



CAMPAÑA PARA REDUCIR EL ESTRÉS

Semana 3: Ríase de la Tensión

La risa puede ser realmente la mejor medicina. No sólo es contagiosa, sino que se ha demostrado que alivia el estrés. La risa nos da una sensación de despreocupación y nos ayuda a ver las dificultades de la vida con una visión diferente. También nos ayuda a integrarnos con otros y a mejorar el estado de ánimo de los demás. ¡Otra ventaja de la risa es que no es algo planeado!

La risa puede ser la forma más sencilla de aliviar el estrés, porque es espontánea. ¡Simplemente sucede! Lea los cómics, aprenda un chiste nuevo o vea un video divertido cada vez que se sienta abrumado o cuando necesite un estímulo.

Otra forma divertida de provocar la risa es revivir recuerdos graciosos. Cuénteles sus recuerdos a un amigo o compañero de trabajo y pregúntele si tiene algún recuerdo divertido que compartir. A veces, estas conversaciones se convierten en un paseo por el baúl de los recuerdos que nos hacen reír—y alivian el estrés.



Actividad Semanal: Reviva los Momentos Divertidos

En los espacios provistos, escriba algunos recuerdos que le hagan sonreír sólo con pensar en ellos. Compártalos con un amigo, un compañero de trabajo o un miembro de su familia.

Recuerdo 1 _____

Recuerdo 2 _____

Recuerdo 3 _____

Continúa al reverso >





Consejo para Manejar el Estrés: Altere la Situación

Cuando no pueda evitar una situación estresante, intente alterarla. Averigüe qué puede hacer para cambiar las cosas, de manera que el problema no se presente a futuro. A menudo, esto implica cambiar la forma de comunicarse y actuar en la vida diaria.

- **Exprese sus sentimientos en lugar de reprimirlos.** Si algo o alguien le molesta, comunique sus inquietudes de manera abierta y respetuosa. Si usted no expresa sus sentimientos, el resentimiento puede acumularse y la situación probablemente seguirá igual.
- **Esté dispuesto a llegar a un acuerdo.** Cuando le pida a alguien que cambie su comportamiento, usted también debe estar dispuesto a cambiar el suyo. Si ambos están dispuestos a ceder al menos un poco, tendrán una buena oportunidad de encontrar un punto medio.
- **Sea más asertivo.** No sea un simple espectador de su propia vida. Aprenda a anticiparse y a prevenir las situaciones de estrés. Por ejemplo, si su compañera de trabajo es muy habladora, hágale saber que usted está trabajando en un proyecto importante y que solamente tiene cinco minutos para platicar.
- **Administre mejor su tiempo.** Una mala administración del tiempo puede causar mucho estrés. Si usted está demasiado presionado y atrasado, le será difícil mantener la calma y la concentración. Planifique con anticipación y no intente hacer demasiadas cosas para poder reducir su nivel de estrés.

Fuente: HelpGuide.org