

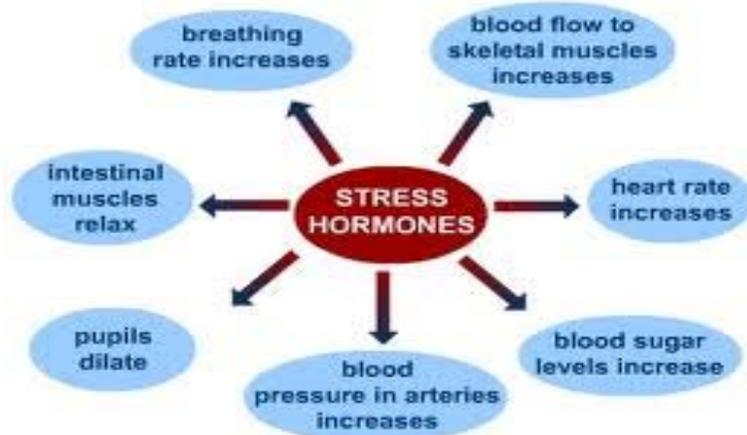


Menos Estrés

¿Qué es el Estrés?

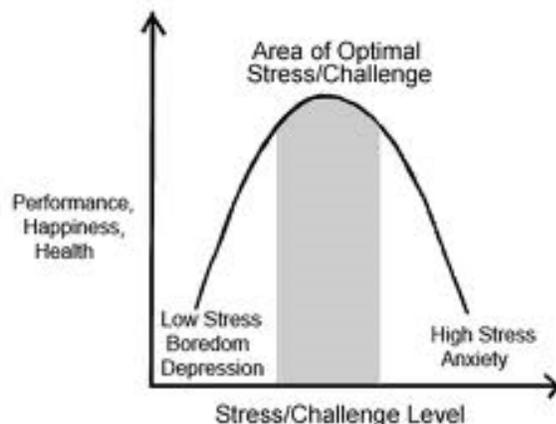
El estrés es una reacción física normal a eventos que hacen que sienta amenazado o que alteran su balance en alguna forma. Cuando se percibe un peligro – ya sea real o imaginado – las defensas del cuerpo se aceleran en un proceso veloz y automático conocido como el instinto de “luchar o huir,” o la respuesta el estrés. No todos perviven el estrés de la misma manera.

¿Qué le ocurre al cuerpo durante el instinto de “luchar o huir?”



¿Es el estrés algo positivo o negativo? ¡Es ambos!

El estrés positivo puede hacer que se sienta feliz, promueve el crecimiento y aumenta la calidad de vida. El estrés positivo es necesario para mantener la vida emocionante y estimulante. Demasiado estrés negativo, sin tiempo para descansar, hace que se sienta infeliz y varea en severidad de problemas cotidianos a eventos que cambian su vida. Debe ser controlado para disminuir las complicaciones a largo plazo que son asociadas con el estrés crónico y negativo.



Demasiado estrés negativo puede causar o empeorar...

- El dolor de cualquier tipo
- Enfermedades cardiacas
- Problemas con la digestión
- Problemas con el sueño
- Depresión
- Obesidad
- Enfermedades autoinmunes
- Condiciones de la piel, como eczema

¿Cuáles son algunos factores comunes de estrés negativo y positivo?



Controle su Estrés

Ejercicio

El ejercicio no solamente promueve el bienestar físico en general, sino que también ayuda a controlar el estrés emocional. El estar en buena condición física y saludable aumenta su habilidad de lidiar con los factores del estrés que puedan presentarse.

Relajación y Meditación

Las técnicas de relajación y meditación con estructura le ayudaran a controlar el estrés y a mejorar su bienestar físico y mental. Algunos tipos de terapias de relajación y meditación se pueden aprender mejor en una clase específica; sin embargo, también es posible aprender algunas técnicas por su propia cuenta. Existen cientos de diferentes métodos de relajación y meditación, desde CDs a clases de artes marciales o de salud, como taichí o yoga.



Habilidades de Organización

Si su ambiente físico está bien organizado, usted evitara el estrés de buscar por artículos extraviados y el desorden. Tómese el tiempo para limpiar periódicamente su oficina, escritorio, closet, auto, etc. para organizar sus áreas de vivienda y trabajo.

Administración del Tiempo

El tener buenas habilidades de administración de tiempo es esencial para controlar el estrés eficazmente. Estas habilidades incluyen:

- Priorizar sus Tareas
- Evitar conflictos y horarios demasiado ocupados
- Utilizar una agenda diaria o un calendario



Las personas que tiene un sistema de apoyo firme experimentan menos síntomas de estrés físico y psicológico. La familia, amistades, compañeros de trabajo, vecinos y hasta las mascotas son una parte esencial de su sistema de apoyo. Desarrollar y mantener una red de apoyo social es saludable para su cuerpo y mente.

Sistema de Apoyo

Transforme la Situación

Transformar es una manera de cambiar la forma como ve un evento estresante por medio de hacer que parezca más positivo. Transformar puede pintar un día muy malo como un punto ligeramente bajo en una vida que es generalmente maravillosa y ayuda a que vea un evento negativo como una experiencia para aprender. Transformar una situación puede cambiar su respuesta física al estrés.

Alimentos que Pueden Ayudar a Reducir el Estrés

- | | | |
|----------------|-----------------------------------|----------------------|
| - Naranjas | - Camote | - Albaricoques Secos |
| - Almendras | - Pistachos | - Nuez de Castilla |
| - Pavo | - Espinacas | - Salmon |
| - Aguacates | - Brócoli | - Col |
| - Moras Azules | - Leche Baja en Grasa o Desnatada | - Arroz Integral |
| - Soya | - Agua | - Melón |