

Cómo reducir el estrés

El estrés es la forma en que su cuerpo responde a una situación difícil.

Usted no puede evitar completamente el estrés, **pero tiene más control sobre él de lo que piensa.**

¿Por qué es importante manejar el estrés?



Tener mayor tranquilidad



Dormir mejor



Disfrutar el tiempo con los demás



Ser más productivo



Ser más optimista y agradecido



Ser más feliz

¿Cuáles son las causas del estrés y cómo lo puedo reconocer?

Estrés a corto plazo (agudo)

Una situación corta como el tráfico:
Puede sudar, apretar los dientes o gritar.



Estrés a largo plazo (crónico)

Una situación duradera como problemas financieros o conflictos familiares:

Usted puede sentirse fuera de control, incapaz de concentrarse o cansado.



Formas demostradas para manejar el estrés

Concéntrese en las cosas que puede controlar

Cuidado personal diario

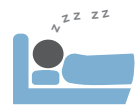
Su cuerpo



Sea activo



Coma bien



Duerma bien

Su mente



Medita



Tóme tiempo para relajarse



Conéctese con su propósito de vida

Aprender habilidades

¿Qué destrezas le ayudarían a manejar su estrés?

Ejemplos:



Cómo **manejar el tiempo o el dinero**



Cómo **resolver conflictos**



Cómo **pasar** de la preocupación **a la acción**

Obtenga apoyo



Estar con las personas que lo apoyan



Aprenda de otros



Pida ayuda

Llame al 2-1-1 para ser remitido a una persona o agencia que le ayude.

Usted puede aprender a manejar el estrés

Concéntrese en lo que puede controlar y haga un plan.

Escoja algo que desee hacer ahora.

Yo quiero probar:

Sea honesto con usted mismo sobre lo que está listo para abordar.

Ahora monte un experimento para aprender qué le a **usted**.

Usted aprenderá qué le funciona probando y creando su propia fórmula. Siga estos pasos:

1 Haga un plan. Planear los detalles le ayudará a tener éxito.

Seleccione un paso pequeño

Escoja un paso pequeño hacia su meta.

Conecte este paso con un estímulo. (¿Cuándo hará esto dentro de su día?)

Prepare

¿Qué recursos podrían ayudar? (¿Tiempo? ¿Dinero? ¿Una clase?)

¿Quién le apoyará? (¿Un amigo? ¿Un grupo de apoyo? ¿Un consejero?)

¿Cuáles cambios en su entorno le ayudarían?

Piense por adelantado

¿Qué puede interferir o hacer que sea más difícil?

¿Qué puede hacer cuando esto ocurra?

¿Qué le inspirará y le hará seguir adelante?

2 Actúe y haga un seguimiento. Ponga a prueba su paso por un tiempo definido.

Fecha de inicio: _____ ¿Cómo va a hacer un seguimiento de lo que hace? _____

Fecha de revisión: _____ ¿A quién le va a rendir cuentas? _____

3 Reflexione y ajuste. ¿Cómo funcionó? Usted puede aprender de cualquier situación. No hay fracaso si sigue aprendiendo. Ajuste su plan y siga adelante.

¿Cómo le fue y qué aprendió? _____

¿Cómo ajustará su próximo paso? _____

Asegúrese de celebrar lo que logró y lo que aprendió.

Siga intentando y aprendiendo

Stress Less

Intermountain Health cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2022-2024 Intermountain Health. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. FS731S - 11/24 (Last reviewed -11/22) (Spanish translation by CommGap)