

¡Tecnología que piensa en ti!

Mental Health Artificial Intelligence Triage Expert

RECOMENDACIONES PARA COMBATIR EL ESTRÉS

Este documento de pautas fue realizado para ayudar a personas con **síntomas leves a moderados**.

Si no estás seguro de cómo te sientes, solicita una teleatención de **Consejería Psicológica** con uno de nuestros Psicólogos Clínicos.



ESTRÉS

Nos sentimos estresados cuando estamos bajo presión, en un estado en el que las exigencias de la vida se vuelven demasiado grandes como para hacerles frente. Es una respuesta completamente normal que todos experimentamos de vez en cuando y es la reacción que tiene nuestro cuerpo cuando estamos bajo amenaza. Si el entorno no es amenazante es posible que un poco de estrés sea útil y motivante, pero si te encuentras bajo estrés por mucho tiempo te pones en riesgo de una reacción más severa.

Las claves para un buen manejo del estrés son desarrollar la fuerza emocional, intentar mantener el control de la situación, construir una buena red de apoyo y adoptar una actitud positiva.

Se recomienda evitar hábitos poco saludables para ayudar a sobrellevar la situación, como fumar o beber.

RECOMENDACIONES PARA QUE TE SIENTAS MEJOR

1. **Identifica las fuentes de estrés.** Empieza por identificar las fuentes de estrés en tu vida. Si bien es fácil identificar los principales factores estresantes, como pasar por un divorcio, cambiarse de trabajo o de casa, identificar las fuentes del estrés crónico puede ser más complicado. Ya que, es fácil pasar por alto cómo tus propios pensamientos, sentimientos y comportamientos contribuyen a tus niveles de estrés diario. Claro, es posible que sepas que estás constantemente preocupado/a por los plazos de trabajo, pero tal vez sea tu procrastinación, en lugar de demandas laborales reales, lo que está causando el estrés.
2. **Observa de cerca tus hábitos, actitud y excusas,** ya que hasta que aceptes la responsabilidad del papel que desempeñas en su creación o mantenimiento, tu nivel de estrés permanecerá fuera de tu control.
3. **Comienza un diario de estrés (opcional).** Un diario de estrés puede ayudar a identificar los factores estresantes habituales y la forma en que los enfrentas. Cada vez que te sientas estresado, anótalo en tu diario. A medida que lleves un registro diario, comenzarás a ver patrones y temas comunes. Anota:
 - Qué causó tu estrés (o la causa que te parezca más probable)
 - Cómo te sentiste, tanto física como emocionalmente
 - Qué hiciste en respuesta a esa situación
 - Lo que hiciste después para sentirte mejor

4. **Reserva tiempos para ti.** Lamentablemente pasamos muchas horas trabajando, lo que significa que a menudo no dedicamos suficiente tiempo a las cosas que realmente disfrutamos. Todos necesitamos tomarnos un tiempo para socializar, relajarnos o hacer ejercicio.

Se recomienda reservar un par de noches a la semana para disfrutar de un "tiempo para uno mismo" de calidad fuera del trabajo. Al reservar esos 2 días, significa que no tendrás la tentación de trabajar horas extras.

Haz algo que disfrutes todos los días y tómate un tiempo para actividades de ocio que te den alegría, ya sea ver películas, tocar guitarra o trabajar en tu bicicleta.

5. **Ser activo.** El ejercicio no hará que tu estrés desaparezca, pero reducirá parte de la intensidad emocional que estás sintiendo, aclarando tus pensamientos y permitiéndote lidiar con tus problemas con más calma.

Estar activo no solo es excelente para tu salud y tu estado físico. La evidencia también muestra que puede mejorar tu bienestar mental, ya que:

- Mejora tu autoestima.
- Te ayuda a establecer metas o desafíos, y lograrlos.
- Causa cambios químicos en tu cerebro que pueden ayudar a cambiar positivamente tu estado de ánimo

6. **Trabaja inteligentemente y no en exceso.** Trabajar de manera más inteligente significa organizar tu trabajo, concentrándote en las tareas que marcarán una diferencia real.

- Acepta que tu bandeja de entrada siempre estará llena. No esperes que esté vacía al final del día.
- Prioriza tus tareas. Haz una lista de las tareas que tienes que hacer y abórdalas en orden de importancia.
- Divide los proyectos en pequeños pasos. Si un proyecto grande parece abrumador, usa un plan paso a paso. Concéntrate en un paso manejable a la vez, en lugar de asumir todo a la vez.
- Delegar responsabilidad. No tienes que hacerlo todo tú mismo, ya sea en casa, en la escuela o en el trabajo.
- Revisa nuestras pautas de gestión de tiempo [aquí](#).

7. **Mantente en contacto con otras personas.** Una buena red de apoyo de colegas, amigos y familiares puede aliviar tus problemas laborales o familiares y ayudarte a ver las cosas de una manera diferente.

Si no te comunicas con otros, no tendrás apoyo al que acudir cuando necesites ayuda.

Las actividades que hacemos con los amigos nos ayudan a relajarnos. A menudo nos reímos mucho con ellos, lo que es un excelente calmante para el estrés. Hablar con un amigo también te ayudará a encontrar soluciones a tus problemas.

8. **Desafiarse a uno mismo.** Establecer metas y desafíos, ya sea en el trabajo o fuera, como aprender un nuevo idioma o deporte, ayuda a generar confianza. Esto te ayudará a lidiar con el estrés. Te da conocimiento y te da ganas de hacer cosas en lugar de ser pasivo, como mirar televisión todo el tiempo.

Al seguir aprendiendo, te vuelves más resiliente emocionalmente como persona.

9. **Cambiar lo posible.** No siempre es posible cambiar una situación difícil. Trata de concentrarte en las cosas sobre las que tienes control. Por ejemplo, si tu empresa está haciendo despidos, no hay nada que puedas hacer al respecto. Por lo que, en una situación como esa, debes concentrarte en las cosas que puedes controlar, como buscar un trabajo nuevo.

Muchas cosas en la vida están fuera de nuestro control, particularmente el comportamiento de otras personas. En lugar de estresarte por ellos, concéntrate en las cosas que puedes controlar, como la forma en que eliges reaccionar ante los problemas.

10. **Cambiar lo posible.** No siempre es posible cambiar una situación difícil. Trata de concentrarte en las cosas sobre las que tienes control. Por ejemplo, si tu empresa está haciendo despidos, no hay nada que puedas hacer al respecto. Por lo que, en una situación como esa, debes concentrarte en las cosas que puedes controlar, como buscar un trabajo nuevo.

11. **Trata de ser positivo.** Cuando te enfrentes a desafíos importantes, trata de verlos como oportunidades de crecimiento personal. Si tus propias malas decisiones contribuyeron a una situación estresante, reflexiona sobre ellas y aprende de tus errores.

Busca los aspectos positivos de la vida y las cosas por las que estás agradecido. Un ejercicio que ayuda para esto consiste en escribir 3 cosas que salieron bien, o por las que estás agradecido, al final de cada día.

También, puedes buscar en YouTube o Spotify audioguías para aumentar los pensamientos positivos y eliminar los que son negativos o desagradables.

12. **Evita los hábitos poco saludables:**

- **¡Reduce la cafeína y el azúcar!** La “activación” temporal que proporcionan la cafeína y el azúcar a menudo terminan con un colapso en el estado de ánimo y la energía. Al reducir la cantidad de café, bebidas, chocolate y golosinas en tu dieta, te sentirás más relajado y dormirás mejor.
- **Evita el alcohol, los cigarrillos y las drogas.** Estas pueden proporcionar un escape fácil del estrés, pero el alivio es solo temporal. No evites ni enmascaras el problema en cuestión; lo mejor es lidiar con los problemas de frente y con la mente clara.

A largo plazo, estas muletas no resolverán tus problemas. Simplemente crearán otros nuevos.