



hábitos saludables

Existen aspectos positivos y negativos del estrés. Un poco de estrés puede ayudarle a concentrarse y a realizar actividades. Muchas personas hacen mejor su trabajo cuando están bajo presión. Pero usted tiene problemas cuando no puede relajarse luego de enfrentarse a un desafío. Cuando el estrés se convierte en una forma de vida constante, su salud y su bienestar pueden sufrir.

Conocer las señales de estrés

El estrés es la respuesta de su cuerpo – física y emocionalmente – a todas las demandas que se le exigen. Comprender estas demandas y sus efectos pueden ayudarle a aprender a reconocer sus propios “señales de estrés” así como también las formas para contrarrestar el estrés a fin de llevar una vida más saludable.

¿Qué debo buscar?

Físicamente, puede descubrir que tiene:

- falta de energía
- dificultad para dormir
- tensión muscular y/o dolores de cabeza
- enfermedades frecuentes, incluidos resfríos y/o problemas intestinales
- aumento o pérdida de peso

Y emocionalmente, puede sentir:

- depresión
- irritación y/o frustración fácil
- falta de aprecio, como si no estuviera logrando lo suficiente
- desesperanza o impotencia
- aislamiento o soledad

¿Qué debo hacer?

Existen muchas formas de mantener todos los efectos negativos de los distintos factores de estrés al mínimo, entre otros:

- Busque algo de apoyo. Hable con un amigo o con un miembro de su familia.
- Tómese un descanso. Relájese. Escápese. Tome vacaciones.
- Tenga metas y expectativas realistas. No tiene que hacer todo.
- Reformule sus pensamientos. ¿Qué es *realmente* importante?
- Cuídese. Coma bien. Mantenga un buen estado físico. Descanse lo suficiente.
- No tenga demasiadas cosas entre manos. Al intentar hacer demasiado, puede experimentar estrés.
- Aprenda a manejar y a enfrentar a su estrés de manera efectiva.
- Practique las técnicas para manejar el tiempo.
- Utilice buenas habilidades de comunicación, dígame a las personas cuando tiene demasiadas cosas para hacer.
- Sea firme, no tenga miedo de decir que no. Debe ayudarse usted mismo antes de poder ayudar verdaderamente a otros.
¡No puede dar algo que no tiene!

¿Sabía que el 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 enfrentar 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].