

Cuatro estrategias para reducir el estrés



Evitar el factor estresante

-Gestionar los factores externos.

Evita aquellas tareas o ambientes que no sean prioritarios o necesarios.

-Decir no.

Respetar tus necesidades. Un sí a lo que otra persona necesita puede ser un no a ti mismo.

-Reduce tu lista de obligaciones.

Haz una lista de prioridades, no te cargues con aquellas tareas que no son necesarias.

-Evita a las personas negativas.

Pasa menos tiempo con ellas o pon fin a la relación.

Cambiar el factor estresante

-Gestiona tu tiempo adecuadamente.

Planifica con antelación lo que has de hacer. Metas a corto plazo y realistas. Tareas bien definidas. Registra tu rendimiento. Evita distracciones. Aprovecha las horas de más rendimiento. Descansos breves entre tareas.

-Establece límites

Establecer el tiempo y energía vas a dedicar a cada tarea. Ser consciente de dónde está tu límite y respétalo. Haz saber a los demás también dónde están los límites.

-Expresa tus sentimientos para encontrar una solución

Comunícate de forma consciente con los demás, expresando tus emociones y necesidades y escuchando las de los demás.

-Llega a acuerdos. Negocia con los demás acuerdos que os beneficien a ambos.

Aceptar el factor estresante

-Practica meditación mindfulness

La meditación te ayuda a cultivar la aceptación y el no juicio ante aquello que ocurre en la vida. Si luchas contra algo que no puedes cambiar perderás tu energía inútilmente.

-Mantén a raya al controlador que llevas dentro. Para gestionar el estrés debes tener claro qué es lo que puedes controlar y aceptar el resto. Si no aceptas que no puedes controlarlo todo, tienes la receta perfecta para llevar una vida de estrés continuo.

- Expresa tus sentimientos. Compartir tus problemas te ayuda a quitarte un peso de encima y facilita un poco la aceptación.

-Se paciente y amable contigo mismo

A veces la vida lleva un ritmo que no se puede cambiar. Acepta tus limitaciones y tus debilidades. La vida es un aprendizaje continuo y todos somos aprendices. Se comprensivo y amable contigo, muchas veces lo hacemos lo mejor que podemos.

Si eres paciente y amable contigo podrás serlo también con los demás

Adaptarse al factor estresante

La aceptación no es la única manera de enfrentarse a los factores estresantes que no puedes controlar. También puedes cambiar tu actitud hacia ellos. Es lo que se conoce como adaptarse a los factores estresantes

-Considera los problemas como oportunidades. La vida siempre estará llena de problemas. Si los ves como retos y oportunidades, te sentirás menos estresado y más motivado.

-Sé agradecido por todo lo que te va bien. el sistema cognitivo está más preparado para centrarse en lo negativo, sobre todo cuando estamos estresados. Por ello es importante dedicar un tiempo para estar agradecidos por aquellas cosas que nos regala la vida. Llevar un diario de gratitud permitirá que nos centremos más en aquellas cosas valoramos en la vida.

-Baja el listón. ¿Te exiges demasiado? ¿Tienes tendencia al perfeccionismo? Busca el modo de suavizar ese estilo de vida para que el día a día te resulte menos estresante y más productivo y agradable.

-Piensa con perspectiva. Piensa si el factor estresante seguirá siendo un problema dentro de unos años. ¿En qué medida es importante si lo comparas con el resto de tu vida? Aprende a tomar distancia para ver las cosas con perspectiva