

Módulo de Entrenamiento: Como Controlar el Estrés

Objetivos: Controlar el estrés en la finca o lugares de trabajo.

Nota: Aprender a controlar el estrés puede mejorar la condición mental y física. Identifique los factores de estrés en el trabajo. Discuta como controlar o eliminar esos factores. Invite a un especialista a hablar sobre salud mental o como manejar el estrés o tensión.

Información Básica

La agricultura es una de las ocupaciones con más estrés en los Estados Unidos. Es importante conocer como controlar los niveles de estrés y reducir los efectos no deseados. Una manera de reducir el estrés es hablar con otras personas. La ayuda puede ser de la familia, miembros de la iglesia, amigos y otros agricultores. Existe también varios grupos organizados que ofrecen soporte emocional y ayuda práctica. Consulte al doctor de la familia, especialistas en salud mental o líderes religiosos para ayuda adicional.

Tres maneras que ayudan a controlar el estrés

- Controle la salud mental y física
- Conozca los signos de alerta del estrés y dé seguimiento a los niveles de estrés
- Cambie sus reacciones a eventos sin estrés o que no le provocan tensión

El estrés puede ser reducido al realizar cambios en el estilo de vida

- Mantenga una actitud positiva
- Acepte que el estrés es parte de la vida
- Defina claramente las responsabilidades de la casa y del trabajo
- Controle el tiempo de sus actividades
- Propóngase objetivos reales
- Aprenda a relajarse

Tome un desayuno adecuado y nutritivo todos los días. El hambre puede ocasionar que la persona controle menos el estrés. Presión alta y los niveles altos de colesterol incrementan la posibilidad de un ataque al corazón. Cafeína (café, té, refresco, y algunas drogas) estimulan el sistema nervioso y pueden causar nerviosismo y tensión. La bebida y las drogas son adicciones y reducen la habilidad de controlar el estrés. Un programa básico de ejercicios, además del trabajo de la finca, puede reducir el estrés. El ejercicio ayuda a mantener el corazón, pulmones y arterias saludables, eleva el ánimo y motiva un concepto propio saludable. Hágase un examen médico completo antes de empezar el programa.

****Conozca los signos de alerta del estrés en relación a sus problemas y busque ayuda.****

Primeros signos de alerta del estrés - Problemás relacionados a:

- Temperamento cambiante
- Dejar a un lado las responsabilidades
- Problemás para dormir
- Poco control emocional
- Signos severos de dependencia y sin ayuda
- Fatiga crónica y susceptible a enfermedades
- Cambio marcado en apetito y deseo sexual

Repasar los Sigüientes Puntos

- El estrés puede ser controlado
- Busque ayuda cuando se de cuenta de que hay un problema
- Una actitud positiva puede hacer la diferencia
- Comer una dieta balanceada

Verdadero o Falso

1. V, 2. V, 3. V, 4. V, 5. V

Como Controlar el Estrés

Verdadero o Falso

Nombre _____

- | | | |
|--|---|---|
| 1. El estrés puede ser controlado al controlar la dieta. | V | F |
| 2. Los ejercicios pueden ayudar a controlar el estrés. | V | F |
| 3. Definir objetivos reales pueden ayudar a controlar estrés. | V | F |
| 4. El estrés es una parte de la vida que todos debemos controlar para mantenernos activos y productivos. | V | F |
| 5. Busque ayuda para controlar el estrés antes que sea incontrolable. | V | F |