



## Las claves para manejar el estrés

Hay varias claves para manejar el estrés. En primer lugar, aprenda a reconocer cuándo se encuentra bajo estrés y los factores que se lo provocan; luego, encuentre maneras positivas de responder a estos factores. Asegúrese de cuidar bien de su salud y de tomarse el tiempo de relajarse. Siga leyendo para aprender más sobre las claves para manejar el estrés.

### Cómo reconocer el estrés

Aprenda a reconocer su estrés y averigüe qué se lo provoca, tratando de estar consciente de cómo se siente cada día. Si siente que le dan palpitaciones o se le tensan los músculos, es porque su cuerpo podría estar respondiendo al estrés. Pregúntese por qué, luego anote su respuesta. Para seguir con el proceso, haga una lista de todas las cosas que le provocan sentimientos estresantes.

### Lleve una vida sana

Si usted se mantiene saludable, podrá sobrellevar mejor el estrés. Esto implica dormir lo suficiente, alimentarse bien y hacer ejercicios, así como saber lo que más le importa en la vida y reservar tiempo para usted. Lleve un registro diario de salud para ver si usted hace estas cosas, y léalo una vez por semana. Si no se cuida bien a sí mismo, podría llegar a sentirse más estresado.

### Responda mejor al estrés

La vida está llena de estresores que usted no puede controlar; sin embargo, sí puede aprender maneras más positivas de responder a ellos. Esto le ayudará a sentir que controla mejor la situación. Para comenzar, ponga en práctica este consejo: piense en el empeño que desea poner para enfrentarse a cierto estresor. ¿Realmente necesita encargarse de ello? Si es así, determine la mejor manera de hacerlo y cambie lo que puede. Pero si el estresor no es importante o si está fuera de su control, ¿para qué va a preocuparse?

### Relájese para aflojar la marcha



La relajación puede ayudarle a prevenir o aliviar sentimientos estresantes. También podría ayudarle este consejo: cuando se enfrenta a un estresor, haga una breve pausa, respire hondo y luego espire lentamente mientras cuenta hasta 10. Esto le ayudará a despejar la mente para poder responder mejor al estrés.

© 2000-2026 The StayWell Company, LLC. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.