

Manteniéndose a Flote en Tiempos Difíciles

Recursos en la Red:

Asociación
Americana de
Psicólogos:
www.apa.org/topics/topicstress.html

- Centro
Nacional para
la Medicina
Alternativa y
Complementari
a;:
http://nccam.nih.gov/news/upcomingmeetings/abstracts_mt/stress.htm

- Herramientas
de
Autoevaluación
en la Workplace
Solution
http://wseap.com/site_emp_solutions/self_assess_tools.php

El control del estrés en tiempos económicos difíciles es esencial para la salud y el bienestar. Al enfrentarse a una crisis, lo mejor es separar 1) lo que podemos controlar y 2) lo que no podemos cambiar. Concéntrese en las cosas que sí *puede* controlar, y de este modo, minimiza su reacción al estrés. *Le ofrecemos algunos consejos:*

1. **Recuerde que las recesiones son parte natural del ciclo económico.** Mantenga una perspectiva amplia; las dificultades financieras del momento, con el tiempo, se resolverán ellas solas.
2. **Controle su impulso de información exhaustiva y completa.** Revisar constantemente los últimos datos puede aumentar el estrés. Seleccione nada más una o dos fuentes de información fiables para mantenerse al día.
3. **Actúe basándose en la realidad y no impulsado por el miedo.** Evalúe sus ahorros y su jubilación y utilice las herramientas que la institución que maneja su dinero ofrece en la red electrónica. Si tiene un asesor financiero, hable con él para reafinar su perspectiva. Consiga ayuda profesional para manejar su presupuesto y reconsiderar sus metas financieras.
4. **Piense en los gastos de los días festivos.** Hable con su pareja, familia y amigos. ¿Sería buena idea disminuir la lista de regalos para este año? ¿No sería más satisfactoria una donación en su nombre que hacer los regalos de siempre?
5. **Establezca rutinas.** Cuando se desencadena una crisis, una buena rutina provee alivio y permanencia cuando todo parece caótico, especialmente para los niños. Haga todo lo posible por apegarse a un plan fijo.
6. **Diviértase.** La risa es la mejor medicina. Puede bajar la presión sanguínea, relajar los músculos, levantar el ánimo y mejorar el funcionamiento cerebral; también reduce las hormonas del estrés; de manera que diviértase, juegue, ría – le hace mucho bien.
7. **Coma bien.** Incluya sus potajes favoritos con moderación. El alimento es energía para el cuerpo y el espíritu. No se olvide de los vegetales, frutas y proteínas.
8. **Sea una persona social.** Visite a su familia, comuníquese con amigos y compañeros de trabajo; esto le da la satisfacción de pertenecer a la gran familia humana, le proporciona autoestima y sensación de seguridad y propósito además de mantenerle la esperanza viva. No espere que lo llamen, llame usted.
9. **Tranquile a sus hijos.** Pase lo que pase, están todos unidos en familia. Escúchelos y deles confianza cuantas veces sea necesario. Atienda sus sugerencias y permita que lo ayuden en lo que ellos puedan.

La presente crisis económica puede elevar la tensión y tal vez estamos dando demasiada importancia a la cuestión del dinero. También es importante observar nuestras reacciones a los acontecimientos cotidianos y de qué manera afectan nuestros niveles de estrés.

En épocas como ésta, el cuerpo está programado para elaborar hormonas de estrés en un intento de prepararnos para hacerle frente al peligro; aumenta el azúcar en la sangre y se elevan la frecuencia cardíaca y la presión arterial; esta respuesta instintiva y prehistórica que prepara los músculos para “pelear o escapar” puede ayudarnos a corto plazo, pero sin modificación, puede a la larga desencadenar una enfermedad crónica

Contact Workplace Solutions today for free, confidential assistance.

Professional counselors are available 24/7 by calling 800-327-5071.

A variety of educational and supportive resources are available online at www.wseap.com.