

Evalúe su estrés



Aplique estos consejos de fijación de metas para ayudarlo a elegir el tipo de objetivos que lo llevarán al éxito en el control del estrés.

1. Defina objetivos específicos

Identifique objetivos específicos a corto y largo plazo que lo ayudarán a reducir el estrés en su vida cotidiana. Las personas que establecen objetivos específicos tienen más probabilidades de tener éxito.

2. Que sean simples y realistas.

Los objetivos deben ser simples y realistas para poder alcanzarlos. Por ejemplo: "Iré a la cama 30 minutos antes del horario normal en que me acuesto todas las noches". Cuando establezca sus objetivos, no espere lograr demasiados cambios grandes de una sola vez.

3. Escríbalo

Escriba lo que desea lograr y póngalo en un lugar donde lo vea todos los días. Utilice términos positivos al escribir sus objetivos. Por ejemplo, cambie "Dejaré de ir tarde a la cama todas las noches" por "Iré a la cama más temprano hoy". Todos los días, propóngase ese objetivo nuevamente.

4. Desarrolle un plan de acción

Cree un plazo y enumere los pasos que lo ayudarán a lograr su objetivo. Establezca fechas límite para cada paso. Comience por objetivos que pueda cumplir en poco tiempo. A medida que complete los pasos, táchelos de su lista para experimentar un sentido del logro inmediato.

5. Pida ayuda

Hágales saber a su familia y amigos lo que intenta lograr y pida su apoyo. Un poco de incentivo puede darle el estímulo que necesita para tener éxito.

Busque más pasos útiles en la siguiente página.



BlueCross BlueShield of Texas

Experience. Wellness. Everywhere.™



Consejos adicionales para establecer objetivos

6. Sea positivo

Hay muchas probabilidades de que el éxito no surja de un día para otro. Puede tener un contratiempo y experimentar dificultades para lograr un objetivo. Trate de no caer en la trampa del desaliento, con eso sólo logra que se rinda. Establezca un objetivo más simple y realista e intente nuevamente. ¡Usted puede lograrlo!

7. Prémiese

Reconozca sus logros y haga algo lindo para usted. Vaya a ver una película o dese un gusto. Independientemente del tamaño del logro, celebre su trabajo duro y siéntase orgulloso de su logro.

Objetivo de muestra

Las personas tienen diferentes factores estresantes y diferentes formas de controlarlos. Utilice las siguientes sugerencias sobre objetivos como un trampolín para desarrollar sus propios objetivos para reducir el estrés.

- Organizar mi noche para poder dormir más temprano
- Agregar actividad física a mi rutina al menos tres días por semana
- Comer al menos una fruta todos los días esta semana
- Planificar mi tiempo hoy de manera efectiva
- Limpiar mi habitación esta semana
- Reír más cada día
- Priorizar mis tareas y completar las tareas más importantes primero
- Pedir a mi familia que me ayude cuando me sienta agobiado
- Tomar un día personal y hacer algo por mí
- Organizar mi escritorio al final del día
- Pasar tiempo de buena calidad con mi familia todos los días
- Preocuparme menos y solicitar asesoramiento de un asesor para solucionar las cosas que más me preocupan
- Pasar tiempo de buena calidad con amigos dos veces este mes