

## Siete consejos fáciles para manejar el estrés

Andrea Harkleroad, LCSW

Nuevo año, nuevo conjunto de propósitos, ¿no es así? En lugar de decidir perder peso o hacer más ejercicio, ¿por qué no proponerse controlar el estrés? ¡Al convertir en prioridad la reducción del estrés, es posible que termine sintiéndose más feliz y saludable! Y, aunque no lo crea, realmente es posible que haya consejos útiles que no ha probado todavía, ya que los investigadores continúan probando nuevas teorías y explorando nuevos métodos para lograr el equilibrio y la calma.

### 1 Háblese en tercera persona.

Sí, posiblemente esto haga que sus compañeros lo miren con expresiones de preocupación pero investigadores de la Michigan State University han comprobado que esta técnica es realmente útil para disminuir el impacto de emociones intensas y negativas. Por ejemplo, si se encuentra muy enojado por algo y su nombre es John, en lugar de reflexionar sobre la situación, pruebe decir algo como: "John está realmente enojado en este momento. ¿Por qué está enojado?" Los investigadores observaron que la distancia psicológica que brinda esta técnica puede ayudar a regular las emociones hasta cierto punto.

### 2 "¡Puede hacerlo!"

El discurso motivacional que siempre ve en las películas REALMENTE funciona. Por lo tanto, antes de su próximo proyecto o presentación, pruebe decir que no solo triunfará en lo que sea que intente realizar sino que también... (Haga una pausa y dé el pie a la música inspiradora) ¡Lo hará mejor que nunca antes! Los investigadores del laboratorio BBC en el Reino Unido, en un estudio masivo de más de 44.000 personas, descubrieron que si bien el uso de imágenes positivas antes de una prueba en línea brindaba resultados positivos, nada era tan efectivo como el diálogo interno positivo. Siempre que el diálogo interno se centrara en lo positivo y no en evitar errores, es decir, "No lo arruine", las personas pudieron mejorar sus resultados generales con diálogos internos motivacionales cortos justo antes de la prueba.

### 3 ¿Se siente frenético, como si estuviera esforzándose sin resultados?

La mayoría de las personas que corren en un estado de pánico lo hacen porque solo atienden las crisis inmediatas cuando deberían también enfocarse en temas más importantes que ofrecen mejores resultados. Aquí es donde es esencial priorizar algunos temas de los que usted debe ocuparse personalmente frente a aquellas tareas que puede delegar a otros. Al observar su lista de tareas, ¿cuáles tendrán un resultado más gratificante respecto de su carrera y los objetivos de su vida? Puede tomar más tiempo llevar a cabo esas tareas, pero si se toma tiempo para trabajar un poco en ellas cada día/semana, ese progreso incremental lo ayudará a sentir que va en la dirección correcta y no solo se esfuerza sin resultados por atender la crisis del momento.

### 4 Programe zonas neutrales en su día

Si siempre está corriendo de reunión en reunión y llega tarde a la próxima, es una buena idea considerar el concepto simple de asignar un tiempo adicional sin planificación a su día entre las reuniones y otras obligaciones. Esto le brindará tiempo para tomar nota sobre la reunión que acaba de terminar y para prepararse para la siguiente tarea o, en caso de una crisis inesperada, tendrá tiempo para lidiar con ella antes de su siguiente obligación. Resulta útil darse tiempo para el "cambio" mental entre un proyecto y otro. Descubrirá que se sentirá menos olvidadizo y menos ansioso respecto de llegar siempre tarde.

### 5 Duerma lo suficiente, coma bien y haga ejercicio

Estos tres hábitos son el pilar de la buena salud física y mental. Todos sabemos que la falta de sueño, una dieta no saludable y la falta de ejercicio eventualmente conducirán a consecuencias desagradables relacionadas con nuestra salud. Y, sin embargo, muchos de los que se quejan del estrés a menudo hacen preguntas como: "¿Quién tiene tiempo de hacer ejercicio, dormir de 7 a 9 horas, etc.?" No obstante, estos consejos para controlar el estrés son probablemente los consejos más cruciales y efectivos de todos. La cantidad y calidad de su sueño afecta su nivel de energía, lo cual afecta su humor, autoestima, etc.

Los investigadores observaron que aquellos que hacen ejercicio, habitualmente duermen mejor e informan sentirse mejor emocionalmente y aquellos que hacen ejercicio **de forma regular** pueden mantener la depresión **a raya**. Un estudio de 2017

observó a más de 22.500 participantes en Noruega y descubrió que aquellos que participaban de alguna forma intencional de ejercicio tenían menos probabilidades de desarrollar depresión. ¡Lo más interesante fue que no importaba qué forma de ejercicio realizaran y que podía ser apenas una hora por semana! La teoría de los investigadores indicaba que los aspectos sociales de salir y estar activos marcaban toda la diferencia.

Evite optar por los alimentos con alto contenido de grasa, de azúcar o procesados que pueden afectar considerablemente los niveles de glucemia o consumir cafeína, refrigerios azucarados o papas fritas cada vez que necesite un estímulo. Todos merecemos darnos un gusto sabroso ocasional... pero no a diario.

Continúa en el otro lado

## Mensaje trimestral

*"No anticipes los problemas ni te preocupes por lo que probablemente no suceda nunca. Mantente bajo la luz del sol"*

—Benjamin Franklin

¿Quiere enviarnos una pregunta o un comentario?  
Mándenos un correo electrónico a [aharkleroad@ers-eap.com](mailto:aharkleroad@ers-eap.com).  
¡Sus comentarios serán muy apreciados!



*Siete consejos fáciles para manejar el estrés, Continúa*

## 6 Intente buscar opciones más positivas

Muchos de nosotros tenemos un monólogo constante que predice el pesimismo a donde sea que vayamos y en lo que sea que realicemos. “Bien, ¡esto será un desastre!”. O, “Oh, ¡no! ¡El jefe apareció justo el día en el que usted lidera la reunión! Esto no se ve bien”. Si ha tenido mucho estrés en su vida, es fácil quedar atrapado en la búsqueda del siguiente gran acontecimiento adverso que guía su camino.

Tenga cuidado de no estar mirando SOLAMENTE las dificultades de la vida. Podemos acostumbrarnos tanto a esperar resultados desastrosos que esencialmente pasamos por alto las buenas cosas de la vida o las oportunidades que tenemos para cambiar por algo mejor. ¡La investigación indica que suceden más cosas buenas que malas cada día! Desafortunadamente, estamos

programados a nivel cultural para centrarnos en las negativas. Practique observar las cosas buenas, como encontrar un excelente lugar para estacionar, saborear una deliciosa taza de café o saludar a un viejo amigo con una sonrisa cálida. Al centrarnos en lo positivo, podemos levantar el ánimo y tomar consciencia sobre el monólogo interno para cambiar el “guion” en su cabeza hacia algo más positivo y menos catastrófico.

## 7 ¡Vaya para que le hagan un masaje!

Los masajes ayudan de varias maneras. Pueden estimular su sistema inmunológico, ayudar a relajar músculos tensos y prevenir lesiones y, por supuesto, aliviar el estrés. Si no se siente cómodo con la idea de masajes en todo el cuerpo, pruebe con un sillón de masajes que se centre en los músculos del cuello y hombros. Dado que la mayoría de las personas sufren de tensión

*Continúa abajo*

# ERS Press

A Publication of  
Employee Resource Systems, Inc.  
An Employee Assistance Program

29 East Madison Street, Suite 1600  
Chicago, Illinois 60602



¿Siente ansiedad o preocupación? Llame al Programa de Asistencia para Empleados/Miembros (EAP/MAP) para recibir asistencia y recursos gratuitos y confidenciales.  
1-800-292-2780

en estos lugares, ¡tiene sentido enfocarse en esas áreas!

Siempre habrá muchas razones para no tener tiempo para seguir estos consejos de cuidados personales. Sin embargo, con la llegada del nuevo año, ¿por qué no intentar reflexionar y evaluar? Tómese una hora... o quizás incluso un día y simplemente evalúe cómo se siente física, mental y emocionalmente. ¿Se siente agotado, estresado y debilitado? Podría resultarle útil hablar con alguien como un asesor del Programa de Asistencia al Empleado (EAP), que no pertenece a su círculo de familiares o amigos, y que puede ayudarlo a decidir cambiar sus hábitos hacia una dirección más saludable.

*Andrea Harkleroad, LCSW, es Editora Colaboradora de ERS Press y también Directora de Operaciones de los Sistemas de Recursos para Empleados. Trabaja en ERS desde 1996.*

**Para obtener ayuda gratuita y confidencial con problemas personales, llame al Programa de Asistencia al Empleado / Miembro / Estudiante / Familia.  
(800) 292-2780 [www.ers-eap.com](http://www.ers-eap.com)**