

Manejo del Estrés: Identifique sus Estresantes

Todos experimentamos estrés - pero hay una diferencia entre el estrés normal diario y el estrés crónico que puede provocar problemas médicos. Es posible que ni se dé cuenta qué impacto el estrés crónico o continuo tiene en su salud. Para saber si el estrés es un problema para usted, debe analizar lo que está sucediendo en su vida.

"Primero debe de identificar exactamente cuáles son los factores, los problemas, los estresantes particulares que tiene."

Puede lograr esto haciendo un "Inventario de su Estrés."

"No es mala idea escribir en un diario sobre su estrés, para que pueda entender cuáles cosas están causando que reaccione negativamente al estrés. De esa manera está reduciendo la ansiedad adicional que pueda estar sintiendo. Es como si captara los pensamientos que giran en círculos."

Ese diario o lista incluiría cualquier cosa que lo preocupa diariamente, como el trabajo, familia, salud o cuestiones de dinero. También incluya cosas que son estresantes regulares para usted, como el tráfico de la hora pico.

Julia Wachuta hace una lista cuando se siente abrumada. En primer año de universidad, dice Julia que puede provocarle mucho estrés tratar de recordar todo lo de la escuela.

"Una lista de tareas, ésta semana tengo que hacer A, B, C, D, E, F y todos mis proyectos. Y después anotaría los días de la semana en la siguiente página y me preguntaría, ¿qué debo de completar hoy?"

Julia se dedica a una cosa a la vez. Otra técnica que puede ayudar con el estrés es determinar cuáles estresantes puede cambiar y cuáles no puede cambiar.

"Cuáles son estrategias constructivas y habilidades de enfrentamiento para mejorar las cosas y ser más efectivo para enfrentar el estresante en tu vida."

Identificando las habilidades correctas, estrategias y soluciones pueden facilitar parte de la carga del estrés. Por ejemplo - si tiene un problema en el trabajo, tal vez hablando con su jefe los dos podrían pensar en una solución. Una mamá muy ocupada podría encontrar poco "tiempo para mí", un descanso de los niños, aun una vez a la semana puede hacer toda la diferencia para reducir su estrés.

"Es importante no exigir demasiado de nosotros mismos y tratar de ser superman o superwoman. Pienso que es crucial poder establecer algunos límites en nuestras vidas."

Estos son unos síntomas de advertencia que tal vez su estrés esté cambiando de normal a crónico: Dolores de cabeza; Tensión muscular o dolor de espalda; Malestar de estómago; Dolor de pecho o latido rápido; Dificultad para dormir; Comer demasiado o muy poco; Problemas para la concentración u olvidar cosas; Irritabilidad, ira, depresión o ansiedad. Para el teniente del departamento de bomberos, Zach Zimmer, el estrés es parte del trabajo.

"Cada vez que salimos es porque algo malo está sucediendo, y eso se puede ir acumulando con el tiempo."

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips[®]

Manejo del Estrés: Identifique sus Estresantes

Para asegurarse que el estrés no se vuelve en algo más serio, el trabajo de Zach tiene un programa especial de apoyo. Zach también usa el ejercicio para aliviar el estrés, sirviendo como líder del departamento de condición física de su equipo.

"Es importante tener ese tipo de válvula, ya sea ejercicio o algún otro método, de otra manera se acumula. Y cuando menos lo sepa, reacciona mal a cosas que no planeaba. Se está desquitando con sus compañeros de trabajo y su familia."

Ya sea que es parte de su trabajo o algo que sucede en el hogar, es importante para todos entender cuáles son sus estresantes. Si piensa que necesita ayuda para enfrentar el estrés de su vida, hable con un profesional de salud mental.