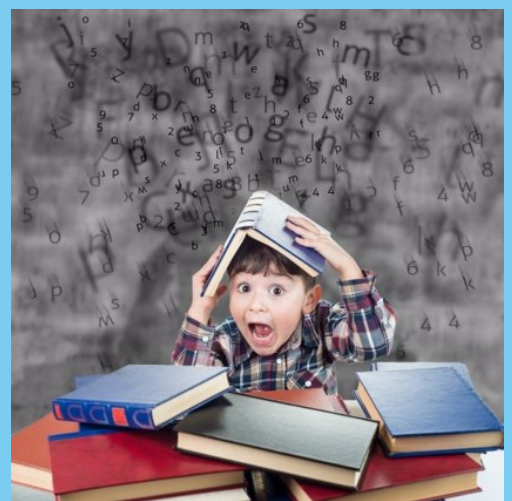


MANEJO DE TENSION Y ESTRES



Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas. De hecho, todos los seres vivos nos estresamos en determinadas circunstancias, y gracias a eso disponemos de fuerzas adicionales cuando las necesitamos.



El reto que representan no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a afrontarlas de manera constructiva, sin instalarse en un estado habitual de estrés; aprender a estresarnos en forma aguda, ya a evitar que se convierta en crónico o permanente.

Esta habilidad permite identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o, al menos, contrarrestarlas de manera saludable.



- Reduce la escala. Reduce tus obligaciones cuando sea posible. Aunque parezca más fácil decirlo que hacerlo, revisa detenidamente tu horario diario, semanal y mensual y encuentra reuniones, actividades, cenas o tareas que puedas reducir o delegar a otra persona.
- Prepárate. Adelántate al estrés y prepárate para reuniones o viajes, programa mejor tu tiempo y fija metas realistas para tareas grandes y pequeñas. El estrés aumenta cuando se te acaba el tiempo porque surge algo que no has tenido en cuenta, por ejemplo, los atascos de tráfico.
- Busca apoyo. Haz o renueva conexiones con otros. Rodearte de familiares, amigos, compañeros de trabajo o clérigos y líderes espirituales que te brinden apoyo puede tener un efecto positivo en tu bienestar mental y en tu capacidad para lidiar con el estrés. Ofrecete como voluntario en tu comunidad