

## ✓ Lista De Referencia Para El Estrés

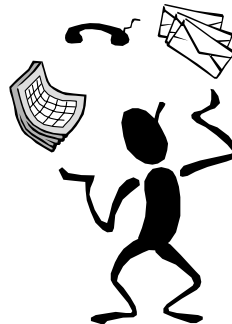
A Library and Resource Center on Alcohol, Tobacco, Other Drugs, Mental Health and Wellness

**Estrés** es una parte natural de la vida cotidiana. Si se deja sin tratar, 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 Ud. 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 Ud. 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 entre 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,  
Llame a  
**LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL**  
**800-969-6642**