



7 de octubre de 2015.

MANEJO DEL ESTRÉS EN LA VIDA DIARIA

ELENA DEL CARMEN CONTRERAS

El estrés es un estado de tensión física o mental que se provoca como una respuesta automática ante situaciones externas que son percibidas como amenazas o situaciones que nos demandan un mayor desgaste físico o mental.

Aunque la palabra estrés se asocia a algo negativo en realidad es un mecanismo que mantiene al cuerpo en un estado de alerta para alejarnos de situaciones peligrosas, el problema radica cuando lo dejamos sin control y empieza dañarnos.

Nuestra respuesta al estrés es una parte importante de nuestra capacidad de cuidar y proteger de nosotros mismos. Esto nos alerta del peligro y nos ayuda a tratar con el apropiadamente, nos mantiene actuando en nuestro nivel óptimo siempre que lo necesitamos. Pero también tenemos que aprender a calmarnos una vez que el peligro ha pasado y la situación está solucionada.

Hazte un regalo de vez en cuando. Un picnic, un paseo por el campo, un spa, un masaje, incluso una tarde con un buen libro, es tener un poco de tiempo “para ti”.

Mantén un diario donde escribas regularmente las cosas buenas que han sucedido en tu vida. Trata de asegurarte de que hay por lo menos tres anotaciones cada día. Esta es una excelente manera de entrenar la mente a anotar y apreciar las pequeñas cosas buenas que nos pasan, como si fueran el favor de un extraño.

Estas son algunas técnicas de control emocional contra el estrés:

- Respiración profunda
- Detención del pensamiento
- Relajación muscular