

# 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 Illinois**  
*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