



El 2011 de Marzo Boletín Mensual

La Mente Importa

Cómo construir la resistencia ante el estrés

En la vida, el estrés es la regla, no la excepción. La clave está en desarrollar resistencia ante el estrés: la capacidad de enfrentar y reponerse del cambio y de otros factores de estrés. Mejorar su resistencia ante el estrés puede ayudarlo a manejar e, incluso, a progresar en momentos de pleno estrés en su vida.

Pasos para sobreponerse ante el estrés

- 1. Recuperarse:** después de un acontecimiento estresante, necesita recuperar el sentido del equilibrio y la rutina. Para comenzar con la recuperación, tómese un descanso. Planifique una escapada de fin de semana o, simplemente, hágase tiempo para “relajarse” en casa. Los pequeños recreos, como ir al cine, pueden ayudarlo a obtener distancia y perspectiva. Entre otras buenas formas de reducir el estrés, está el ejercicio y compartir sus sentimientos con otras personas.
- 2. Reenfóquese:** Intente dar un paso hacia atrás y ver “el panorama general” a fin de calmarse. Tómese un tiempo para pensar acerca de lo que sucedió, de los motivos por los cuales sucedió y de lo que ello puede significar. Procure encontrar las cosas positivas del cambio.

Es posible que tenga sentimientos encontrados. Por ejemplo, si lo han ascendido, puede que esté contento con el reconocimiento, pero incómodo con respecto a la supervisión de personal.

Puede que se sienta triste o enojado por tener que alejarse de sus conocidos y de sus rutinas. Todos estos sentimientos son válidos. Trabaje en la identificación —y en la aceptación— de sus sentimientos y reacciones.

- 3. Regenérese:** Luego del estrés, su cuerpo necesita tiempo para sanarse. Dese permiso para descansar. Aliméntese con regularidad. Diviértase un poco y obtenga apoyo mediante su relación con gente nueva o con viejos amigos.

Cómo aprender a vivir con estrés

No podemos escaparnos del estrés, pero podemos construir una resistencia ante él. De ese modo, podremos convivir más pacíficamente con el estrés acumulado.

Cómo obtener ayuda

El apoyo confidencial, la información, y referencias de recurso están disponibles para una variedad de preocupaciones – ambos trabajo y personal. Llame en cualquier momento día o noche para la ayuda para usted o para sus miembros de la casa. ¡La llamada o nos visita en línea hoy!