



## Cómo manejar el estrés ocupándose de lo que puede controlar

Muchas cosas en la vida pueden causar estrés, por ejemplo: el trabajo, la familia, el dinero, las condiciones de vivienda, la salud, las responsabilidades y más. La lista de posibilidades es larga y varía según su situación particular. Pero un hecho universal sobre el estrés es que generalmente se presenta en una de 2 formas: cosas que sí puede controlar y cosas que están fuera de su control. Separar el estrés que sufre en estas dos categorías puede ayudar a que encuentre maneras de reducir el impacto del estrés en su vida.

¿Puede hacer o decidir algo que le ayude a evitar el estrés en primer lugar?

¿Puede cambiar algo para mejorar la situación? Por ejemplo: su comportamiento, perspectiva o estilo de comunicación.

¿Puede adaptarse al estrés?

¿Puede aprender a aceptar un determinado factor estresante que no puede controlar o cambiar?

### Vivir con estrés

Manejar el estrés requiere honestidad con uno mismo, estar dispuesto a tomar decisiones difíciles y pedir ayuda cuando la necesite. A veces eso significa:

- ✓ **En primer lugar, evitar situaciones y personas estresantes.**
- ✓ **Mejorar la situación mediante el cambio de su comportamiento o estilo de comunicación.**
- ✓ **Adaptarse al factor estresante cambiando su perspectiva, sus procesos de pensamiento o expectativas.**

Y, en algunas situaciones y relaciones especialmente difíciles, manejar el estrés significa aprender a aceptar aquello que no se puede controlar ni cambiar, y descubrir cómo vivir con eso y no dejar que lo defina. La vida puede ser complicada e injusta, al igual que el estrés. Solo usted sabe lo que sucede en su interior y exterior. Pero sin importar el estrés al que se enfrente, el objetivo principal es encontrar formas de proteger su salud mental y bienestar lo mejor posible.



Puede encontrar más consejos sobre el tema destacado de este mes en [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com).



## Cómo tomar control del estrés

A continuación se muestra un ejemplo de cómo funciona este proceso.

**Primero, escriba de 3 a 5 factores principales de estrés en su vida.**

---

---

---

---

---

**Luego, repase cada factor de estrés que anotó y considere lo siguiente:**

- ¿Por qué le causa estrés?
- ¿El foco de estrés viene de su interior o es externo?
- ¿Hay algo que pueda hacer para ayudar a aliviar el impacto que el estrés tiene en usted?

**Por ejemplo,** si el trabajo es estresante, pregúntese “¿Por qué?” Digamos que teme que lo despidan. Pregúntese por qué tiene miedo de esto. Una razón externa podría ser que su lugar de trabajo tiende a hacer recortes de personal cuando las ganancias disminuyen, y las ganancias están disminuyendo actualmente. Una razón interna podría ser que lo despidieron de su último trabajo y ahora le preocupa que esto vuelva a suceder.

**En cualquier caso, puede tomar medidas para aliviar sus preocupaciones y sentirse más en control.**

**Por ejemplo,** si las ganancias están disminuyendo y se avecinan despidos, puede actualizar su currículum, estar atento a las ofertas de trabajo, recortar el gasto para crear un fondo de reserva y comunicarse con personas de su red de contactos que puedan ayudarlo a encontrar otro trabajo.

**Por ejemplo,** si es su propia mente la que crea el estrés, entonces podría trabajar para replantear sus pensamientos. Recuerde que el hecho de que su último lugar de trabajo haya realizado despidos no significa que su lugar de trabajo actual hará lo mismo. Además, piense en cómo se recuperó de la pérdida del empleo en ese momento y cómo encontró el camino hacia su nuevo trabajo. ¿Qué hizo en esa situación? ¿Hay algo que podría hacer diferente si volviera a suceder? ¿Hay otra empresa o puesto que le interesaría? Pensar en esto puede ayudarlo a sentir una mayor tranquilidad, ya que recordará que ya pasó por eso antes y encontró el camino para superarlo.

### Fuentes

Centre for Clinical Interventions. Coping with stress [Vivir con estrés] Consultado el 25 de enero de 2024.

Red de noticias de Mayo Clinic. Mayo Mindfulness: Try the 4 A's for stress relief [Pensamiento pleno en mayo: Pruebe con las 4 técnicas con A para aliviar el estrés] Consultado el 26 de enero de 2024.

Mental Health Foundation. How to manage and reduce stress [Cómo gestionar y reducir el estrés]. Consultado el 25 de enero de 2024.

Mind. Causes of stress [Causas de estrés] Consultado el 25 de enero de 2024.

Asociación de Singapur para la Salud Mental. Coping with stress [Vivir con estrés] Consultado el 25 de enero de 2024.

© 2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados.

WF12723010 142662-012024