



## CAMPAÑA PARA REDUCIR EL ESTRÉS

# Semana 5: La Prioridad Principal—*Usted*

Para muchas personas, una de las principales causas de estrés es mantenerse al día con las obligaciones del trabajo, el hogar y los seres queridos. Más allá de tomar el control y tener una actitud positiva, usted puede reducir el estrés en su vida cuidando de sí mismo. Si usted regularmente dedica tiempo a la diversión y a la relajación, estará en mejores condiciones para manejar los factores de estrés de la vida cuando inevitablemente se presenten.



### Formas Saludables de Relajarse y Recuperar las Energías

- Salga a caminar.
- Pase tiempo en la naturaleza.
- Llame a un buen amigo.
- Elimine la tensión con una buena sesión de ejercicios.
- Escriba en su diario.
- Tome un largo baño.
- Vea una comedia.
- Juegue con una mascota.
- Trabaje en su jardín.
- Reciba un masaje.
- Acurrúquese con un buen libro.
- Escuche música.



No se deje llevar por el ajetreo de la vida hasta el punto de olvidarse de atender sus propias necesidades. Cuidarse es una necesidad, no un lujo.

- **Destine un tiempo para la relajación.** Incluya el descanso y la relajación en sus actividades diarias. No permita que otras obligaciones invadan su tiempo "personal". Este es el momento de tomarse un descanso de todas las responsabilidades y recargar las pilas.
- **Póngase en contacto con otros.** Pase tiempo con personas positivas que mejoren su vida. Un sistema de apoyo sólido lo protegerá de los efectos negativos del estrés.
- **Haga algo que disfrute cada día.** Dedique tiempo a las actividades de recreación que le produzcan alegría.
- **Conserve su sentido del humor.** Esto incluye la capacidad de reírse de uno mismo. El acto de reír ayuda al cuerpo a combatir el estrés de muchas maneras.

Continúa al reverso >





## Actividad Semanal: Tiempo para Usted

Anote algunas ideas de cosas que le gustaría hacer durante *sut* tiempo. Procure reservar tiempo cada día para hacerlas.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## Consejo para Manejar el Estrés: Acepte las Cosas que No Pueda Cambiar

Algunas causas de estrés son inevitables. Hay factores de estrés que no podemos cambiar ni evitar, como la muerte de un ser querido, una enfermedad grave o una recesión nacional. En estos casos, la mejor manera de afrontar el estrés es aceptar las cosas como son. La aceptación puede ser difícil, pero a la larga es más fácil que luchar contra una situación que no podemos cambiar.

- **No intente controlar lo incontrolable.** Muchas cosas en la vida están fuera de nuestro control, particularmente el comportamiento de otras personas. En vez de estresarse por eso, enfóquese en las cosas que sí puede controlar, tal como la manera en que usted reacciona ante los problemas.
- **Busque el lado positivo.** Cuando usted se enfrente a grandes retos, intente verlos como oportunidades de crecimiento personal. Si sus propias malas decisiones han contribuido a una situación de estrés, reflexione sobre ellas y aprenda de sus errores.
- **Comparta sus sentimientos.** Hable con un amigo de confianza o haga una cita con un consejero. Puede ser muy liberador expresar lo que usted está viviendo, incluso si no hay nada que se pueda hacer para alterar la situación estresante.
- **Aprenda a perdonar.** Acepte que vivimos en un mundo imperfecto y que las personas cometen errores. Olvídense de la ira y el resentimiento. Libérese de la energía negativa perdonando y siguiendo con su vida.

Fuente: *HelpGuide.org*