

## PASOS FÁCILES PARA REDUCIR EL ESTRÉS

**Cuídese:** se lo debe a sí mismo y a aquellos que se preocupan por usted.

**Obtenga descanso suficiente:** incluso cuando la demanda de trabajo sea alta. Usted no es ningún superhombre/supermujer. Necesita poner límites.

**Coma y beba saludable y regularmente.**

**Monitoree su consumo de alcohol y tabaco:** éstos lo pueden ayudar a sobrellevar la situación en el corto plazo, pero reducen la habilidad del cuerpo para lidiar con el estrés en el largo plazo.

**Ejercítese:** incluso si es sólo caminar un poco o hacer unas sentadillas. Es posible hacer ejercicio incluso en las condiciones más difíciles, esto ayudará a disminuir el estrés bajo el cual se encuentra y a estar en mejor forma para enfrentar el estrés por venir.

**Comuníquese y comparta sus sentimientos:** hágale a un colega en el que confíe, mándele un e-mail o llame a un amigo, escriba o dibuje sobre lo que está sintiendo. Haga un acuerdo con un amigo para apoyarse mutuamente.

**Revise qué tal lo está manejando:** verifique con otros compañeros para tener un punto de vista objetivo.

**Tiempo silencioso:** medite, ore, oiga música, enfóquese en la belleza que siempre es parte de la vida.

Usted ya tiene habilidades para manejar el estrés. Utilice la táctica que mejor le funcione. Estos consejos funcionan y lo ayudarán a hacer lo que ya hace bien y a continuar siendo capaz de hacerlo bien.