

ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS



No existe una forma única para manejar el estrés, dependiendo de nuestras características personales, necesidades y objetivos, podemos aplicar la que se adapte mejor a nosotros mismos.

A continuación se presentan cuatro propuestas de estrategias a desarrollar, de las cuáles puedes elegir una o hacer combinaciones de varias y diseñar la propia.

APARTARSE DE LAS FUENTES DE ESTRÉS

Las fuentes que podemos evitar son aquellas a las que nosotros mismos "les damos poder" y que su efecto tendría menor impacto si nos alejamos o las neutralizamos.

- Aprende a decir que no.
- Apártate de las personas que te estresan.
- Controla tú ambiente.
- Organízate.



ALTERAR LA FUENTE DEL ESTRÉS

Generalmente para alterar la fuente de estrés debemos hacer ajustes en cómo nos comunicamos con los demás, tanto en lo que expresamos en cuanto a sentimientos y emociones como en la forma en la cual negociamos.

- Expresa tus emociones
- Negocia
- Sé asertivo

ADAPTARSE A LAS FUENTES DE ESTRÉS

En caso de que no puedas apartarte o cambiar la fuente del estrés, puedes adaptarte al estresor cambiando tu perspectiva y actitud sobre él, lo que te dará una sensación de control de la situación.

- Replantea los problemas
- Enfócate en tus metas
- Ajusta tus expectativas



ACEPTAR LO QUE NO SE PUEDE CAMBIAR

Algunas fuentes de estrés son inevitables, hay cosas y situaciones que no podemos cambiar, tales como la muerte de un ser querido o una enfermedad crónica. En estos casos la mejor manera de controlar el estrés es aceptando la situación.

- No intentes cambiar a los demás.
- Mantente positivo.
- Comparte tus sentimientos.