

¿Como Puedo Eliminar el Estrés en Mi Vida?

Como lo hemos visto, el estrés positivo agrega anticipación y excitación a la vida, y todos crecemos bajo cierta cantidad de estrés. Fechas de vencimiento, competencias, confrontaciones, y aun nuestras frustraciones y tristezas agregan profundidad y riqueza a nuestras vidas. Nuestra meta no es eliminar el estrés pero aprender como manejarlo y como usarlo para que nos ayude. Insuficiente estrés actúa, por ejemplo, como un depresivo y nos puede dejar sintiéndonos aburridos o desanimados; de otra forma, el exceso de estrés puede dejarnos sintiéndonos "que estamos atados en nudos." Lo que necesitamos hacer es encontrar un óptimo nivel de estrés que nos motive individualmente pero que no sea una sobrecarga para cada uno de nosotros.

¿Como Puedo Saber Que es Optimo Estrés para Mi?

No hay un nivel de estrés singular que sea óptimo para toda la gente. Todos somos criaturas individuales con requerimientos únicos. Como tales, lo que es angustiante para uno puede causar gozo para otro. Aunque, cuando estamos de acuerdo en que un evento en particular quita el estrés, tal vez tengamos diferencia en nuestras respuestas fisiológicas y psicológica para ello.

La persona que goza de servir como un árbitro en disputas y se muda de un sitio de trabajo a otro estaría bajo estrés en un trabajo que fuera estable y rutinario, mientras que la persona que prospera bajo condiciones estables estaría con estrés en un trabajo donde las tareas fueran altamente variadas. Además, nuestros requerimientos de estrés personales y la cantidad que podemos tolerar antes de que lleguemos a estar sin estrés cambia con nuestras edades.

Se ha encontrado que la mayoría de enfermedades están relacionadas al estrés que no se ha aliviado. Si usted está pasando por experiencia de síntomas de estrés, usted ha pasado más allá de su óptimo nivel de estrés; usted necesita reducir el estrés en su vida y/o mejorar su capacidad para manejarlo.

¿Como Puedo Manejar Mejor el Estrés?

Identificar el estrés sin alivio y tener conocimiento de su efecto en nuestras vidas no es suficiente para reducir los efectos dañinos. Al igual que hay muchas fuentes de estrés, hay muchas posibilidades para manejarlo. Sin embargo, todo requiere trabajo hacia el cambio: cambiando la fuente del estrés y/o cambiando su reacción hacia él. ¿Cómo procede usted?

1. Conozca lo que le causa estrés y sus reacciones emocionales y físicas.

Note sus angustias. No las ignore. No pase por alto sus problemas.

Determine que eventos le bajan el estrés. ¿Qué es lo que usted mismo se dice acerca del significado de estos eventos?

Determine como responde su cuerpo al estrés. ¿Se pone nervioso o alterado físicamente? Si es así, ¿en que formas específicas?

2. Reconozca lo que usted puede cambiar.

¿Puede cambiar lo que le causa estrés evitando o eliminándolos completamente?

¿Puede reducir su intensidad (enfrentándolas por un periodo de tiempo en lugar de base a diario o semanal)?

¿Puede recortar estar expuesto al estrés (tomar un descanso, salir físicamente del lugar)?

¿Puede con devoción tomar el tiempo y la energía necesaria para hacer los cambios (poner metas, técnicas para el manejo del tiempo, y le puedan ayudar retrasar las estrategias de gratificación)?

3. Reducir la intensidad de sus reacciones emocionales al estrés.

La reacción al estrés se dispara a través de su percepción al peligro...peligro físico y/o peligro emocional. ¿Contempla lo que le causa estrés en términos exagerados y/o tomando una situación difícil y hacerla un desastre?

¿Espera usted tener a todos contentos?

¿Estas reaccionando de más y contemplando las cosas como absolutamente críticas y urgentes? ¿Sientes que siempre debes prevalecer en todas las situaciones?

Trabaja en adoptar vistas más moderadas; trata de mirar al estrés como algo que puedes enfrentar en lugar de algo que te domina.

Trata de calmar tu exceso de emociones. Poner la situación en perspectiva. No trabajes sobre los aspectos negativos y los "que pasaría si."

4. Aprende a moderar tus reacciones físicas hacia el estrés.

Respirar despacio y profundo te baja las palpitations del corazón y regresa la respiración a lo normal.

Técnicas de relajamiento pueden reducir la tensión muscular. Aparatos Electrónicos le pueden ayudar a conseguir el control voluntario sobre tales cosas como tensión muscular, palpitations del corazón, y presión de la sangre.

Medicamentos, cuando los ha ordenado un doctor, pueden ayudar a corto plazo en la moderación de sus reacciones físicas. Sin embargo, ellas solas no son la respuesta.

Aprender a moderar estas reacciones por su propia cuenta a largo plazo es una solución preferible.

5. Construya sus reservas físicas.

Haga ejercicio para buen estado cardiovascular tres a cuatro veces a la semana (es mejor el ritmo de ejercicio prolongado y con ritmo, por ejemplo caminar, nadar, montar en bicicleta, o tortear).

Comer comidas bien-balanceadas y nutritivas.

Mantener su peso ideal.

Evitar la nicotina, exceso de cafeína, y otros estimulantes.

Mezclar el descanso con el trabajo. Tome los descansos y salga cada que pueda.

Duerma suficiente. Sea consecuente lo más que sea posible con su programación para ir a dormir.

6. Mantenga sus reservas emocionales.

Desarrollar algunas amistades o relaciones de apoyo mutuo.

Proseguir metas realistas que tengan significado para usted, en lugar de metas que otros tienen para usted y que usted no comparte.

Espere algunas frustraciones, fallas, y tristezas.

Sea siempre amable y gentil con usted mismo – sea un amigo para usted mismo.