

Conoce  
y controla  
tu estrés

Adeslas  
Nº 1 en Seguros de Salud

## ¿Qué es el estrés?

No es más que la respuesta de tu cuerpo para adaptarse al entorno.

**¿Tienes estrés? No te preocupes.** Sería difícil llevar una vida normal sin algo de estrés; sin embargo, si las exigencias del día a día superan tu capacidad de adaptación, el estrés puede ser un problema.



## ¿Cómo reconocer si el estrés empieza a ser un problema?

**Tu cuerpo** padece náuseas y dolores de estómago, contracturas musculares, dolores de cabeza, cansancio, palpitaciones, insomnio, etc.

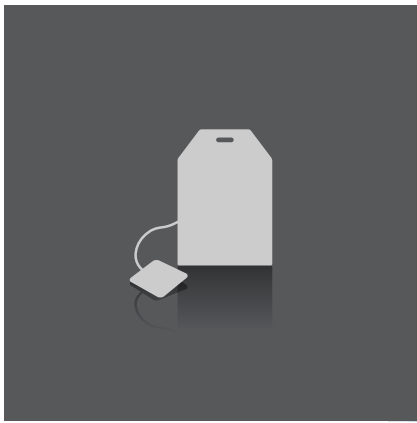
- **Tu comportamiento cambia:** te mueves más, comes peor, contestas mal -e incluso gritas-, aparecen tics, etc.

**Tu mente** va más despacio y te cuesta pensar, concentrarte y tomar decisiones.

Sufres **errores de pensamiento** que hacen que la respuesta de estrés se dispare, porque:

- **Sobregeneralizas lo que te ocurre:** "He cometido un error en mi trabajo y, por lo tanto, soy un inútil".
- **Ves las cosas o blancas o negras:** "No he sido capaz de presentar el informe sin ninguna errata; por lo tanto, he fracasado".
- **Te exiges más de lo que te piden:** "Debería ser el mejor en mi trabajo, con mis hijos, con mi pareja, en mi comunidad, etc".
- **Te centras solo en lo que confirma tus temores:** "Todo me lo mandan a mí, mientras el resto se pasa el día trabajando solo la mitad".
- **Crees que sabes lo que piensan los demás:** "No quiero ir a ese evento porque todos van a reírse de mi apariencia".
- **Te culpas de todo:** "Si no consigo que mis hijos saquen buenas notas es porque no sirvo como padre".

**Tus emociones** están a flor de piel: te sientes nervioso, irritable, con miedo, triste, agobiado.



## Toma el control cuando notes que te supera

**Respira profundamente** utilizando el abdomen. Una buena oxigenación de tu cuerpo hace que tu activación disminuya:

- Inspira por la nariz, llevando el aire a la parte baja de los pulmones, sacando tripa.
- Vuelve a inspirar por la nariz para llevar el aire a la parte alta de los pulmones.
- Suelta el aire por la boca muy despacio.

**Detén tus pensamientos** si ves que no te dejan concentrarte o desconectar.

- Elige una **palabra** que te digas a ti mismo para parar: puede ser “¡STOP!” o “¡PARA!”.
- Elige un **estímulo externo** que puedas utilizar fácilmente para desviar tu atención, como por ejemplo un pequeño pellizco en la muñeca.
- Cuando tengas un pensamiento que quieras interrumpir, usa la **palabra “STOP”** seguida del **estímulo externo**.
- Comienza con una tarea distractora para que el pensamiento no vuelva.

**Organiza tu tiempo:** muchas veces es una cuestión de organizarse bien para tener tiempo para todo.



## Hazte más resistente al estrés



### Distráete

- Ve donde puedas desconectar y relajarte.
- Diviértete y usa el sentido del humor para tomar perspectiva.
- Busca la compañía de los tuyos.



### Cuídate

- Haz ejercicio para quemar la energía que te sobra.
- Come bien, tu cuerpo responderá mejor a tus necesidades.



### Organízate

- Administra tu tiempo para poder socializar, divertirte y desconectar.
- Busca espacio para cultivar tus aficiones.

**Si a pesar de todo esto notas que el estrés domina tu vida, recuerda que tu médico puede ayudarte.**



Mejora tu calidad de vida apuntándote al *coaching* de salud en [www.prevencion.adeslas.es](http://www.prevencion.adeslas.es)