

# Manejo del Estrés: Cambiando su Percepción del Estresante

*"Puede ser difícil apagar ese estrés al final del día."*

Shannon Richter es bombero y paramédica y trata con situaciones estresantes todos los días. El estrés afecta a todos de manera diferente, así que los planes de manejo del estrés tienen que ser personalizados para lo que provoca su estrés, cómo responde a ese estrés y qué es lo mejor para aliviarlo. Para crear su propio plan, primero tiene que identificar los síntomas de su estrés.

*"Dolores de cabeza, tensión en el cuello, presión alta."*

Y como lo afectan esos síntomas.

*"Está irritable, se enoja con sus compañeros, su esposa, y sus hijos. Tal vez esté afectando su concentración."*

Después de identificar como lo afecta el estrés, debe ver cuáles técnicas funcionan mejor para usted. Shannon toma un momento y solo respira.

*"Si experimento un evento estresante o noto que algo me estresa, entonces tomo inmediatamente tiempo para mí. Hago unas respiraciones y me relajo."*

Haciendo respiraciones lentas y profundas también puede calmarlo. Esta es una técnica que Claudine Jackson usa para mejorar los síntomas de su trastorno de ansiedad y el estrés que resulta de estos.

*"Los ejercicios de respiraciones, son inhalar, exhalar, tomar respiraciones profundas y lentas. Y después respirar todo hacia afuera. Y no respirar por la nariz, pero más por la boca. Relaja por completo tu cuerpo, y hace que te sientas mejor."*

Otra manera de manejar su estrés, es hablando en un ambiente diseñado para ayudar. El departamento de bomberos de Shannon ofrece este tipo de programas especiales de apoyo.

*"Nos apoyamos mutuamente, porque todos hemos pasado por lo mismo. Todos lo hemos hecho. Nos hemos estresado. Todos hemos tenidos altas y bajas. Hemos tenido llamadas emocionantes, otras tristes, comprendemos. Te vamos a ayudar."*

Christopher Wojnar utiliza otra técnica para mejorar el estrés, que es parte de su vida diaria con el trastorno bipolar. Lo que mejora su estrés es la auto-comunicación positiva. Es un tipo de plática personal que lo anima y ayuda a cambiar la forma en que reacciona a la situación estresante.

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**<sup>®</sup>

# Manejo del Estrés: Cambiando su Percepción del Estresante

*"Pero al final estos pensamientos negativos a veces aparecen de la nada. Y es la lucha contra estos por medio de auto-comunicación positiva y usando herramientas para tratar de cambiar tus pensamientos y que sean positivos."*

Además de regresar a la escuela, Christopher es enfermero de cuidados intensivos, es padre y nuevo esposo. Es encargarse de tanto, pero dice que los pensamientos positivos y el apoyo de su familia lo ayudan a estar calmado.

*"Esas afirmaciones positivas han sido enormes para mí, también el uso de sistemas de apoyo y de comunicación efectiva han sido muy importantes."*

La meditación es otra herramienta para mejorar el estrés. La meditación de estado de consciencia plena implica tomar solo unos minutos de tranquilidad para enfocarse en lo que está sucediendo a su alrededor en un momento específico, en lugar de todo lo que le esté causando estrés.

*"Alejarse de pensamientos del pasado y pensamientos del futuro. El enfoque de la meditación de estado de consciencia plena, es tratar de ayudar a que la persona ponga su atención en el presente, en el momento en que se encuentran."*

La meditación puede ayudar a calmar las preocupaciones o pensamientos que pueda tener el cerebro. Ha sido una gran ayuda para Mary Beth Schultz.

*"La vida era muy distinta antes de que pudiera manejar mi estrés. Lo era. Antes podía perder la paciencia rápidamente. Permitía que las cosas me molestaran. Y cuando esto sucedía, afectaba todo mi día."*

Mary Beth usa la meditación y yoga para ayudarla a controlar el estrés de cuidar a su anciana mamá y planear su vida en retiro. Dice que es importante hacer tiempo para despejar su cabeza.

*"No toma mucho tiempo, 10 o 15 minutos. Cuando logro esto, encuentro mucha paz interior y me despierto sintiéndome mejor."*

*"Es fascinante que con solo practicar estar consciente, estar alerta del presente, de la situación en la que uno se encuentra, que esto pueda reducir mucho la carga psiquiátrica."*

Cambiando el modo en que piensa y responde al estrés es el primer paso para aprender a enfrentar situaciones estresantes. Si piensa que necesita ayuda para enfrentar el estrés en su vida, hable con un profesional de salud mental.