



EAP NAVEGADOR

Octubre 2017

6 Maneras de Superar el Estrés



El estrés puede ser provocado por eventos, ideas, recuerdos, emociones o expectativas fallidas. Las siguientes acciones pueden ayudarle a contrarrestar los efectos negativos del estrés:

- 1. Ejercicio.** Un entrenamiento regular puede liberar frustraciones reprimidas. Los expertos recomiendan hacer 30 minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana. Elija cualquier actividad aeróbica: caminar, trotar, montar en bicicleta, nadar, subir escaleras o aeróbic step.
- 2. Mantenga la comunicación.** Una de las mejores maneras de combatir el estrés es comentar sus problemas con un amigo o pariente. Hablar con otras personas nos demuestra que no estamos solos y nos ayuda a poner nuestro estrés en perspectiva. Escribir sobre lo que le molesta en un diario puede ser igualmente eficaz.
- 3. Preste atención a su dieta y hábitos.** Una dieta de alimentos completos y saludables puede ayudar a estabilizar sus estados de ánimo. El consumo de cafeína, azúcar, alcohol, nicotina y medicamentos recetados o ilegales puede aumentar su estrés, lo que dificulta hacerle frente.
- 4. Haga tiempo para divertirse y reír.** Rodéese de gente feliz y que le gusta reír. Usted encontrará que la risa es uno de los mejores remedios para el estrés.
- 5. Utilice una variedad de técnicas de relajación.** Hacer ejercicios de respiración profunda, relajación progresiva, visualización, imágenes mentales creativas, yoga, meditación o escuchar cintas de relajación pueden ayudar. Una vez que llegue a dominar una o dos técnicas de relajación, puede utilizarlas para controlar su estrés.
- 6. Vive en el presente.** Tómese un momento para pensar sobre las causas de su estrés. Muchas de ellas pueden provenir de pensar en el pasado o preocuparse por el futuro. Si puede plantarse firmemente en el presente, puede dejar atrás muchas preocupaciones y centrarse más claramente en las soluciones a los problemas actuales.

Comuníquese con Cascade EAP fpara obtener más información sobre cómo reducir el estrés. Llame al 800-433-2320, envíe un mensaje de texto al 503-980-1777 o envíe un correo electrónico a info@cascadecenters.com.

Conectate con nosotros



Para más información contacte Cascade Centers:

llamada: 800-433-2320

texto: 503-980-1777

correo electrónico: info@cascadecenters.com

visitar: www.cascadecenters.com