

Manejo del estrés

Tenga en cuenta que My NM Care Corner no tienen la intención de reemplazar la atención o el manejo clínico por parte de un proveedor de atención médica. Si tiene una emergencia, comuníquese con su proveedor de atención médica.

El estrés es algo normal en la vida cotidiana. Sin embargo, a veces puede ser abrumador. Aprender a controlar el estrés puede mejorar su estado de ánimo y su sensación general de bienestar.

Reconocimiento del estrés

Reconocer cómo uno reacciona al estrés es un primer paso importante. Las siguientes preguntas lo ayudarán a ser más consciente de cómo experimenta el estrés.

- ¿Qué situaciones aumentan el estrés?
- ¿En qué parte del cuerpo siente más a menudo el estrés?
- ¿Cómo cambian sus pensamientos y su humor cuando está estresado?

Estrategias para controlar el estrés

- Respiración profunda
La meditación ayuda a reducir el estrés, además de mejorar la salud en general. Este ejercicio debe hacerse acostado sobre su espalda en una posición cómoda. Sin embargo, puede ser útil practicarlo sentado o de pie para acostumbrarse a hacer respiraciones relajantes en cualquier posición con los ojos abiertos o cerrados.
- Técnica de meditación STOP (detenerse, respirar, observar y proceder)
Esta meditación se puede hacer en cualquier lugar y en cualquier momento de estrés.
- Expresar los sentimientos
Se ha descubierto que cuando las personas expresan sentimientos fuertes como la ira o la tristeza, pueden dejarlos ir más fácilmente. Expresar nuestras emociones es una parte importante para lidiar con el estrés.
- Escribir sobre los sentimientos
Escribir sobre sus emociones, tensiones y eventos en su vida es una forma privada de expresar sus sentimientos.
Estas son algunas ideas que puede explorar en un diario para conocerse mejor a sí mismo:
 - Mi forma favorita de pasar el día es...
 - Haga una lista de 10 cosas que lo hagan sonreír.
 - Las palabras que me sirven de guía en mi vida son...
 - Cuando siento dolor, físico o emocional, lo más agradable que puedo hacer por mí mismo es...
 - Indique un gesto de compasión que haya tenido con un amigo recientemente. Luego escriba cómo puede hacer algo similar por usted mismo.

- Comenzar un nuevo pasatiempo
Tener una actividad nueva y desafiante proporciona una sensación de logro y es una distracción de las preocupaciones diarias. Por ejemplo, trate de tomar una clase de arte o aprenda un nuevo tipo de baile.
- Tomarse tiempo para uno mismo
Es importante recordar que ocuparse de uno mismo también puede ser beneficioso para sus seres queridos. Cuanto mejor se sienta, mejor podrá cuidar u ocuparse de las personas importantes en su vida.

Notas: _____
