

# Cómo estresarse menos

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 para mí 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)

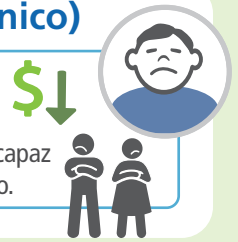
Una situación corta como un trancón de tráfico: Puede sudar, apretar los dientes o gritar.



### 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 todo el tiempo.



## 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 Healthcare 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.