

# Prácticas Comunes para Ayudarlo a Enfrentar el Estrés

El estrés puede afectar cada aspecto de su vida, desde su estado de ánimo hasta cómo se siente físicamente, su salud y sus relaciones. Siguiendo pasos para reducir el estrés no solo es bueno para su salud mental y emocional, también puede mejorar su estado general de salud. El primer paso para reducir el estrés es identificar lo que causa estrés en su vida.

*"Si practicamos estrategias saludables para identificar y enfrentar nuestras respuestas al estrés, seremos más eficientes y efectivos para enfrentar estresantes futuros."*

Empiece con estresantes que puede cambiar, y haga el cambio. Por ejemplo, tal vez se sienta abrumado en el trabajo.

*"Si las demandas de su trabajo se están acumulando, se vuelven excesivas, se vuelven una fuerza de estrés para usted, tal vez debe pensar si puede cambiar su medio ambiente. Hable con su jefe y dígame, 'siento que tengo demasiado trabajo. Sería posible extender las fechas para algunos proyectos?'"*

No es posible eliminar todo estrés de su vida, así que es importante que aprenda técnicas para ayudarlo a negociarlo mejor. La meta es que sus estresantes causen menos daño en su mente y su cuerpo. Esto empieza con un estilo de vida saludable - limitando el alcohol, no abusando de drogas, incluyendo medicinas recetadas - y también comiendo en forma saludable y haciendo ejercicio. Es como vive el bombero Zach Zimmer.

*"Creo que para nosotros en el departamento de bomberos, es especialmente importante comer bien, porque tenemos tantas cosas que podrían afectarnos en forma negativa en cuanto a salud."*

Zach es un líder de condición física para su equipo de compañeros en el departamento de bomberos. El ejercicio los mantiene saludables y también les ofrece una manera de desahogar lo estresante de su trabajo diario. Otra forma de mejorar el estrés es cambiando como piensa sobre lo que lo estresa y no permitir que afecte su mente y cuerpo. La meditación de estado de consciencia plena es una técnica.

*"Es una técnica que trata de ayudar a que el cliente se enfoque en el momento presente. El aquí y ahora, digamos, y tratamos de que piensen en esta experiencia sin juzgarla, solo observando y permitiendo que sea su experiencia."*

Con la meditación de consciencia plena, uno cierra los ojos y se concentra en lo que está sucediendo a su alrededor. Puede ser los ruidos en el cuarto - o algo en su cuerpo, como el latido de su corazón o su respiración. Haciendo esto permite que esté conectado con el presente y que no se enrede en pensamientos sobre el pasado o estresantes del futuro.

*"Lo que llamamos rumiación, que es una especie de ver hacia atrás al pasado, y constantemente preocuparse y pensar sobre como llegué aquí y los eventos negativos que me hicieron que terminara en esta situación."*

Mary Beth Schultz practica meditación y yoga para enfrentar su estrés. Ella se retiró recientemente y cuida a su anciana madre que sufre de demencia.

# Prácticas Comunes para Ayudarlo a Enfrentar el Estrés

*"En realidad me ayudó a relajarme sobre cosas que tal vez me hubieran molestado en el pasado, y digo, antes de reaccionar voy a pensarlo un poco más."*

La visualización es otra herramienta que ayuda a enfrentar el estrés y lo ayuda a relajarse. Implica tener pensamientos de resultados positivos de lo que le está causando el estrés.

*"Si una persona está jugando un deporte, alguien que va a hacer una presentación en el trabajo. Visualizar el éxito en eso. La imaginación puede ser efectiva, por ejemplo en ayudarlo a que se duerma y a descansar de los estresantes en su vida. Y puede ser un receso muy saludable."*

También hay lo que se conoce por auto-comunicación positiva. Cuando se topa con un estresante, se dice a sí mismo cosas positivas para ayudarlo a superar la situación.

*"Tener amor propio, siendo más benévolo con usted mismo y menos auto-crítico."*

Christopher Wojnar utiliza esta herramienta en casa y en el trabajo. Además de ir a la escuela, es enfermero de cuidados intensivos que tiene dos trabajos, así que las situaciones estresantes son algo que ocurre todos los días. La auto-comunicación positiva lo ayuda.

*"Diciéndome, 'Chris, ya has pasado por esto. Has tenido experiencias peores. Puedes lograrlo. Tienes control."*

Christopher combina la auto-comunicación positiva con el ejercicio, y una alimentación saludable, todo es parte de sus prácticas para enfrentar el estrés.

Si siente que no puede controlar su estrés y quisiera aprender más sobre el auto-cuidado o técnicas de relajamiento, hable con un profesional de salud mental.