

Cómo manejar el estrés controlando lo que puedes hacer



Hay muchas cosas en la vida que pueden causar estrés: el trabajo, la familia, el dinero, la situación de la vivienda, la salud, las responsabilidades y otros factores. La lista de posibilidades es larga y varía según tu situación en particular. Pero un hecho universal sobre el estrés es que suele presentarse en una de dos formas: cosas que puedes controlar y cosas que están fuera de tu control. Dividir el estrés que sientes en estas categorías puede ayudarte a encontrar formas de reducir el impacto del estrés en tu vida.

¿Puedes tomar medidas o decisiones para evitar el estrés en primer lugar?

¿Puedes cambiar algo, como tu comportamiento, perspectiva o estilo de comunicación, para enmendar la situación?

¿Puedes adaptarte al estrés?

¿Puedes aprender a aceptar un determinado factor estresante que no puedas controlar o cambiar?

Vivir con estrés

Controlar el estrés implica ser honesto con uno mismo, estar dispuesto a tomar decisiones difíciles y pedir ayuda cuando se necesita. Algunas veces esto significa que debes hacer lo siguiente:

- ✓ **Evitar situaciones y a personas que te causen estrés en primer lugar**
- ✓ **Enmendar la situación al cambiar tu comportamiento o estilo de comunicación**
- ✓ **Adaptarte al factor estresante al cambiar tu perspectiva, tus procesos de pensamiento o tus expectativas**

Además, en algunas situaciones y relaciones especialmente difíciles, esto significa aprender a aceptar lo que no puedes controlar o cambiar, así como averiguar cómo vivir con ello y no dejar que te defina. La vida puede ser complicada e injusta, y el estrés también. Solo tú sabes lo que pasa dentro y fuera de ti. Pero sea cual sea el tipo de estrés al que te enfrentes, el objetivo principal es encontrar formas de proteger tu salud mental y tu bienestar lo mejor posible.



Encontrarás más consejos en el trending topic de este mes en [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com).



Tomar el control del estrés

Te presentamos un ejemplo de cómo funciona este proceso.

Primero, anota entre 3 y 5 puntos principales de estrés que haya en tu vida.

A continuación, revisa cada uno de los puntos que anotaste y considera lo siguiente:

- ¿Por qué te causa estrés?
- ¿El punto de estrés procede de tu interior o de tu exterior?
- ¿Hay algo que puedas hacer para aliviar su impacto?

Por ejemplo, si tu trabajo te estresa, ¿por qué es así? Digamos que temes que te despidan. Pregúntate por qué tienes miedo de esto. Una razón externa podría ser que la organización en la que trabajas tiene antecedentes de recortar personal cuando las ganancias bajan, y en este momento las ganancias están bajas. Una razón interna podría ser que te despidieron de tu último trabajo y ahora te preocupa que vuelva a ocurrir.

En cualquier caso, puedes tomar medidas para aliviar tus preocupaciones y sentirte más en control.

Por ejemplo, si las ganancias bajan y se avecinan despidos, puedes actualizar tu currículum, estar pendiente de las ofertas de empleo, recortar gastos para tener un colchón y comunicarte con personas de tu red de contactos que puedan ayudarte a encontrar otro trabajo.

Por ejemplo, si es tu propio diálogo interno el que te genera estrés, puedes trabajar en el replanteamiento de tus pensamientos. Recuerda que el hecho de que la última organización en la que trabajaste haya despedido personal no significa que la actual vaya a hacerlo. Piensa también en cómo te recuperaste de la pérdida de empleo y contrasta el camino hacia tu nuevo trabajo. ¿Qué hiciste en esa situación? ¿Hay algo que harías diferente si volviera a ocurrir? ¿Hay otra empresa o puesto que te interese? Pensar en estos factores puede ayudarte a sentir más tranquilidad, puesto que recordarás que ya pasaste por ello y encontraste la forma de salir adelante.

Material de referencia

Centre for Clinical Interventions. Coping with stress (Centro de Intervenciones Clínicas. Cómo combatir el estrés). Fecha de acceso: 25 de enero de 2024.

Mayo Clinic News Network. Mayo Mindfulness: Try the 4 A's for stress relief (Red Informativa de Mayo Clinic. Conciencia plena según Mayo: Probar el método de las 4 A para aliviar el estrés). Fecha de acceso: 26 de enero de 2024.

Mental Health Foundation. How to manage and reduce stress (Fundación para la Salud Mental. Cómo manejar y reducir el estrés). Fecha de acceso: 25 de enero de 2024.

Mind. Causes of stress (Mind. Causas del estrés). Fecha de acceso: 25 de enero de 2024.

Singapore Association for Mental Health. Coping with stress (Asociación para la Salud Mental de Singapur. Cómo combatir el estrés). Fecha de acceso: 25 de enero de 2024.

© 2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados.

WF12723010 142661-012024