CALIDAD DE VIDA

¿Cómo superar el estrés?

12/10/2012

El estrés se ha convertido en un problema grave de salud. Factores emocionales, interpersonales y externos son algunas de sus causas. Te diremos cómo superar esa situación.

Piensa positivamente y no dejes que el estrés se apodere de ti. Foto: Universia Puerto Rico.

Una forma óptima de reducir diariamente el estrés de tu vida es siendo positivo

.....

Síguenos en nuestras redes sociales como Facebook y Twitter, y recibe las noticias más importantes del mundo universitario.

Visita nuestra sección noticias **Lee también: ¿Cómo evitar la frustración en el trabajo?**

¿Te sientes agotado y desmotivado frecuentemente? ¿Tienes muchas obligaciones que cumplir y te sientes angustiado? ¿Sólo quieres llegar a casa para descansar luego de tu jornada laboral? No te preocupes más. Consignaremos a continuación algunos **consejos para poder superar el estrés,** publicados en el portal Webayunate.com. 1. ¿Cómo superar el estrés?. Realiza un “inventario”.Una de las mejores formas **para no estresarte es escribir una lista con todas las situaciones que realmente te frustran, incomodan y preocupan.** Esto te permitirá desahogarte y relajarte. 2. ¿Cómo superar el estrés?. Medita acerca de tus problemas. Al lado de cada numeral de la lista que hiciste, **apunta dos soluciones que creas efectivas para reducir el estrés asociado** y busca la manera de implementarlas en tu vida. 3. ¿Cómo superar el estrés?. Aprende a decir “No”. Evita adquirir nuevas responsabilidades y compromisos que hagan que te sobrecargues de trabajo. 4. ¿Cómo superar el estrés?. Aprende a delegar. Luego de determinar qué es lo que haces mejor, dedícate a eso y delega las otras actividades a tus colegas o encargados. 5. ¿Cómo superar el estrés?. Descansa. El estrés genera que el cuerpo y tu mente se sientan débiles. Por eso, **es aconsejable que duermas bien.** 6. ¿Cómo superar el estrés?. Controla tus dispositivos. **Dedica un espacio en el día sólo para ti**. Procura hacer en ese tiempo lo que verdaderamente disfrutas y aléjate de todos los dispositivos móviles. 7. ¿Cómo superar el estrés?. Construye nuevas relaciones sociales. Esto contribuye a que tengas nuevas perspectivas, ideas más frescas, que amplíes tu mente y que descubras nuevos recursos que aún no conocías. 8. ¿Cómo superar el estrés?. No lleves el trabajo a casa. Es importante **que aprendas a marcar un límite entre tu espacio personal y el de trabajo,** a pesar de que tengas que entregar proyectos en tiempo y forma. La clave es organizarte

Copyright © 2012 Universia Puerto Rico. Todos los derechos reservados.

adecuadamente para cumplir con todo. 9. ¿Cómo superar el estrés?. Enfócate en tus esfuerzos, no en los resultados. Centra tu vida en los grandes esfuerzos y sacrificios que realizas para cumplir tus metas, no en las consecuencias e impactos. 10. ¿Cómo superar el estrés?. Únete a un grupo de apoyo. Considera la opción de asistir a una organización profesional que pueda proveerte soporte y tutoría. Lo ideal es que acudas a las reuniones de un grupo de amigos donde puedas charlar y compartir tus pensamientos y opiniones.

Fuente: Universia Puerto Rico

Copyright © 2012 Universia Puerto Rico. Todos los derechos reservados.