



Manejando el Estrés

(Managing Stress)

El estrés es algo que es parte de toda nuestras vidas. Es imposible evitar el estrés completamente. De hecho, cantidades pequeñas o moderadas de estrés pueden ser buenas para usted. Demasiado estrés, sin embargo, puede causar varios problemas. Reacciones específicas contra el estrés varían de persona en persona. El estrés excesivo puede tener efectos negativos en la salud de la gente, haciéndolos más susceptibles a las enfermedades. El estrés excesivo también puede tener un efecto negativo en las relaciones entre familiares y amigos. Sin importar como el estrés afecta al individuo, todas las personas que están sometidas a estrés excesivo necesitan identificar qué es lo que los hacen preocuparse tanto y como prevenir y manejar el estrés.

Señales De Que Usted Puede Estar Bajo Demasiado Estrés

Hay muchas señales que el cuerpo dá para indicar que usted está bajo demasiado estrés. Tales señales pueden incluir la garganta irritada, fatiga, náusea, diarrea, inquietud, indigestión, depresión, ansiedad, frustración, y cambios en los hábitos de comer y dormir. Las gentes que aprenden a reconocer estos factores hán tomado el primer paso para combatir el estrés. Si el alto nivel de estrés continúa, puede causar numerosos problemas inclusive el riesgo de enfermedades, más riesgo de accidentes, menos satisfacción en la vida, y el mayor riesgo de abuso de alcohol y drogas.

***Aumento en el riezgo de enfermedad.** Existe un número de enfermedades que están relacionadas directamente con la cantidad de estrés en la vida de uno. Tales enfermedades incluyen la alta presión de sangre, enfermedades del corazón, y úlceras. Demasiado estrés puede también afectar el sistema inmune de las personas, dificultando así la manera de combatir las enfermedades cuando estas ocurren. Las personas que están bajo demasiado estrés se pueden enfermar más fácilmente y tomar más tiempo en recuperarse que las personas que no tienen tanto estrés.

***Aumento en el riezgo de accidentes-** Muchos estudios indican que cuando las personas están bajo demasiado estrés suelen tener más accidentes. Las personas que están tensas probablemente prestan menos cuidado en seguir direcciones de seguridad y pueden reaccionar mas lentamente porque están tan preocupados.

***Menos satisfacción** - Las gentes que están bajo demasiada tensión, generalmente no se divierten. Las relaciones entre familiares y amigos pueden sufrir por este motivo, dejando a la persona aflijida por la tensión, con poca o nada de ayuda.

***Aumento en el riesgo del abuso de las drogas y el alcohol** - La gente que sufre por demasiada tensión y que no ha desarrollado los hábitos necesarios para manejarla, corre el riesgo de abusar de las drogas y el alcohol. La gente que no puede manejar el estrés de manera constructiva, podría recurrir a formas artificiales tales como el alcohol, las drogas, o la comida para aliviar la tensión. Cuando esto ocurre, el estrés se empeora.

Cosas que se pueden hacer para reducir el estrés

***Cuando sienta tensión, no la ignore** - Aprenda a reconocer lo que causa tensión en su vida. Cuando sienta que el estrés aumenta, tome pasos para controlarlo, en lugar de que este lo controle a usted. Cuando sea posible, trate de eliminar cosas que causan tensión en su vida.

***Reformule (reclasifique) su estrés** Usted puede controlar la manera en que ciertos eventos lo afectan. Usted decide en gran parte qué tan estresante es para usted una determinada situación. Trate de tomar pasos para cambiar su interpretación de las cosas que le causan estrés. Por ejemplo, si su esposo reacciona demasiado por un

pequeño incidente y le grita, en lugar de permitir que este incidente le moleste, puede reformularlo diciéndose a usted misma, "Usualmente no es tan delicado. Quizás está pasando un día malo". Este es un ejemplo de como reformular una situación estresante. La clave es tratar de encontrar interpretaciones alternativas que aliviaran la tensión de situaciones estresantes. Por supuesto que no es posible reformular cada situación estresante. Habrá veces en que la tensión que siente en determinada situación es verdadera. Por ejemplo, si un perro vicioso le persigue, quizás sería mejor correr que tratar de identificar su estado de ánimo para ver que tipo de estrés siente.

***Trate de cambiar sus creencias** - Sus creencias determinan mucho acerca de su vida. La manera en que usted se comporta, como crea a sus hijos, las decisiones que toma durante su vida, etc. Sus creencias también determinan lo que será estresante o no para usted. Algunas veces, ciertas creencias equivocadas crean situaciones tensas. En estos casos, es una buena idea tratar de cambiar estas creencias. Por ejemplo, si usted cree que sus hijos deberían portarse bien todo el tiempo, es posible que sentirá estrés frecuentemente cuando ellos se portan mal. En este caso, si cambia su creencia por algo que permita el comportamiento normal de los niños, por consiguiente reducirá el estrés.

***No sea perfeccionista** - No es posible ser perfecto en todos los aspectos de su vida. No demande tanto de usted. Tome en

cuenta que no puede hacer todo a la perfección. Sea más realista en lo que espera de usted.

***Desarrolle buenas técnicas para resolver problemas** - Cuando se enfrente a un problema trate de definirlo claramente. Después escriba una lista de las diferentes maneras en que el problema puede ser solucionado. Evalúe cada posible solución y tome una decisión.

***Decida como utilizar su tiempo de manera inteligente** - Es importante decidir cuáles actividades son más importantes para usted, y cuáles no. También es importante saber su límite. No intente hacer cosas que no puede hacer. Una técnica muy importante de desarrollar es la habilidad de decir "NO".

***No prolongue sus decisiones** - Mucha gente crea y prolonga el estrés demorando una decisión que debe hacerse ahora. Estas personas terminan dándole vueltas al problema en lugar de solucionarlo. Una vez que tiene la información necesaria para tomar una decisión, trate de tomarla lo más pronto posible. Evite andar con rodeos una vez que la decisión debe hacerse.

***Organícese** - Organizarse puede ayudarle a utilizar mejor su tiempo y su energía. Póngase metas realísticas y trate de obtenerlas. Organizándose también requiere aprender como planear. Trate de planear sus actividades por adelantado. Haga listas y clasifique cada cosa en la lista por orden de importancia. Para incrementar su motivación y completar las cosas en la lista, decida por

adelantado hacer algo divertido cuando usted complete uno de los proyectos en su lista. Otro aspecto importante de ser organizado es no aplazar las cosas. Aplazar las cosas significa dilatarse en hacer algo que necesita hacerse. Esto es un gran desperdicio de tiempo y una manera de aumentar su estrés.

***Aprenda a relajarse** - El relajamiento puede ayudarle a aliviar la tensión causada por el estrés. Existen muchas maneras para relajarse. Algunas personas utilizan su imaginación para ayudarse a relajarse. Esto lo hacen por medio de cerrar los ojos, y tratando de enfocarse en imágenes positivas y relajantes (ej. solearse en la playa). Muchas técnicas especializadas de relajamiento son complicadas y requieren entrenamiento (ej. relajamiento progresivo de los músculos que requiere aprender a contraer y relajar ciertos grupos musculares). Los proveedores de cuidado de la salud que tratan los problemas relacionados con el estrés pueden recomendar a algún profesional que ofrece entrenamiento en estas técnicas de relajamiento. El uso de ciertas técnicas de relajamiento, cuando se usan regularmente, ha demostrado que ayuda a las personas a combatir los aspectos físicos y mentales del estrés.

***Duerma y/o descance adecuadamente** Las personas que no duermen o descansan adecuadamente no tendrán la energía necesaria para combatir el estrés en su vida. Trate de acostarse a una hora razonable cada noche. Una rutina adecuada

y consistente de dormir es importante para su salud física y mental. Si tiene problemas durmiendo por la noche, practique determinadas técnicas de relajamiento. Trate de evitar el uso de pastillas o alcohol para ayudarle a dormir.

***Reserve tiempo para la diversión** - Asegúrese de reservar tiempo en su rutina para divertirse. Participando en actividades divertidas es una gran manera de recuperar energía. Tales actividades pueden ser pasatiempos solitarios, o que se pueden hacer con su familia o amistades. Lo importante es que usted las disfrute.

***Coma una dieta balanceada** - La nutrición apropiada es muy importante para combatir la tensión. Los alimentos dan a la gente la energía necesaria para combatir el estrés. La mejor manera de comer para combatir el estrés es comer alimentos naturales, (pocos preservativos), que tengan la cantidad adecuada de calorías- suficientes para mantener un peso saludable, y alimentos balanceados. Consuma más frutas, verduras y granos enteros. Coma menos comidas que contienen mucha grasa, colesterol, y azúcar refinada. Disminuya el uso de sal y cafeína en su dieta.

***Mantenga un peso saludable** - Estar pasado de peso es malo para su cuerpo y hace más difícil combatir el estrés. Un peso saludable permite tener más energía, lo que le ayuda a manejar el estrés más efectivamente.

***Haga ejercicio regularmente** - El ejercicio es un manera excelente para combatir el estrés. En primer lugar, desahoga la tensión acumulada en su cuerpo. En segundo lugar, el ejercicio provee buena condición física, lo que le permite combatir el estrés más efectivamente. Finalmente, el ejercicio ayuda a aclarar su mente, facilitando el relajamiento. El ejercicio, sin embargo, no será efectivo si no se hace regularmente. La actividad que se escoja no es importante. Lo que importa es que sea consistente y agradable para usted.

***Hága un presupuesto** - El dinero (o la falta de dinero) es algo muy estresante para muchos individuos. Si esto es algo que le preocupa, es importante establecer un presupuesto semanal o mensual. Una vez que haga su presupuesto, ¡Apéguese a él!. Si usted tiene serios problemas financieros, consulte a un profesional para que le aconseje (muchas comunidades tienen programas que ofrecen servicios financieros gratis para personas con dificultades de dinero).

***Concéntrese en lo positivo** - Cuando la gente está bajo mucho presión tienden a

concentrarse en las cosas negativas. Es importante mantener su vida en perspectiva. Trate de enfocarse en los aspectos positivos de su vida tanto en su hogar como en el trabajo.

***Desarrolle sistemas de apoyo** - Cuando usted está bajo presión, necesita el apoyo

de la gente que lo rodea. Aprenda a extender la mano y pedir apoyo de los que le rodean. Encuentre a un amigo de confianza para platicar sobre su estrés. Para desarrollar un sistema de apoyo, usted debe estar dispuesto a ayudar a otros también. Aprenda a ser un buen amigo. Escuche a otros y ofrezca apoyo cuando ellos están bajo estrés y necesitan ayuda.

***Mantenga su sentido del humor** - El buen sentido del humor es crítico para ayudar a la gente a manejar el estrés. Es importante no tomar las cosas tan en serio. Las personas que pueden reírse de sí mismas pueden tener la capacidad de manejar el estrés más efectivamente. Trate de encontrar el humor en situaciones estresantes.

***Busque asistencia profesional si usted tiene serios problemas manejando el estrés** - Consulte a su proveedor de servicios de salud si se siente abrumado e incapaz de manejar las situaciones estresantes de su vida y/o si busca asistencia para aprender cómo manejar el estrés efectivamente.



Centro Para el Padre Efectivo

Little Rock Center (501) 364-7580

NW Arkansas Center (479) 751-6166

www.parenting-ed.org