



hábitos saludables

En algún momento u otro, muchos de nosotros nos hemos sentido como si nos hubieran exigido hasta nuestro límite. Los problemas de la vida son demasiados para poder manejarlos y el estrés crece hasta que sentimos como si fuéramos a explotar. Cuando usted se siente de esta manera, puede estar experimentando *agotamiento*.

Por lo general, entre los factores que contribuyen se incluyen una combinación de muchas horas de trabajo, expectativas más altas y la presión de tener éxito, mientras que continuamos tratando de lograr un equilibrio entre el trabajo y la familia. En suma, sólo intentar seguir el ritmo de una sociedad cada vez más rápida puede tener como resultado el agotamiento.

Vencer el agotamiento

El hecho de que una persona se encuentre en riesgo de sufrir agotamiento, depende de distintos factores. La personalidad de un individuo y sus técnicas para sobrellevar los problemas pueden tener un impacto significativo en la forma de reaccionar y de enfrentar las situaciones de estrés. Aquí les ofrecemos algunos consejos acerca de cómo mantenerse tranquilo cuando la situación es difícil:

- **Sepa cuándo tiene estrés.** Las señales de estrés pueden incluir síntomas físicos como músculos tensos, dolores de cabeza, molestias estomacales y fatiga. Puede tener problemas para dormir o dificultad para concentrarse o puede sentir enojo, frustración o estar “con el ánimo por el piso”.
- **Sepa por qué tiene estrés.** Intente identificar los factores que le producen estrés y tome las medidas necesarias para enfrentarlos. Si no trata los problemas, sólo aumentará su nivel de estrés.
- **Reduzca los factores de estrés en su vida.** Siga pasos para evitar el estrés cuando pueda. Si su viaje al trabajo por las mañanas le hace hervir la sangre, intente ir por un camino diferente. Si la relación con su cónyuge le está causando estrés, considere la posibilidad de hablar con un asesor.
- **Tómese un recreo.** Lea un libro. Tome una siesta. Encuentre un pasatiempo. Permítase un “descanso”. Convierta en una prioridad encontrar un momento para hacer las cosas que desea.
- **Cúidese.** Si su cuerpo no está saludable, es más difícil que su mente lo esté. Haga ejercicio regularmente, lleve una dieta balanceada y duerma bien por las noches.
- **Hágase tiempo para disfrutar con su familia y amigos.** Divertirse es una excelente manera de aliviar el estrés. De la misma manera que programa su vida laboral, planifique la diversión, ya sea una actividad especial con su hijo, un tiempo a solas con su cónyuge o una cena con amigos.
- **Piense de modo positivo.** Ante situaciones difíciles, recuerde los aspectos positivos de su vida. Los pensamientos negativos pueden producir más estrés; y ¡las investigaciones demuestran que una actitud positiva puede ayudar a vivir más!

¿Sabía que su programa de manejo del estrés Strength & Resilience puede ayudarle?

Obtenga la fuerza para enfrentar a su estrés.

Usted no desea que el estrés controle su vida. El programa Strength & Resilience puede ayudarle a comprender la causa de su estrés, a aprender técnicas para hacerle frente y a controlar el estrés en el trabajo y fuera de él. Puede seleccionar entre dos opciones convenientes, un programa telefónico o un programa en línea, o una combinación de ambos.

Obtenga el apoyo que necesita y los resultados que desea. Llame al [000.000.0000].