

Efectivas

TÉCNICAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

En lo posible, duerma bien. Podrá enfrentar mejor el estrés si se siente renovado.



Siempre hable acerca de lo que le molesta. Su amigo, compañero de trabajo, cónyuge o familiar pueden ayudar simplemente escuchando.



Trate de relajarse al menos una vez al día. Intente reservar un mínimo de 20 minutos para descansar, escuchar música o despejar la mente.



Realice ejercicio regularmente. Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.



En lo posible ríase mucho, de forma discreta o a carcajadas. Se sentirá mejor y el estrés pasará a segundo plano.



Siempre establezca límites para las demandas adicionales. Aprenda a decir que no si lo que le piden no es esencial.

¡NO!

La conciencia le ayuda a controlarlo

Identifique sus factores de estrés y evite los que pueda; *acepte o adaptese a los demás.*

Estos son algunos otros recursos que pueden serle útiles:

Servicios de Salud Mental de
Contra Costa
Línea de acceso
(888) 678-7277

Centro de Crisis las 24 horas
(800) 833-2900

Salud Mental

Bienestar y Educación

Cómo reducir el estrés



¿Sufre de estrés?

¡Aprenda a controlarlo!

Materiales de educación para el bienestar

División de Salud Mental de CCHS

Gráficos por Geannina Perez



¿Sufre de estrés? ¡Aprenda a controlarlo!

¡Sólo usted conoce su estrés!



¿Se siente estresado? Entonces lo está. Alguien puede decirle: “No tienes ningún problema grave. No deberías estar estresado”.



El hecho real es que si se siente estresado, está estresado. El estrés, como cualquier sentimiento, es muy personal.



¿De qué manera siente el estrés?



Los síntomas físicos, como malestar estomacal, pérdida de apetito, exceso de apetito, cefalea crónica, insomnio, sarpullidos, frecuencia cardiaca rápida, son signos de estrés.



También algunos sentimientos pueden serlo. ¿Le sucede alguna de estas cosas?



Ansiedad

Apuro



Tensión

Depresión

Irritación

Cansancio



Extenuación

Exceso de trabajo

Agotamiento

Frustración

Presión



Hiper-excitación

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Su cuerpo posee una definición amplia de estrés.

PARA SU CUERPO, EL ESTRÉS ES SINÓNIMO DE CAMBIO.

Todo lo que causa un cambio en su vida causa estrés. No importa si es un cambio “positivo” o uno “negativo”, ambos representan estrés.

- **CAMBIO EN SU RUTINA DIARIA**

(por ej., es estresante acudir a fiestas con mucha frecuencia o trabajar largas horas)



- **CAMBIO EN LA SALUD DE SU CUERPO**

(por ej., es estresante contagiarse de un resfriado, tener dolor de espalda o estar embarazada)



- **ESTRÉS EMOCIONAL**

(por ej., discusiones, desacuerdos)



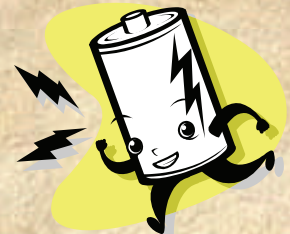
- **INCLUSO EL CAMBIO IMAGINARIO CAUSA ESTRÉS**

(la manera en que percibe las situaciones afecta su nivel de estrés)



CONEXIÓN ENERGÍA-ESTRÉS

El estrés y la energía personal poseen una relación estrecha. Cuanto más energía tenga, mejor equipado estará para controlar el estrés. Y cuanto mejor controle el estrés, más energía tendrá para enfrentar nuevos desafíos.



MAXIMICE SU ENERGÍA

Postergue el trabajo más difícil para cuando esté descansado y alerta. Enfrente las tareas más simples cuando tenga poca energía.

Motívese

Fíjese objetivos cortos y prémiese cuando los alcance. Sus logros le darán energía para llegar cada vez más lejos.

