

## CONTROL INDIVIDUAL DEL ESTRÉS

El control del estrés es un proceso individual. No hay mejor conjunto de técnicas. Para que el control del estrés sea eficaz, debe ser consistente y comprender las técnicas que funcionan mejor para el individuo.

- **Es importante reconocer que es imposible cuidar de los demás si no se cuida uno mismo.** Recuerde, el momento de actuar es antes de llegar a agotarse en lugar de después.
- **Obtenga información sobre el estrés.** El primer paso en el control del estrés es reconocer la posibilidad de que se puede llegar a estresarse. El segundo paso es ser conscientes de los signos y síntomas de estrés.
- **Conócete a ti mismo.** Aprende a observar tus sentimientos y actitudes antes de tratar de controlar tu comportamiento.
- *¿Cómo hace frente a las horas de trabajo anormales? Con períodos de inactividad forzada?*
- *¿Cómo controla su propia irritación, ira o conflictos con los demás?*
- *¿Cómo acepta no ser reconocido o apoyado por su supervisor? Por sus colegas?*
- *¿Cuánta privacidad o "tiempo a solas" necesita?*
- *¿Cómo se adapta a las condiciones climáticas extremas?*
- **Mantenga una buena salud física.** Establezca un programa de ejercicio regular y manténgalo. El ejercicio beneficioso para la reducción del estrés incluye ejercicios de respiración y relajación muscular profunda. Esté vigilante en cuanto a su dieta y coma con regularidad.
- **Asegúrese el descanso y la relajación.** Duerma lo adecuado y regularmente. Mantenga sus rutinas normales para la relajación, tales como aficiones, lectura, etc.
- **Mantenga el sentido del humor y la perspectiva.**
- **Trate de tener contacto con otras personas fuera del entorno de trabajo.**
- **Esté informado.** El conocimiento de la situación de trabajo y el medio ambiente proporciona una forma eficaz para controlar rumores y abordar las preocupaciones de inmediato.
- **Cambie un ambiente de estrés tanto como sea posible.** Niéguese a verse a sí mismo como una víctima indefensa de las circunstancias. Cuando se enfrente a una situación difícil, identifique el problema, piense en alternativas, evalúe las alternativas, y, finalmente, seleccione e implemente la mejor alternativa.
- **Evite los pensamientos negativos.** El diálogo interno puede añadir tensión si es altamente negativo y auto-crítico. En lugar de pensar "yo no soy bueno en esto" o "Nunca voy a hacer esto", haga declaraciones positivas, útiles, como "No tengo ganas de hacer esta tarea en este momento, pero lo he hecho antes, por lo tanto puedo hacerlo de nuevo".
- **Ponga palabras a las emociones que sienta.** Compartir un problema con los demás puede ayudar a encontrar una solución y le hará sentirse menos aislado. Esta técnica de tratamiento del estrés puede ser útil para los hombres y las mujeres. Aprenda a aceptar la intensidad de sus propias emociones como normales en una situación anormal. Esto es especialmente importante si la emoción que se siente es miedo - una respuesta natural al peligro. Si no puede hablar con otras personas acerca de sus sentimientos, mantenga un diario o escriba cartas.
- **Practique sus creencias.** Mantenga la salud espiritual coherente con sus creencias personales.