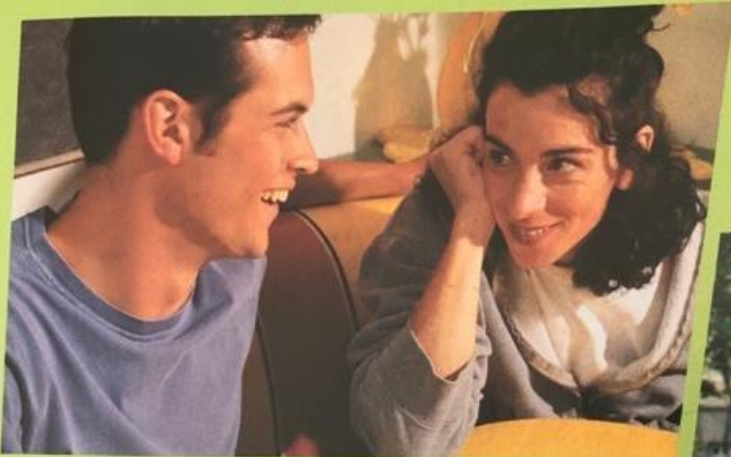
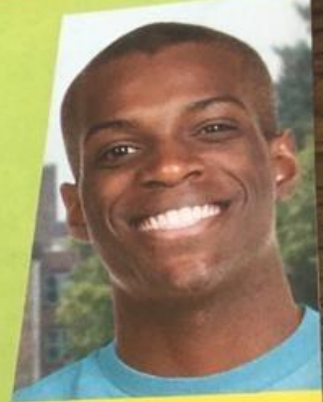


12 maneras de  
**vencer**  
el estrés



## El estrés es parte de la vida.

Es la tensión que usted siente cuando se enfrenta a una situación nueva o difícil.

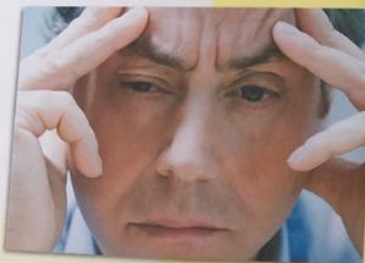
### El estrés no siempre es algo malo.

Puede ayudarlo a enfrentar los retos de la vida. Por ejemplo, el golpe de energía que tiene cuando está bajo estrés lo puede ayudar a terminar algo a tiempo, lidiar con una crisis familiar o evitar un peligro.

### Pero el exceso de estrés puede causar problemas.

El estrés constante por cosas como dinero, enfermedades o problemas con el trabajo o las relaciones se acumula. Puede dañarle la salud física y mental... y afectar las relaciones con su familia y sus amigos. Por ejemplo, puede tener síntomas como los siguientes:

- ▶ dolor de cabeza
- ▶ problemas para dormir
- ▶ ira
- ▶ ansiedad
- ▶ depresión
- ▶ discutir con sus amigos o con su pareja
- ▶ cambios de humor.



**¡Lo bueno es que puede aprender a vencer el estrés! Aquí tiene 12 maneras que pueden ayudar...**

2017 Edition

©2010 Channing Bete Company, Inc. Derechos reservados. • Impreso en los EE.UU. • Channing Bete Company, Inc. One Community Place, South Deerfield, MA 01373 • Para más información, visite [www.channingbete.com](http://www.channingbete.com)

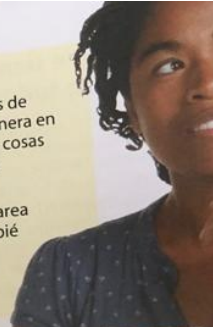
(11-16-B)

## 12 maneras de

### 1 Concéntrese en lo positivo.

A veces usted no tiene control sobre las fuentes de estrés en su vida. Pero **sí** puede controlar la manera en que reacciona. En lugar de preocuparse por las cosas que no puede cambiar, sea optimista sobre los posibles resultados.

Por ejemplo, supongamos que le dieron una tarea urgente en el trabajo. En lugar de hacer hincapié en el poco tiempo que tiene, piense que es una oportunidad para demostrarle a su jefe lo bien que puede trabajar bajo presión.



### 2 Háblelo.

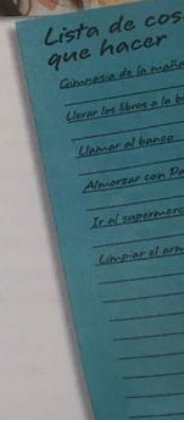
Hablar con un amigo de confianza lo puede ayudar a aclarar sus sentimientos y a obtener una nueva perspectiva.



### 3 Haga una lista de "cosas que hacer".

Puede ayudarlo a manejar su tiempo con inteligencia.

- ▶ Escriba todo lo que desee hacer en un día determinado.
- ▶ Dé prioridades en su lista por importancia y/o fecha de finalización.
- ▶ Empiece con la actividad más importante (o la que tenga que terminar primero) y siga hacia abajo en la lista.



4

### Tómese tiempo para sí mismo todos los días.

No piense en el tiempo libre como lo que queda después de haber hecho todo lo demás. Destine tiempo todos los días para leer, darse un baño, trabajar en un pasatiempo o hacer algo que disfrute. Destinar tiempo a cosas que le gustan puede ayudarlo a "recargar las pilas". También se sentirá más preparado para enfrentar nuevos desafíos.

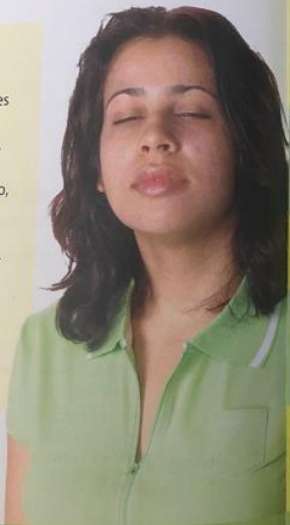


5

### Pruebe la respiración profunda.

Esta es una de las maneras más fáciles de aliviar la tensión.

- ▶ Póngase en una posición cómoda. Relaje el estómago.
- ▶ Póngase una mano en el estómago, justo debajo de la caja torácica.
- ▶ Inhale lentamente por la nariz, sintiendo que le sube el estómago.
- ▶ Exhale lentamente por la boca, vaciando los pulmones completamente y sintiendo que le baja el estómago.
- ▶ Repítalo varias veces hasta que se sienta tranquilo y relajado.



6

### Pruebe la relajación muscular progresiva.

Esta técnica puede ayudar a aliviarle la tensión en los músculos.

- ▶ Siéntese en una silla cómoda o acuéstese.
- ▶ Empiece con los brazos. Haga un puño con las manos por 5 a 10 segundos. Después relaje todos los músculos.
- ▶ Trabaje otros músculos del brazo doblándolos en las muñecas o en los codos por 5 a 10 segundos. Después relájelos.
- ▶ Ahora pase a otros grupos de músculos—los hombros, la cara, el pecho, el estómago, las piernas—hasta que haya tensado y relajado todo su cuerpo.



7

### Duerma lo suficiente.

No entre en el hábito de quitarse horas de dormir para hacer más cosas. A la larga puede conducir a más estrés. La mayoría de los adultos necesitan dormir unas 7 a 8 horas todos los días.



8

### Tome descansos periódicos.

Tomarse un descanso de vez en cuando de lo que está haciendo lo puede ayudar a sentirse renovado y relajado. Por ejemplo, si es posible, apártese de lo que esté haciendo, estudiando o limpiando y salga a caminar unos minutos cada varias horas.

9

### Haga ejercicio físico regularmente.

Encontrar tiempo para hacer ejercicio físico cuando ya está ocupado puede parecer como una fuente más de estrés. Pero en realidad realizar actividad física regularmente puede ayudar a:

- ▶ reducir la tensión
- ▶ mejorar el humor
- ▶ darle más energía para realizar sus actividades diarias.

En general:

- ▶ Cada semana, haga al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa.
- ▶ Trate de esparcir su actividad a lo largo de la semana, obteniendo al menos 10 minutos de actividad cada vez.
- ▶ Además, haga al menos 2 días por semana ejercicios para fortalecer los músculos.

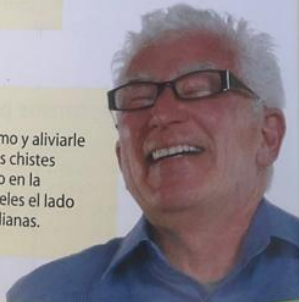
Consulte a su profesional de la salud antes de iniciar un programa de ejercicio físico.



10

### ¡Ríase!

Reírse le puede mejorar el ánimo y aliviarle la tensión física. Pruebe leer los chistes en el diario o ver algo divertido en la televisión, por ejemplo. Búsqueles el lado gracioso a las situaciones cotidianas.



6

11

### Coma una alimentación saludable.

Dé a su cuerpo la energía que necesita para lidiar con el estrés.

- ▶ Coma una variedad de alimentos ricos en vitaminas, minerales y fibra.
- ▶ Limite las grasas, el colesterol, la sal (el sodio), la cafeína y los azúcares añadidos (en comidas y bebidas).



12

### Pida ayuda cuando la necesite.

Deje que otros compartan sus tareas. Si el estrés se le va de las manos, no tema pedir ayuda profesional. (Vea a continuación la lista de fuentes de ayuda.)

#### Para obtener más consejos sobre manejar el estrés, póngase en contacto con:

- ▶ su profesional de la salud: \_\_\_\_\_
- ▶ un profesional de la salud mental o un centro de salud mental
- ▶ su programa de asistencia al empleado (PAE): \_\_\_\_\_
- ▶ Mental Health America (Salud Mental América)  
[www.mentalhealthamerica.net](http://www.mentalhealthamerica.net)

**El estrés es una parte normal de la vida,  
pero no tiene que controlarlo a usted.  
¡Hágase cargo del estrés hoy mismo!**

7