

Plan sugerido para el Manejo del Estrés

Los problemas de salud, tales como el dolor y la fatiga, pueden tener un gran impacto sobre las emociones y provocar sentimientos como preocupación, frustración y tristeza. Por lo tanto, es importante manejar las emociones controlando el estrés y promoviendo emociones positivas en su vida cotidiana.

Pasos sugeridos para desarrollar un Plan para el Manejo del Estrés

Paso 1

Identifique sus disparadores

Piense qué situaciones, pensamientos, actos o síntomas son disparadores comunes de su estrés. En otras palabras, ¿qué lo estresa?

Ejemplos de disparadores comunes:

- Mayores síntomas físicos, como dolor y fatiga.
- Desafíos sociales, tales como conflictos con otras personas.
- Una necesidad insatisfecha, como no haber dormido o comido suficiente.
- Pensamientos que no suman, tales como tener expectativas irreales (consulte ideas en Trabajar con los Pensamientos).

Paso 2

Evalúe su respuesta

Ahora que ha identificado algunos de sus disparadores, piense cómo reacciona usted normalmente al estrés. Responder las siguientes preguntas puede ayudar a descifrar qué le gustaría cambiar en relación a cómo responde al estrés.

- ¿Hay determinadas cosas que hace cuando se siente estresado?
- ¿Hay determinadas cosas que deja de hacer cuando se siente estresado?
- La manera en que responde, ¿lo ayuda o no lo ayuda? ¿empeora o mejora la situación?

Paso 3

Diseñe un plan

Con la información de los pasos 1 y 2, puede diseñar un plan para manejar los disparadores cuando surgen para prevenir o reducir la intensidad de su estrés.

Puede intentar:

- Asegúrese de comenzar por las cuestiones más elementales, tales como alimentarse, dormir, beber agua y tomar su medicina. Utilice la página 6 de la planilla para controlar sus hábitos de sueño mientras prueba nuevas sugerencias. Esto puede ayudar a determinar si el plan está funcionando.
- Después revise qué ha funcionado para usted en el pasado. ¿Hay algo que haya hecho en el pasado que lo haya ayudado a calmarse o a superar momentos difíciles o desafíos? ¿Quién lo ha ayudado? Incluya todo esto en su plan.
- Considere estrategias adicionales, todo lo que le ayude a calmarse o concentrarse, como por ejemplo un ejercicio de relajación o hablar con alguien que le brinde apoyo.

Plan sugerido para el Manejo del Estrés

PASO 1	PASO 2	PASO 3
Identifique sus disparadores	Evalúe su respuesta	Diseñe un plan