

---

## Lista de Referencia Para el Estrés

El estrés es una parte natural de la vida cotidiana. Si se deja sin tartar, sin embargo, el estrés puede causar problemas físicos, emocionales y trastornos de la conducta, los cuales pueden afectar su salud, vitalidad y tranquilidad de espíritu, como así mismo las relaciones profesionales y personales.

Cada persona maneja el estrés en forma diferente, algunos mejores que otros. Si usted piensa que tiene mucho estrés en su vida, podría ayudarle hablar con un médico, sacerdote, pastor, u otro profesional que pueda ayudarle. Debido a que las reacciones al estrés pueden ser un factor en la depresión, angustia y otros trastornos mentales y emocionales, podrían sugerirle que consulte con un psiquiatra, psicólogo, asistente social u otro consejero calificado.

### Lista de síntomas de reacciones negativas al estrés y la tensión:

- ¿Le alteran excesivamente los problemas pequeños y las desilusiones?
- ¿No le satisfacen los pequeños placeres de la vida?
- ¿No puede dejar de pensar en sus preocupaciones?
- ¿Se siente inadecuado o sufre de auto-duda?
- ¿Se siente constantemente cansado?
- ¿Se siente que tiene estallidos de rabia sobre un problema pequeño?
- ¿Ha notado un cambio en sus hábitos de dormir o de comer?
- ¿Sufre de dolores agudos, dolor de cabeza o dolor de espalda?

### Si usted respondió "sí" a la mayoría de estas preguntas, considere las siguientes sugerencias para reducir o controlar el estrés:

- Sea realista. Si se siente abrumado por ciertas actividades, aprenda a decir NO!
- Sáquese el deseo de ser "super-hombre" o "super-mujer." Nadie es perfecto; por lo tanto, no espere perfección de sí mismo o de otros .
- Medite entre 10 a 20 minutos.
- Imagínese como manejar mejor una situación de estrés.
- Encárguese de una cosa a la vez. Déle preferencia a sus tareas y encárguese de cada una en forma separada.
- Dedíquese a un pasatiempo que le dé un descanso de sus preocupaciones .
- Viva una vida sana con buena nutrición, descanso adecuado, ejercicio regular. Limite la cafeína y el alcohol, y busque un equilibrio ente trabajo y distracción.
- Comparta sus sentimientos con la familia y amigos. No trate de enfrentarlos solo.
- Ceda ocasionalmente. Sea flexible.
- Sea cuidadoso con las críticas. Puede estar esperando demasiado.

Para más información, comuníquese con su oficina local de Mental Health America o la oficina nacional de Mental Health America.

