

# Hoja informativa: Cómo mantener la compostura

Es habitual sentirse ansioso en momentos de incertidumbre. La respuesta natural del cuerpo al posible daño es liberar grandes cantidades de cortisol, epinefrina y norepinefrina para fomentar el estado de alerta, la preparación de los músculos y la energía. Dada la magnitud de la pandemia de coronavirus (COVID-19) y el impacto que esta tiene tanto en su vida profesional como en la personal, es posible que sienta con mayor frecuencia estas respuestas físicas y emocionales, intensificadas.

Sin embargo, vivir de este modo durante un largo tiempo puede ocasionar presión arterial elevada, dificultad para dormir y problemas de digestión, y puede afectar la toma de decisiones. A fin de resguardar su bienestar general, es importante administrar activamente sus niveles de estrés. Una serie de estrategias puede ayudarlo a responder con calma y compostura a la reacción del cuerpo de luchar o huir.

En medio de un momento o una situación estresante, use estos consejos para bajar revoluciones y conservar el equilibrio:

Mantenga la pasión, pero no permita que sus emociones se interpongan. • Recuerde no tomar las cosas de manera personal. • Mantenga una actitud mental positiva. • Mantenga la valentía. • Responda con firmeza. • Asuma la responsabilidad. • Esté abierto a escuchar y ser vulnerable.

A continuación se presentan varias maneras en las que se puede manejar la salud emocional durante un tiempo prolongado de incertidumbre:

- Considere el impacto de las noticias y la información en línea y, si es necesario, no se exponga tanto a ellas.
- Mantenga una rutina constante.
- Realice ejercicio físico o estiramiento.
- Practique técnicas de relajación como respiración profunda, meditación, yoga o conciencia plena.
- Reconozca cuando podría estar “catastrofizando” (es decir, sacando conclusiones irracionales) y redirija sus pensamientos a lo que sabe que es real.
- Lleve sus pensamientos al tiempo presente centrándose en lo que puede ver, escuchar, oler y tocar.

Evite métodos dañinos para controlar el estrés, como drogas, cigarrillo y alcohol. Estos pueden disminuir el funcionamiento del sistema inmunitario del organismo y limitar su capacidad para reaccionar emocionalmente. Cuide su salud física y mental de las siguientes maneras:

- Duerma de ocho a nueve horas ininterrumpidas por la noche.
- Beba al menos dos litros de agua (67 oz.) al día.
- Coma más cantidad de frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras.
- Reduzca al mínimo la cantidad de alimentos con alto contenido de grasa y azúcar.

Para obtener más información, ingrese a [www.1in5.info](http://www.1in5.info).