The Lex Line

Su boletín EAP provisto por The Lexington Group

Afrontar el estrés

Cuando el estrés excede su capacidad para abordarlo, las tareas habituales pueden resultarle abrumadoras. El objetivo de este artículo es ayudarlo a tomar conciencia de los obstáculos que le dificultan mantener el estrés bajo control y pasar a una acción constructiva. Recuerde: El estrés no es bueno ni malo; es una reacción natural a su entorno.

Para su información

Consejo para la motivación:

Haga en primer lugar el trabajo más difícil, el que más tiempo le lleve y que sea su menos favorito. Si resuelve el trabajo más difícil, el resto de las tareas le parecerá mucho más fácil.

Sea consciente de otros sentimientos:

Cuando se sienta estresado, tenga en cuenta su tono al hablar con otras personas; compañeros de trabajo y familiares incluidos. Esfuércese por no exhibir sus sentimientos a los demás o difundir malestar. A largo plazo, elevar la cultura laboral y ser amable en el hogar lo ayudará a mantenerse feliz. Ser altruista mejora el bienestar social, emocional y psicológico.

Equilibrar la vida laboral con la familiar:

Al llegar a casa después del trabajo, estas tareas podrían ayudarlo a hacer la transición de su vida profesional a su vida personal:

- Cámbiese de ropa y lávese las manos, o tome una ducha rápida para relajarse. Que esta acción sea un símbolo de su cambio a "modo hogar".
- Tómese un descanso, programe un temporizador para dentro de 15 minutos y use ese tiempo para no hacer absolutamente nada.
- Recuérdese "cambiar los roles". Separe el tiempo laboral del familiar.

1. Sea consciente de los hábitos actuales de abordaje.

Cuando algunas personas están bajo presión, llenan sus horas con actividades sociales en un intento de evitar enfrentar sus problemas. Otros lidian con el estrés tomando distancia de sus amigos y familiares. Una persona también podría recurrir al alcohol, la comida chatarra u otras actividades poco saludables buscando escapar del estrés. Otros se dicen que son víctimas de malas circunstancias, pensando cosas como "No debería tener que lidiar con esto". Sea consciente de cómo usted lidia actualmente con situaciones estresantes. Reconozca sus reacciones previas al estrés aprendiendo a tomar medidas conscientes y trabajando en tácticas positivas de liberación del estrés.

2. Identifique las formas en que se *ve* a usted mismo en los niveles más altos de estrés.

El estrés es un sentimiento: no es algo que le sucede a usted, sino más bien es la forma en que piensa acerca de lo que está sucediendo o ha sucedido. Dé un paso atrás y reflexione: ¿Sus pensamientos están empeorando las cosas? ¿Cree que debe ser perfecto y que todo tiene una importancia crucial? Dicho de manera sencilla, los pensamientos estresantes se suman a las presiones de la vida real. Intente adoptar puntos de vista más calmados. Ponga las situaciones estresantes en perspectiva. ¿Es cada problema absolutamente urgente? ¿Tengo que hacer estas cosas yo solo, o sería mejor pedir ayuda? ¿Qué pequeña cosa puedo hacer hoy que me ayude a aliviar mis preocupaciones?

3. Pregúntese: ¿Qué problemas o conflictos específicos son preocupantes? ¿Qué problemas puedo abordar de manera efectiva?

Reconozca su malestar. No lo ignore. Piense acerca de cuándo y por qué se siente estresado. Luego, en lugar de centrarse en cómo hacer frente a una serie de problemas, reduzca su lista a aquello que considere manejable. ¿Hay asuntos que están fuera de su control? Si es así, elimine los factores estresantes que no puede resolver por sí mismo. Concéntrese en tareas o factores estresantes para los que puede marcar la diferencia. Dar pequeños pasos y gestionar tareas manejables lo ayudará a sentirse realizado y a lograr un cambio positivo en su vida cotidiana.

4. Aumente su habilidad para afrontar el estrés.

Un estilo de vida activo y equilibrado es su mejor defensa contra el estrés.
Los expertos en situaciones de estrés recomiendan lo siguiente:

- Evite el alcohol, la cafeína o la nicotina como modos de aliviar el estrés.
- Haga ejercicio regularmente, o camine por 20 minutos para disipar el estrés y mejorar su estado de ánimo.
- Consuma comidas bien balanceadas y nutritivas, y evite los alimentos procesados.
- Reduzca el consumo de azúcares refinados, que causan fluctuaciones frecuentes en los niveles de glucosa en sangre, lo que aumenta su estrés.
- Practique la relajación diariamente. Intente realizar respiraciones profundas, practicar yoga o meditación, escuchar música tranquila o disfrutar de la naturaleza.
- Mantenga un horario para dormir y descanse de 7 a 8 horas todas las noches.
- Libere la tensión o preocupación compartiendo sus sentimientos con un amigo cercano, un familiar o un consejero.

En el futuro, intente convertir estas prácticas en mecanismos de abordaje de problemas. Si ha tenido un mal día, elija alguna de las alternativas de esta lista para hacerla por usted mismo antes de que termine este día.

5. Practique la respiración profunda.

Dele a su mente y a su cuerpo un momento sin estrés practicando una respiración lenta y profunda.

Cierre los ojos e inhale lenta y profundamente por la nariz (aproximadamente 7 segundos), luego exhale lentamente por la boca (aproximadamente 8 segundos). Si lo prefiere, diga una palabra o frase relajante mientras exhala, como “relájate” o “tú puedes hacer esto”. Haga esto por 5 minutos, 3 veces al día. Esta técnica, conocida como la “respuesta de relajación”, calmará sus pensamientos, reducirá la frecuencia cardíaca y hará que la respiración vuelva a la normalidad.
Otra técnica rápida pero excelente para los momentos de tensión es: cerrar los ojos y girar la cabeza en círculos, dos veces hacia la derecha y dos veces hacia la izquierda, luego inhalar, apretar todos los músculos durante 5 segundos y liberar la respiración mientras se concentra en relajar los músculos, comenzando con los dedos de los pies y llegando a todo el cuerpo.

Para su información

La paternidad en tiempos de estrés:

Si usted siente que ha estado estresado, es muy probable que su hijo lo haya notado. Ellos también podrían estar preocupados por sus propios problemas. Aproveche la oportunidad para sentarse con ellos y escucharlos. Tranquilícelos si están molestos. Conversen para encontrar soluciones manejables que ayuden a lidiar con la situación.

Usted no está solo, podemos ayudarlo

The Lexington Group puede ayudarlo a programar una *asesoría en línea* confidencial, o también personal. Un asesor profesional de EAP puede ayudarlo a abordar la causa de su malestar y ayudarlo a aprender formas efectivas para lidiar con el estrés. La atención personalizada e individual para tratar inquietudes personales y familiares se encuentra a solo una llamada de distancia.

Solicite el servicio y encuentre información adicional en **The-Lexington-Group.com**.
Para encontrar ayuda las veinticuatro horas del día, todos los días de la semana, llámenos a:

ESTADOS UNIDOS	CANADÁ	INGLATERRA	PUERTO RICO
1-800-676 -4357	**1-800-567-4343**	**0-800-169-6706**	**1-800-676-4357**

ISLAS CAIMÁN	IRLANDA	TTY
1-855-328-1185	**1-800-812-411**	**1-800-955-8339**

TheLexingtonGroup

Your Employee Assistance Program

Plan de acción personal para el alivio del estrés

1. Los problemas más importantes relacionados con el estrés que deseo/necesito abordar son:

2. Las partes del asunto relacionado con el estrés que puedo controlar, o en las que puedo influir incluyen:

3. Los objetivos o los resultados positivos que me gustaría lograr son:

4. El primer paso que tomaré para lograr mi objetivo es:

5. Las técnicas de manejo del estrés que tienen más probabilidades de ayudarme a lograr un resultado positivo son:

6. Sabré que he hecho un cambio positivo al:

7. Los obstáculos potenciales para alcanzar el éxito son:

8. Las formas posibles de superar esos obstáculos incluyen:

9. Las personas que mejor podrían acompañarme en este esfuerzo son:

10. Las contactaré a través de_____ para hablarles acerca de este Plan de Acción y solicitarles su apoyo.