

LA TENSION es una reacción natural del cuerpo a los cambios, retos o presiones. Cuando no se manejan apropiadamente, la Tensión puede afectar seriamente su concentración, niveles de energía, salud, humor y productividad.

Hay dos tipos de tensión: **Positiva** - la cual le ayuda a hacer la vida mas interesante y tener mas incentivos para hacer un mejor trabajo; **Negativa** - la cual puede llegar a destruir todo su cuerpo. Afortunadamente, aquí hay algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a manejar su tensión y al mismo tiempo disfrutar más de su vida.

Piense que su cuerpo es como una cuenta de banco, necesita depósitos con regularidad para prevenir una "bancarrotta" o sobregiro. Haga cosas que le gusten cada día. USTED SE LO MERECE!!

CONSEJOS PRÁCTICOS:

- P Convierta la tensión en una motivación para cambiar
- P Crea en usted mismo, usted tiene el poder para resolver sus problemas
- P Respire profundo
- P Tome tiempo para diversiones
- P Haga ejercicios
- P Ría mucho y haga reír
- P Hable con personas en quien Ud. confíe
- P Planee unas vacaciones, así sean cortas
- P Disfrute la naturaleza
- P Pida ayuda cuando lo necesite

La Junta de Servicios Comunitarios de Alexandria

- Servicios de emergencia de salud mental las 24 horas al día
- Servicios de desintoxicación las 24 horas del día
- Evaluaciones
- Consejería individual, de familia y de grupo
- Programas residenciales incluyendo hogares de grupos y apartamentos de vivienda-asistida
- Servicios de prevención e intervención temprana
- Programas para los padres
- Costo del servicio basado en el ingreso del individuo / familia o sin cobro

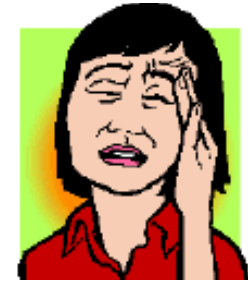
El Departamento de Salud Mental, Retraso Mental y Abuso de Sustancias está gobernado por la Junta de Servicios Comunitarios de Alexandria, lo que consiste de 16 residentes que sirven voluntariamente y están nombrados por el Consejo Municipal de Alexandria.

La Junta de Servicios Comunitarios no discrimina en la admisión a sus programas y actividades en base a su raza, color, sexo, minusvalía, religión nacionalidad u origen étnico. Todos los programas son accesibles a personas con discapacidad física. Si usted necesita arreglos especiales, o si tiene alguna pregunta, llame al (703) 838-4455.

B-MEN-0157



Manejo de la Tensión en el Trabajo



Departamento de Salud Mental,
Retraso Mental y Abuso de Sustancias



(703) 838-6400
24 horas al día
TTY: (703) 838-5054

www.alexandriava.gov/mhmrsa

AVERIGÜE

Si se siente estresado, lo primero que debe hacer es un trabajo de investigación. Busque por causas, preocupaciones o cualquier frustración en sus relaciones en el medio que lo rodea. Pregúntese si esta durmiendo y comiendo bien o maneja en forma adecuada las situaciones en casa y en el trabajo. Si descubre esas conexiones le ayudarán a analizar que es lo que le molesta.

Estresantes Internos:

- Nivel de confianza
- Nivel de aceptación de si mismo

Estresantes Externos:

- Estabilidad en el trabajo o cambios en las finanzas
- Cambios de ubicación
- Amenazas de guerra o terrorismo
- Relaciones personales y familiares
- Divorcio o separación
- Muerte de un familiar o amigos
- Cambios en sus responsabilidades
- Problemas de salud

Estresantes en el Sitio de Trabajo:

- Conflictos y roles ambiguos
- No hay oportunidades de promoción
- Escasa comunicación
- Poco apoyo o retroalimentación
- Centralización de las decisiones
- Falta de apoyo
- Conflictos con los compañeros de trabajo

RESOLVIENDO UNA CRISIS

- De ejemplo de actitudes y comportamientos como usted quisiera que sus jefes y compañeros de trabajo lo traten.
- Identifique causas de conflicto estructurales e interpersonales
- Enfóquese en las tareas y no en las personalidades
- Busque el momento adecuado para hablar sobre los conflictos
- Aprenda de los conflictos

En el caso de que haya un conflicto sobre un argumento con un compañero de trabajo o un familiar, evite agresiones verbales; las reacciones pueden ser un sentimiento natural. Sin embargo, una mas productiva aproximación a la situación es la siguiente:

- Permita un tiempo para calmarse
- Mantéense calma
- Evalúe la situación
- Hable con la otra persona
- Negocie soluciones
- No evites el problema

Estas practicas le ayudaran a obtener situaciones de “ganar-ganar” (todos ganan).



CONSEJOS PARA DORMIR

- Establezca un ritual a la hora de ir a la cama, dígale a su cuerpo que es hora de dormir: lea, haga yoga, tome un baño con agua tibia, tome un vaso de leche tibia o un te de manzanilla.
- Vaya a la cama y levántese a la misma hora todos los días, inclusive los fines de semana.
- Escriba sus preocupaciones y ansiedades. Escriba también sus sueños, describiendo lo vivido en ellos.
- Haga ejercicios y evite tomar siesta.
- Practique las siguientes ejercicios de relajación mientras esté acostado en la cama:



EJERCICIOS DE RELAJACION PARA DORMIR

- Mientras esté acostado apriete cada uno de los músculos de su cuerpo. Comience por los pies y pantorrillas manteniéndolos contraídos por 5 segundos.
- Siéntese en una posición cómoda, respire profundo mientras cuenta cinco, al exhalar vaya contando cinco nuevamente; imagínesse exhalando la tensión e inhalando el relajamiento. En cada respiración piense “Reposo”