



7 Tips para Controlar el Stress





1-TEN EN MENTE QUE EL STRESS NO ES SIEMPRE MALO

Cierto nivel de Stress es normal. Nos motiva a trabajar para resolver los problemas. Primero, debemos cambiar nuestro pensamiento y ver al Stress como una emoción más, o como una herramienta. Está comprobado científicamente que este cambio colabora a manejar los síntomas negativos del Stress. La meta es poder manejar el Stress, no eliminarlo por completo.

2-HABLA SOBRE TUS PROBLEMAS, INCLUSO SI NO SE PUEDEN RESOLVER.

Hablar sobre tus estresores (incluso si no puedes resolverlos o eliminarlos) libera hormonas en tu cuerpo que reducen las sensaciones negativas asociadas al Stress.

El tiempo que pases hablando con amigos y seres queridos es valioso, incluso si tienes mucho en tu agenda.

3- PRIORIZA TUS RESPONSABILIDADES

Focaliza en completar primero las tareas rápidas o simples. Tener demasiadas cosas Pendientes puede ser estresante, incluso aunque ninguna de ellas sea demasiado importante o grande. Haciendo las tareas "fáciles" o "simples" primero, puede ayudarte a liberar tu Mente, dando más lugar y tiempo para las tareas que requieren mayor responsabilidad.

4-CUBRE LOS BÁSICOS

El Stress se retroalimenta cuando las necesidades básicas no están bien cubiertas.

Es importante focalizarse también en las necesidades básicas, como comer bien, mantener horarios de descanso saludable, hacer ejercicio, y otras formas de auto cuidado, como yoga, meditación y Mindfulness.

5-NO PONER TODOS LOS HUEVOS EN LA MISMA CANASTA

Las personas que están sobre involucradas en un aspecto de su vida, tienden a sufrir más Stress. Un buen Balance en las diferentes áreas como tu carrera, familia, amistades y actividades personales, colabora con el bienestar y la reducción de la sintomatología del Stress.

6-ESTABLECE TIEMPO PARA TI

Muchas veces el tiempo para uno mismo queda relegado al final de la lista cuando las cosas se ponen intensas. Sin embargo, cuando el tiempo personal es reducido a casi cero, todo lo demás tiende a complicarse. Establece tiempo para el relax y el pasarlo bien todos los días, sin interrupciones. Respeta tus propias reglas y no las negocies.

7-MANTEN LA PERSPECTIVA DE LAS COSAS

En el fervor del momento, problemas pequeños pueden parecer más grandes de lo que realmente son. Trata de tomar distancia y pensar cuan importantes son esos estresores en el tiempo. Serán importantes en una semana? En un año? En 5 años?

O puedes escribir sobre estos estresores, esto ayudará a darle perspectiva a las cosas.

¿HUMANO O MARIPOSA?

Ambos tienen una cosa en común. Mariposa: que aun cuando tienen el 90 % de sus alas rotas y aparentemente ya no pueden volar, todavía conservan ese deseo de agitar sus alas y volver a volar y muchas veces lo logran. Humano: aun cuando en ocasiones cuando la vida y sus problemas le hacen caer que todo esta perdido y que no podran levantarse, todavía conservan sus deseos de levantarse de nuevo y en ocasiones con esa fuerza de voluntad se vuelven a levantar y muchas veces llegan a volver a volar en cielos nunca antes vistos.

