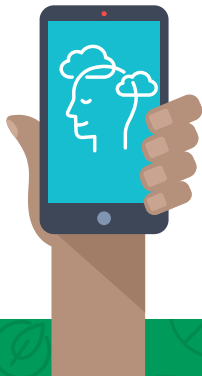


## Consejos para manejar el estrés

- ✓ **Sea activo.** Su estado de ánimo puede mejorar aún con una simple caminata alrededor de la cuadra. Salga afuera cada día.
- ✓ **Dedique algo de su tiempo a reflexionar, rezar, o meditar** para despejar y recargar su mente.
- ✓ **Hágase una simple pregunta: ¿VALE ÉSTO LA PENA?** Si el factor estresante es realmente importante use las técnicas para manejar el estrés que se enumeran en este folleto. Si no lo es, ¿Puede dejarlo ir? ¿Cómo se sentiría Usted si se libera de ese factor estresante?
- ✓ **Distráigase.** Cuando sienta que las cosas se están poniendo fuera de control, haga alguna actividad divertida para distraer su mente.
- ✓ **Pídale a alguna persona de su confianza que le preste apoyo.** Explíquele concretamente de qué manera le puede ayudar con su estrés (por ejemplo dándole un abrazo, saliendo a caminar o yendo al cine con Usted).
- ✓ **Considere hacer terapia.** Le puede ser muy útil tener a una persona profesional que le escuche y le ayude a manejar su estrés.
- ✓ **Use estrategias de relajación y respiración profunda para calmar su mente y su cuerpo.** Muchas "apps" y videos en línea pueden guiarlo o guiarla para hacer actividades tales como relajación muscular progresiva, imaginación guiada, o meditación.



### MI META PARA ESTA SEMANA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**El estrés puede dañar su salud y reducir su bienestar. ¡Pruebe estas técnicas para manejar su estrés!**



[www.ChangethatMatters.UMN.edu](http://www.ChangethatMatters.UMN.edu)

Stephanie A. Hooker, Ph.D. LP MPH  
Michelle D. Sherman, Ph.D. LP ABPP  
Octubre de 2019

Proyecto respaldado por el National Center for Integrated Behavioral Health (Centro Nacional de Salud de Comportamiento Integrada)

# Manejando el estrés



**CHANGE** that  
**MATTERS**

*Promoting Healthy Behaviors*

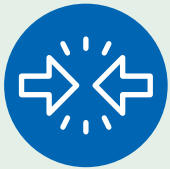
# Mi plan para manejar el estrés

El estrés es parte de la vida y la mayoría del tiempo lo manejamos bastante bien. Sin embargo, a veces muchos factores estresantes pequeños se acumulan; otras veces algún evento importante de la vida nos abruma. Los siguientes tres pasos le pueden ayudar a lidiar con el estrés de manera efectiva:

## CONTRÓLESE

## DESAFÍESE

## CAMBIE



**CONTRÓLESE.** Tome conciencia de como se siente cuando está con estrés. Cada persona siente el estrés de manera diferente. ¿Qué nota Usted cuando siente estrés en ...

Su cuerpo (por ejemplo, dolor de cabeza, náuseas)?

Sus sentimientos (por ejemplo, enojo, tristeza)?

Sus pensamientos (por ejemplo, preocupaciones, un frenesí de pensamientos)?

Su comportamiento (por ejemplo, cambios en su forma de dormir o comer, beber/uso de drogas)?

Sus relaciones (por ejemplo, se está aislando, le grita a o se enoja con otras personas)?



**DESAFÍESE** Pregúntese “¿Qué es lo que está bajo mi control y qué es lo que no está bajo mi control?” Piense acerca de un incidente estresante en su vida. Apunte en las líneas que siguen cuales son factores “controlables” y cuales son factores “incontrolables”. El ejemplo que sigue tiene que ver con llegar tarde a una cita.

### Controlable (Puedo influenciar ésto)

Ejemplos: ¿A qué hora se despierta Ud, a qué hora había hecho Usted la cita?

### Incontrolable (No puedo cambiar la situación)

Ejemplos: ¿Como está el tiempo, como conducen otras personas, hay construcción en la ruta?



**CAMBIE** como lidia con las cosas. A veces despilfarramos nuestro tiempo y energía batallando cosas que no podemos cambiar. Piense en el factor estresante que Usted listó anteriormente. Dibuje un círculo alrededor de un par de los enfoques que se listan aquí abajo y que le resulten útiles, o apunte otros enfoques o acciones que se le ocurran a Usted.

### En el caso de factores estresantes controlables, ¡HAGA UN CAMBIO, haga algo!

Ejemplo: Ponga la alarma diez minutos antes. Dése suficiente tiempo para llegar a la cita.

- |                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| Tome una decisión        | Pida consejo o ayuda  |
| Haga un plan de acción   | Fije una meta         |
| Adquiera más información | Resuelva un conflicto |

### En el caso de factores estresantes incontrolables ¡MANEJE SUS EMOCIONES!

Ejemplo: No puedo cambiar como está el tiempo. Voy a llegar cuando pueda.

- Cambie la manera en que piensa sobre la situación
- Haga actividades divertidas, relajantes
- Hable con amigos y familiares
- Vea la parte de atrás del folleto para más consejos

**Fíjese una meta.** De las técnicas para manejar el estrés que enumeramos anteriormente, ¿cual estrategia va a intentar usar Usted durante la próxima semana para manejar su estrés?

**Las relaciones con otras personas pueden ser tanto una fuente importante de estrés como de confort.** ¿Hay algunas personas a las cuales Usted le tiene que poner límites o de las cuales le conviene distanciarse por algún tiempo?

¿Quién le ayuda a lidiar con su estrés?

