

BOLETÍN INFORMATIVO 06 - 2024

¿CÓMO GESTIONAR EL ESTRÉS?

A continuación, mencionamos algunas medidas para gestionar el estrés:

1. **Establezca prioridades.** Decidir qué cosas se deben hacer y qué cosas pueden esperar y aprender a decir no a tareas nuevas si usted está abrumado(a).
2. **Manténgase en contacto con personas que pueden proporcionar apoyo emocional y de otra índole.** Pida ayuda a los amigos, la familia y la comunidad u organizaciones religiosas para reducir el estrés debido a responsabilidades laborales o asuntos familiares, tal como el cuidado de un ser querido.
3. **Tómese tiempo para hacer actividades relajantes que disfruta** como leer, hacer yoga o jardinería.
4. **Evite pensar obsesivamente en los problemas.** Enfóquese en lo que ha logrado, no en lo que no ha podido hacer.
5. **Haga ejercicio con regularidad.** Una caminata moderada de solo 30 minutos por día puede ayudar a levantarle el ánimo y reducir el estrés.
6. **Acuda a un profesional de la salud emocional.** Si siente que está consumiendo drogas o alcohol para sobrellevar el estrés o si está teniendo pensamientos suicidas.
7. **Aprenda mejores maneras de manejar su tiempo.** Es posible que haga más con menos estrés si tiene un cronograma. Piense acerca de cuáles son las cosas más importantes y hágalas primero.
8. **Exprésese.** No poder hablar sobre sus necesidades e inquietudes genera estrés y puede empeorar los sentimientos negativos. La comunicación asertiva puede ayudarle a expresar cómo se siente de una manera atenta y considerada.

