

# Cómo responder mejor al estrés

¿Cuáles de sus estresores puede usted cambiar? Por ejemplo, tal vez quede atrapado en los embotellamientos del tráfico cuando va al trabajo todos los días. Pregúntese cómo puede cambiar la situación. ¿Puede comenzar a trabajar más tarde para evitar el tráfico de las horas pico? ¿Puede usar el transporte público? ¿Le ayudaría a relajarse escuchar música o audiolibros? Piense en algunas maneras de cambiar estas situaciones estresantes. Luego, puede decidir qué será lo mejor para reducir el estrés.



## Renuncie a lo que no puede controlar

¿Cuáles de sus estresores están fuera de su control? Por ejemplo, quizás tenga que tratar rutinariamente con una persona difícil. Sepa que, si no puede cambiar un factor estresante, lo mejor que puede hacer es aceptarlo y dejarlo pasar. Tal vez le sirvan los siguientes consejos:

- El humor podría ayudarle a distraerse y dejar de pensar en el estrés. Pruebe a ver una película divertida cuando se siente estresado.
- Decida si el factor estresante es lo suficientemente importante como para que usted le dedique tiempo.
- Pregúntese lo siguiente: "dejar que este factor estresante me moleste, ¿amerita el daño que me podría causar?"

## Véale el lado bueno al estrés

Tener una actitud positiva ante las cosas puede ayudarle a manejar mejor el estrés. Considere a sus estresores como desafíos que usted puede superar. Si tiene pensamientos negativos, empiece a aprender a cambiarlos por positivos.

## Háblese de forma positiva

En lugar de decir: "Si no termino este informe a tiempo, me despedirán".

Diga: "Pediré tiempo extra. Necesito hacer un buen trabajo en el informe".

En lugar de decir: "Mi esposo(a) no me ha llamado por nuestro hijo enfermo. Tal vez estén en el hospital".

---

Diga: "Mi esposo(a) debe estar ocupado(a) cuidando a nuestro hijo. Voy a llamar para ver cómo están".

## **Busque apoyo**

Forme una red de apoyo de personas con quien hablar u obtener ideas para manejar el estrés. Una red de apoyo puede ayudarle a enfrentar sus estresores de nuevas maneras. Para formar su red:

- Hable con un amigo, familiar o mentor.
- Busque aplicaciones de manejo del estrés que estén disponibles en línea o en su dispositivo móvil. Pídale sugerencias al proveedor de atención médica.
- Acuda a un grupo de apoyo para personas que se enfrentan a desafíos parecidos a los suyos.
- Vaya a ver a su clérigo o guía espiritual.
- Consulte con el Departamento de Recursos Humanos de su campus, escuela o empresa para conocer los programas de manejo del estrés. Muchos lugares de trabajo ofrecen un programa de asistencia al empleado (EAP).