

Cómo Controlar el Estrés y Mantenerse con Bienestar

¿Cómo Puedo Controlar el Estrés?

Cuide su cuerpo

Una dieta balanceada puede aumentar su tolerancia a la tensión

Fíjese metas razonables

Haga lo mejor que pueda y siga adelante

Concéntrese en una sola cosa a la vez

Divida sus tareas o proyectos en partes pequeñas, manejables

Aprenda técnicas de relajación, meditación y de respiración profunda

Algunos estudios muestran que sólo cinco minutos de reflexión tranquila al día le pueden aliviar el estrés crónico y aumentar su tolerancia al mismo.

Tómese un pequeño descanso

Interrumpa sus actividades; regálese un breve descanso y esto puede revitalizarlo y mejorar sus habilidades para la solución de los problemas una vez que regrese a su trabajo.

Sea flexible

Mantenga una mente abierta y receptiva a la opinión de los demás y cultive la habilidad para hacer arreglos mutuos.

Evite la competencia excesiva

Ésta puede ser peligrosa para su salud mental y física, sin mencionar el daño potencial a su trabajo

¿Sabía usted esto?

- La tensión crónica duplica el riesgo de ataque al corazón
- Aumenta la posibilidad de contraer enfermedades serias como la diabetes y el cáncer
- También está relacionada con las cinco causas más comunes de muerte:
 - trastornos cardiacos
 - accidentes
 - cáncer
 - cirrosis del hígado
 - Enfermedades pulmonares
 - suicidio

Cuándo Debe Buscar Ayuda

Si los síntomas de la tensión persisten durante semanas o meses y sus esfuerzos por tranquilizarse han sido en vano, tal vez tenga que buscar ayuda, sobre todo si está padeciendo lo siguiente:

- Se siente abrumado y sobrecargado
- Tiene dificultades en sus relaciones personales
- Desempeño deficiente en su trabajo
- Reacciones emocionales desproporcionadas
- “Cualquier cosita” lo enciende
- Padece de insomnio
- Tiene fatiga
- Dolores de cabeza y de espalda
- Su presión arterial va en au-

Algunas direcciones electrónicas que pueden ayudarle son:

<http://health.nih.gov>

www.apa.org

<http://stress.about.com>

Por más que uno se esfuerce, la tensión es inevitable. Es parte normal de nuestra vida cotidiana - una larga espera para pagar en el supermercado, ir tarde a una cita, discusiones con su pareja acerca del dinero, múltiples actividades sociales con sus hijos, etc. Las tensiones pasajeras son comunes y hasta pueden motivarnos a realizar cambios constructivos en nuestra vida. Es cuando se tornan crónicas que deterioran nuestra salud física y mental. Algunos estresantes crónicos serían: enfermedades en la familia, problemas en el matrimonio, estrés persistente en su trabajo, etc. Encontrar técnicas efectivas para el control del estrés puede ayudarle a sobrellevar las tensiones crónicas y disminuir de este modo los riesgos para la salud. Su EAP (programa de asistencia al empleado) puede ser una fuente de ayuda para usted.

EAP puede ayudar a usted y a su familia con las tensiones diarias o con cualquier otra situación personal. Llámenos para una consulta gratuita y confidencial. 1- 800-327-5071.