



# Manejo del estrés

El estrés es lo que uno siente cuando se tiene que manejar más de lo que uno está acostumbrado. Cuando está estresado, su cuerpo responde como si estuviera en peligro. Produce hormonas que aceleran el corazón, lo hacen respirar más rápido y le dan una explosión de energía. Esto se denomina la respuesta de lucha o huida.

Hay estrés que es normal e incluso útil. El nivel adecuado de estrés puede ayudar si debe trabajar duro o reaccionar rápidamente. Por ejemplo, puede ayudarle a ganar una carrera o terminar un trabajo a tiempo. Muy poco estrés conduce a un rendimiento por debajo de su potencial y demasiado perjudica el rendimiento. El nivel adecuado de estrés para obtener el máximo rendimiento es diferente para cada uno de nosotros.

Si el estrés sucede con frecuencia, dura demasiado tiempo o es mucho, entonces puede tener efectos negativos. Puede estar vinculado a dolores de cabeza, malestares estomacales, dolores de espalda y dificultad para dormir. Si ya tiene un problema de salud, el estrés puede empeorarlo. Puede generar mal humor, tensión o depresión. Sus relaciones pueden sufrir, y es posible que no le vaya bien en el trabajo o en la escuela.

## Consejos para hacer frente al estrés

El estrés es un hecho de la vida para la mayoría de las personas. Es posible que no pueda deshacerse del estrés, pero puede buscar maneras de disminuirlo.

- **Administre su tiempo.** Haga un horario, piense en qué cosas son más importantes y hágalas primero.
- **Encuentre mejores maneras de sobrellevar la situación.** Mire cómo ha estado lidiando con el estrés. Sea honesto acerca de lo que funciona y lo que no.
- **Cuide bien de usted mismo.** Haga ejercicio con regularidad. Descanse lo suficiente. Coma bien. No fume. Limite la cantidad de alcohol que bebe.
- **Reevalúe su pensamiento.** Escriba sus preocupaciones y trabaje en dejar de lado cosas que no puede cambiar.
- **Enfóquese en el presente.** Pruebe ejercicios de meditación y visualización.
- **Deje salir sus sentimientos.** Hable, ría, llore y exprese su ira cuando lo necesite.
- **Haga algo que le guste.** Un pasatiempo puede ayudarle a relajarse. El trabajo voluntario, o el trabajo que ayude a los demás, puede ser un gran alivio para el estrés.
- **Pida ayuda.** Construir una red sólida de amigos, simpatizantes y familiares puede ser una herramienta positiva para controlar el estrés.

A veces el estrés es demasiado para manejarlo solo. Hablar con un amigo o familiar puede ayudar, pero es posible que también quiera hablar con un profesional.

Hay ayuda disponible. Comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-450-1327 (TTY 711) o visite [Member.MagellanHealthcare.com](https://Member.MagellanHealthcare.com) (enter Principal Core) para consultar recursos útiles.