

Reducción de Estrés como Estilo de Vida

El estrés es inevitable. Lo que pensamos sobre este y como reaccionamos ante el marca la diferencia en como impacta nuestro autocuidado y salud. Mientras algunos medicamentos pueden ayudar a manejar el estrés, hay muchas cosas que puedes hacer para ayudar a manejar tu propio terreno y mejorar tu salud global. Acompañarte de tu equipo de salud puede también ayudar a determinar un plan de acción para reducir el estrés.

Técnicas de autogestion

- Conecta con otros
- Únete a actividades
- Prueba distintas maneras saludables de relajarte (música, ejercicio, baile, meditación, yoga)
- Tómate tiempo para actividades creativas, divertidas o hobbies
- Mantén un diario de gratitud o escribe sobre eventos estresantes
- Cuida tus necesidades espirituales
- Date tiempo para reír (comedia, libros, etc)
- Evita la cafeína y alcohol
- Prueba técnicas de respiración profunda
- Ve por un masaje

Buen Estrés/Mal Estrés

No todo estrés es malo para nosotros, de hecho, algo de estrés puede ayud a completar proyectos importantes, estudiar para un examen, hablar en público o lograr metas complejas. Por otro lado el distrés o estrés negativo es el tipo que puede causar ansiedad a corto o largo plazo, bajo rendimiento y/o llevar a mala salud mental y física. Este puede ser causado por muchos factores que difieren para cada persona. Es importante reconocer lo que te causa distrés para que puedas tener un plan para manejar esas situaciones o tener una óptica distinta.

Ve el estrés de manera diferente

Mira los eventos desde otro ángulo. Considera “¿Hay alguna otra manera de ver esta situación?” Recuerda que no enfocarte en lo que no puede cambiarse. Mejora el ánimo mirando qué esta saliendo bien en tu vida. Enfócate en tus logros o en lo que haz logrado superar.

Metas de Reducción de Estrés

Establecer metas para manejar el estrés es una excelente manera para disminuir el impacto negativo que este puede tener en tu salud. Es frecuentemente más fácil lograr metas positivas. Un ejemplo de meta positiva para manejar estrés es “Escribiré de que estoy agradecido por al menos 10 minutos 3 veces a la semana”

Específico – ¿Qué vas a hacer para manejar tu estrés?

Medible – ¿Cuánto tiempo? ¿Cuántas sesiones?

Alcanzable – ¿Tienes lo que necesitas para continuar?

Realista - ¿Qué es lo que puedes hacer actualmente? (mejoría sobre perfección)

Conectado al tiempo – ¿Qué frecuencia? ¿Cuánto tiempo te comprometerás?



Recursos acerca de Estrés:

The American Institute of Stress

www.stress.org

National Institute of Mental Health:

nimh.nih.gov/health/publications/stress

American Psychological Association:

apa.org/topics/stress

Mentalhealth.gov

Headspace (App Store)



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

lifestylemedicine.org

© 2019. American College of Lifestyle Medicine.
All rights reserved.
Terms of use on www.lifestylemedicine.org.