

¿Tiene exceso de trabajo?

Conteste este cuestionario simple y averígüelo. Encierre en un círculo las veces que cada pregunta sea correcta en su caso. Averigüe su puntaje de exceso de trabajo. Sume todos los números que encerró en un círculo.

	Nunca	No muy frecuente	Muy frecuente	Casi siempre
¿Me encuentro sin tiempo suficiente para terminar mi trabajo?	1	2	3	4
¿Me resulta difícil pensar en forma clara porque están ocurriendo muchas cosas a la vez?	1	2	3	4
¿Desearía tener ayuda para completar todo lo que tengo que hacer?	1	2	3	4
¿Las personas a mi alrededor esperan mucho de mí?	1	2	3	4
¿Me siento abrumado por lo que las personas desean de mí?	1	2	3	4
¿Me cuesta encontrar tiempo para divertirme?	1	2	3	4
¿Me deprimó por todo el trabajo que tengo que hacer?	1	2	3	4
¿Me parece que todas las cosas que tengo que hacer no tienen fin?	1	2	3	4
¿Debo saltarme una comida para poder completar mi trabajo?	1	2	3	4
¿Siento que tengo demasiadas cosas que hacer?	1	2	3	4

Su puntaje total = _____

Lo que significa su puntaje

10-19 = Estrés bajo 20-25 = Estrés moderado 26-40 = Mucho estrés

La mayoría de nosotros tenemos un nivel de estrés en nuestras vidas que es mayor del nivel saludable

Mientras el estrés antes de una carrera nos ayuda a ganar, este tipo de estrés todos los días puede ocasionar problemas de salud. Demasiado estrés puede hacer que los niveles de azúcar en la sangre suban. Demasiado estrés puede aumentar la presión arterial. Demasiado estrés puede hacernos reaccionar de forma exagerada. Pero no tenemos por qué ser las víctimas del estrés continuo en nuestras vidas. Sin importar nuestra situación actual, tenemos opciones.

Estrés: ¿Qué puedo hacer?



Un Plan de Salud con contrato con Medicare

Un Plan de servicios coordinados con un contrato con Medicare Advantage y un contrato con el programa estatal de Medicaid.

Distribuido por Molina Medicare. Todo el material de este folleto es sólo para información. Esta información no sustituye el consejo de su proveedor del salud.

www.MolinaMedicare.com

8522DM0711



Veamos algunos ejemplos reales

Pregúntese, “¿Puedo cambiar o evitar este estrés?” Si la respuesta es sí, usted tiene más control del que pensaba.

Ponga en acción los siguientes tres consejos

Evite (retire) el estrés

Altere (cambie) el estrés

Acepte el estrés (acéptelo, pero manténgase fuerte para manejarlo mejor)

¿Qué hacer si llevar a los niños a la escuela cada mañana le provoca un estrés importante?

Esto no es algo que usted puede simplemente decidir no hacer. Pero puede preparar las cosas la noche anterior para que nadie se apure en la mañana. Éste es un ejemplo de cambio o alteración de la situación que le causa su estrés adicional.

¿Qué hay con respecto a algo que puede evitar?

Su familia le ha pedido que la lleve a una reunión que queda lejos. Su auto no funciona y sus hijos están enfermos. Puede elegir no ir. No se tiene que sentir culpable por decir “no”.

Si no puede cambiar o evitar la situación que le ocasiona estrés, entonces debe aceptarla

¿Cómo la acepta sin sentirse estresado? Usted debe reunir la fuerza para manejarlo. ¿Ha notado que algunas personas se pueden enfrentar a los retos de la vida mejor que otras? Una de las mejores maneras de ayudarnos a controlar mejor el estrés es comer bien y movernos más. Comer comidas balanceadas le da a su cuerpo todas las vitaminas y nutrientes que necesita.

Para moverse más elija una actividad que disfrute y que acelere su ritmo cardíaco. Liberará endorfinas.

Las endorfinas son químicos que produce el cuerpo naturalmente generando sentimientos de felicidad. Acérquese a otros. Únase a grupos de apoyo para padres. Puede hacerle frente a los desafíos de la vida sin sentirse totalmente exhausto y estresado. Usted lo lograra cuidándose a si mismo.

Por último, puede cambiar cómo ve las cosas que ocurren en su vida

Como escribió una vez un científico famoso, “No es tanto lo que nos pasa en la vida lo que más importa, sino cómo lo tomamos”. No se diga cosas malas a sí mismo. No diga cosas como, “Me lo merecía. ¿Por qué me pasa esto a mí?” En vez de eso, dígame cosas que le alienten. Dígame, “Sí puedo pasar por esto. ¿Qué me puede enseñar? ¿Cómo puedo crecer con esto?”

No puede tener la energía y bienestar para cuidar a todos los que dependen de usted sin primero hacer cosas buenas para usted mismo

Más de una vez todos tratamos de seguir sin tener combustible. Esto es como intentar servir agua de una jarra vacía.

Llénese. Mímese. Hágase el tiempo para actividades que relajen el cuerpo. Escuche música. Juegue con sus hijos. Acuéstese en una hamaca. Alimente a los patos. Disfrute de una siesta. Cante una canción. Mire un atardecer. Vea una película. Lea una historieta. Disfrute de un baño caliente. Dé un paseo largo. Lea poesía. Escriba sus experiencias en un diario. Llame a un amigo. Haga algo espiritual. Siéntese, cierre los ojos y respire hondo durante varios minutos. Reconozca su estrés y tome medidas. No deje que se acumule y lo desgaste.

No necesita estar estresado

Altere, evite o acepte la situación estresante. Junte fuerza. Coma bien y duerma mucho. Cambie la manera en que ve las situaciones difíciles. ¡Usted es la persona que puede hacer todo esto posible!

