

¿Tensiones y estrés?

Tener pequeñas cantidades de tensiones y estrés puede estimularte a pensar. Ser capaz de manejar tu estrés es la Clave.



ENCONTREMOS LA DEFINICIÓN DE TENSIONES Y ESTRÉS

Cuando nos acercamos al concepto de ESTRÉS nos estamos refiriendo a las interrelaciones que se producen entre la persona y sus entornos Social, familiar, Laboral. El estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal

El estrés se expresa o se manifiesta a través de nuestra respuesta fisiológica a un estímulo interno o externo que desencadena una reacción del cerebro a un estado de emergencia. Normalmente, esta reacción se da cuando estamos en peligro, pero ahora se activa cuando tenemos tareas que cumplir o cronogramas que alcanzar, terminar las cosas iniciadas, la acumulación y la postergación de los compromisos, por ejemplo.

Existen diferentes maneras para aprender a manejar las tensiones y el estrés, y se ven reflejadas en un conjunto de técnicas que tienen la finalidad de equiparnos con mecanismos, recursos y estrategias eficaces para afrontar los desafíos que se nos presentan día a día y poder desarrollar más capacidades que nos permitir disfrutar la vida, superar los obstáculos cotidianos, aprender de lo que nos pasa, potenciar nuestra salud



Tenemos la capacidad de manejar las tensiones y el estrés

Los desencadenantes de estas situaciones, pueden derivarse o también impactar en pueden ser el trabajo, la familia, los amigos, las relaciones con otros, los problemas financieros, consumos problemáticos o efectos en la salud... Una vez que comprendas la fuente y síntomas de tu estrés, podrás idear múltiples estrategias para manejarlo.

Es importante que aprendas a identificar los signos y síntomas que pueden aparecer a diferentes niveles:



1. Cognitivo: falta de concentración, atención, pérdidas de memoria por estrés, ideas obsesivas y angustiantes, visualización fatalista de la realidad, entre otros.



2. Emocional: tristeza y sentimientos de soledad, ansiedad, incomprensión, cambios bruscos de humor, incapacidad para relajarte, dificultad para disfrutar de las cosas buenas, comportamientos impulsivos, entre otros.



3. Físico: falta de energía, disfunciones sexuales, mareos, náuseas, molestias gastrointestinales, problemas en la piel, caída del cabello, contracturas, cambio de peso y otros.



4. Comportamental: comportamientos impulsivos (comer con mucha ansiedad y en grandes cantidades, gastar demasiado dinero, beber o fumar mucho...), alteración de las horas de sueño (problemas de insomnio, dormir poco o dormir mucho), descuidar las responsabilidades, aislarte del mundo, morderte las uñas, entre otros.

Para poder manejar el estrés es importante que conozcas cómo te afecta y así podrás comenzar de la manera más adecuada...

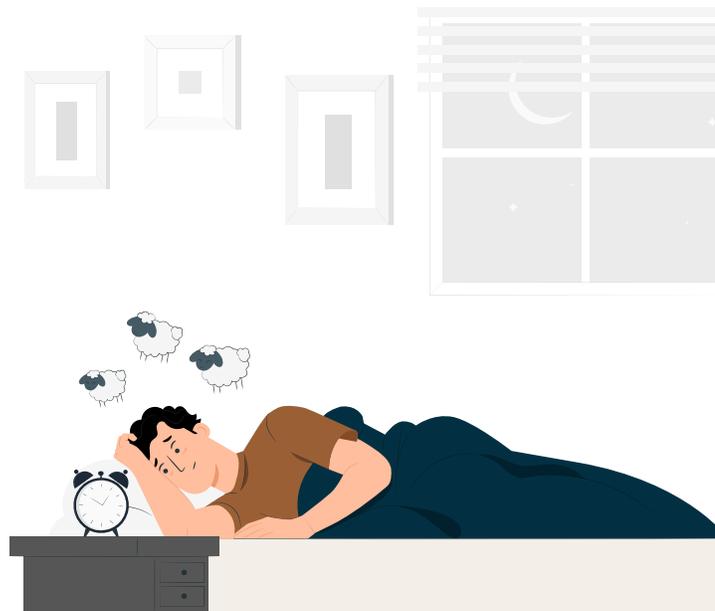
Al superar y aprender a sobrellevar las tensiones y estrés te ayudara a regular varios sistemas corporales ya que este puede:



- Pueden aparecer brotes de acné, la piel también se ve afectada por los niveles elevados de cortisol y aumenta la producción de grasa.
- Al evitar controlar el estrés, aumentas de forma significativa el riesgo de aumentar de peso hasta sufrir sobrepeso u obesidad.
- La sensación de estrés influye en la aparición de síntomas como dolor de espalda, hombros, cuello y dolor de cabeza, entre otros.



- Aparecen los trastornos del sueño, en especial el insomnio.
- Te pones ansioso, lo que puede resultar en la caída del pelo.
- Puedes sufrir de úlceras, indigestión e inflamación.
- El estrés también puede contribuir a que desarrolles enfermedades Cardiovasculares.
- Dolor en el pecho y ritmo cardíaco acelerado
- Olvido y desorganización.





Desarrollar habilidades, competencias y destrezas para el manejo de tensiones y estrés, te permiten un mayor equilibrio en tu vida.

- Puedes ser más creativo.
- Te vuelves más sociable.
- Encuentres fácilmente la solución a conflictos.
- Reduces la tensión, ansiedad y depresión.
- Eliminas sustancias tóxicas y dañinas perjudiciales para la salud.
- Ganas una recarga de energía que te despierta y te da fuerza para enfrentar lo que venga.
- Si empiezas a ver el estrés como algo positivo, esto puede ayudarte a manejar sus efectos a tu favor.



- Permitirá que crezcas, pues favorecerá que desarrolles tu fuerza mental.
- Mayor claridad mental.
- Capacidad para reconocer y regular las emociones.
- Desarrollar y mantener hábitos de vida saludable.
- Armonía en tus relaciones en el trabajo, en la familia y en la sociedad.

Te proteges desde una vida más tranquila

Aprender a manejar las tensiones y el estrés es muy diferente y varía de persona a persona, porque depende de múltiples variables, como los gustos, aspiraciones, necesidades, recursos que cada uno tiene. Sin embargo, te proponemos algunos elementos a tener en cuenta e iniciar su práctica constante:

- Aprende a identificar las situaciones, momentos, personas, hechos que te estresan y te das cuenta que te sobrepasan, que sientes que no eres capaz con ellos. Cada persona experimenta el estrés de una forma diferente. Es posible que algunos se sientan irritables o enfadados, otros pueden sufrir insomnio, dolores de cabeza, o malestar en el estómago, entre otros.

- Empieza a des atrasar los pendientes, haz un listado de esas tareas, planea los momentos para hacerlas y comienza, ponlo en acción

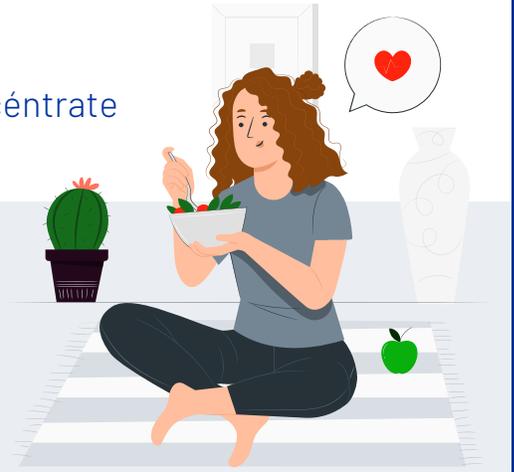


- Ponga en acción y movimiento tus pensamientos, darle vueltas a lo mismo genera mayor tensión, escribe lo que piensas, actúa frente a ellos
- Realiza una actividad que te distraiga para no caer en un estado de preocupación.



- Tómate un tiempo para despejar la mente y concéntrate en ti y en tus responsabilidades cotidianas.

- Aliméntate con amor, no sólo con los nutrientes suficientes sino también dedicándole tiempo para disfrutarlos, compartir con otros e incluso prepararlos.



- Identifica aquellos factores que te están generando malestar

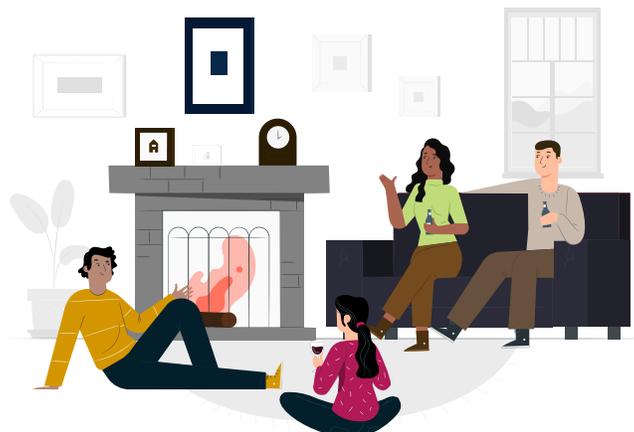
- Planifica tus tareas para no tener contratiempos.

- Fijate un límite entre tu vida laboral y personal, ya que hacerlo, conduce a reducir el nivel de estrés.

- Pon en orden tus ideas y recuerda que alguien te espera en casa, esto es indispensable para canalizar la energía negativa.

- Concéntrate en cada cosa a su vez, la multitarea te puede desenfocar y quedarte con mayores pendientes

- Presta atención en los espacios de reuniones y de conversaciones con otros, te puede ayudar tomar nota, evitar distracciones como leer correos, o revisar con frecuencia mensajes y llamadas del celular.



Para obtener bienestar, lo primordial es mantener la calma y ayudarte con pensamientos positivos, de esta manera fortaleces tu salud mental.

Enfócate

Consejos y técnicas para manejar y controlar el estrés:

- 1. Gestión del tiempo:** en muchas ocasiones el estrés surge porque tienes que hacer muchas cosas y crees que no tienes tiempo para hacerlas, y de esta manera percibes que no tienes control sobre esta situación. Si organizas tu tiempo (priorizando tus tareas, delegando, poniendo límites y planeando), podrás hacer todo lo que necesitas y serás más efectivo, eficaz y creativo.



- 2. Disminuye demandas y construye recursos:** una demanda es todo aquello que requiere esfuerzo físico o mental y un recurso es algo que te ayuda a conseguir tus objetivos y a reducir las demandas.

- a. Disminuir las demandas:** no trabajar demasiado, proponerse objetivos con más tiempo de antelación, tener más tiempo libre....





- b. Equilibra tus tiempos durante la jornada de trabajo:** evita llevarte trabajo extra para tu casa o si estas en teletrabajo conserva los tiempos y horarios laborales, ocupa tus días de descanso a otras actividades que permitan reconfortarte, durante la jornada realiza tus pausas para la alimentación y estiramiento, al igual que las pausas psicológicas.
- c. Incrementa tus recursos:** conservar y fortalecer tus relaciones con otros, construir una buena relación con la familia y personas cercanas, ahorrar dinero, promover tus hábitos saludables, aprender de las situaciones que pasan en el día a día, mantener una actitud optimista, fortalecer las fortalezas individuales

3. Fortalece tus estrategias de afrontamiento adaptativas: son los comportamientos que adoptamos para afrontar las demandas (esfuerzo físico y mental), problemas y sucesos vitales.



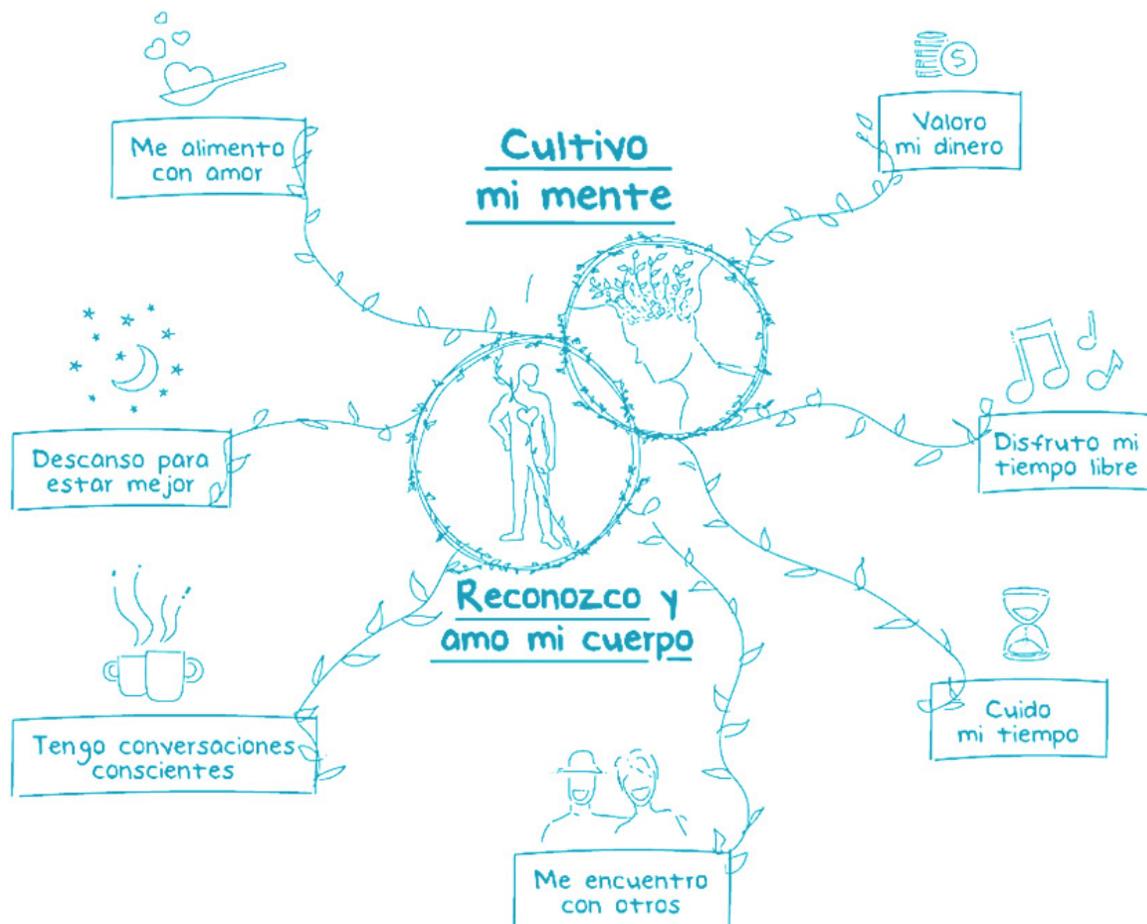
Por ejemplo:

- a. Comportamiento proactivo:** se trata de actuar a partir de tu propia iniciativa.
- b. Autorregulación:** es la habilidad para ser consciente de tu propio comportamiento, planificarlo y ser capaz de controlar reacciones que llevan a consecuencias negativas.

c. Orientación hacia metas: es la capacidad para establecer objetivos y ser persistentes para lograrlos.

d. Foco de promoción: se trata de poner tu atención en los resultados positivos que puedes conseguir, en las recompensas, en el crecimiento y en el avance.

4. Adopta un estilo de vida saludable: estar siempre ocupado y trabajando sin tomarte tiempo libre no es bueno y además será negativo para tu productividad y salud. Para esto, es importante que practiques diferentes comportamientos que te lleven hábitos como:





- 5. Técnicas de relajación y respiración profunda y relajada:** relajación y respiración van unidas. Basta con observar lo diferente que es la respiración de una persona cuando está tranquila o cuando está nerviosa, y de la misma manera que el estrés modifica la respiración, modificar la respiración puede aliviar el estrés. Con la práctica apropiada, relajación y respiración acaban siendo un hábito que podemos alcanzar voluntariamente.

MANOS A LA OBRA

Regula el estrés y la tensión en tu vida:

Realiza estas actividades y empieza a percibir tu vida desde la armonía.

¿Quién eres tú?:

- 1. Comienza practicando estas recomendaciones con tu familia y amigos.**

- Reconoce las cosas que no puedes **CAMBIAR**.
- Evita las situaciones que sabes que te resultan **ESTRESANTES**.

- Haz **EJERCICIO**.



- Cambia tu perspectiva. Asume una actitud más positiva ante los **DESAFÍOS**.
- Realiza actividades que te **AGRADEN**.

- Aprende nuevas maneras de **RELAJARTE**.



- Conéctate con tus **SERES QUERIDOS**.
- Duerme lo **SUFICIENTE**.

- Consume alimentos **SALUDABLES**.



2.

Estas preguntas son para ti y debes ser sincero y coherente en las respuestas que te das.

¿Duelmo de siete a ocho horas por la noche?

.....

¿Hago ejercicio por lo menos tres veces a la semana?

.....

¿Considero que estoy en buena condición física?

.....



¿Manejo bien mi dinero y mis recursos evitando mayores preocupaciones financieras?

¿Tengo a un familiar o profesional con quien puedo hablar de mis problemas personales?

¿Amplío la información recibida, buscando otras fuentes sobre el mismo tema?

¿Hago actividades que me divierten y busco con frecuencia desarrollarlas?

¿Soy capaz de organizar mi tiempo efectivamente?

¿Me tomo un tiempo tranquilo y silencioso para mí mismo(a) durante el día?

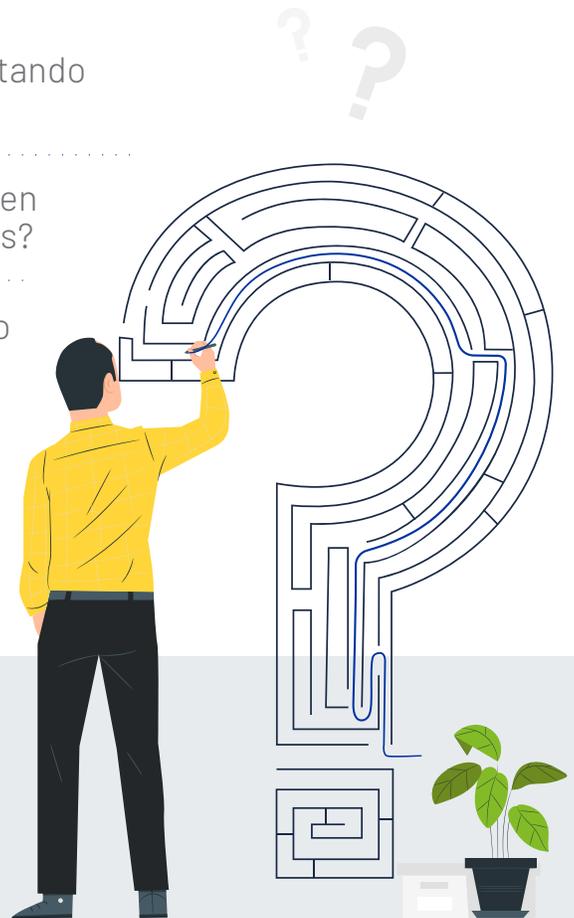
¿Tomo menos de tres tazas de café u otras bebidas ricas en cafeína durante el día?

¿Me alimento de forma balanceada incluyendo alimentos ricos en proteínas, frutas y verduras?

¿Me propongo terminar las cosas que inicio?

¿Conservo los descansos y pausas durante mi tiempo laboral?

¿Reconozco lo que siento y tengo la facilidad para expresarlo?



3. Realiza estos ejercicios para reafirmar tu habilidad para el manejo de tensiones y estrés. Hazlo a consciencia para identificar los aspectos que ya tienes desarrollados y los que debes fortalecer.

a. Esta es una técnica que se centra en el control del pensamiento. Para ponerla en práctica debes seguir los siguientes pasos:

- Cuando empieces a encontrarte incómodo, nervioso o alterado, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos que son negativos (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpa, entre otros).
- Repite hacia ti mismo “¡Basta!”
- Sustituye esos pensamientos por otros más positivos.

**Puedes utilizar una tabla como la siguiente para que expreses tus pensamientos negativos:*

PENSAMIENTOS NEGATIVOS	PENSAMIENTOS POSITIVOS	¿CÓMO ME SIENTO?	
"Soy un desastre"	"Soy capaz de superar esta situación"		

b. Relajación muscular.

Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.

Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y luego haz lo mismo con el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.



- Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, en una playa). Cualquiera que sea el lugar que elijas, imagina que estás totalmente relajado y despreocupado.
- Practica este ejercicio tan a menudo como sea posible, al menos una vez al día durante unos diez minutos en cada ocasión. Si te parece útil el ejercicio, recuerda que debes practicarlo frecuentemente para llegar a automatizar el proceso y conseguir relajarte en unos pocos segundos.



Recuerda las palabras clave del manejo de tensiones y estrés:

- | | | | |
|-------------|-------------|--------------|---------------|
| • Relajarse | • Salud | • Disfrute | • Respiración |
| • Dormir | • Descanso | • Equilibrio | • Relajación |
| • Control | • Diversión | • Recursos | • Meditación |
| • Calma | • Reflexión | • Regulación | • Resiliencia |

HORA DE REFLEXIONAR...

El árbol de las preocupaciones

Un rico comerciante contrató a un carpintero para restaurar una antigua casa colonial. Como el comerciante era de esas personas a las que les gusta tener todo bajo control y le preocupaba que el trabajo no quedase bien, decidió pasar un día en la casa, para ver cómo iban las obras.

Al final de la jornada, se dio cuenta de que el carpintero había trabajado mucho, a pesar de que había sufrido varios contratiempos. Para completar el día de mala suerte, el coche también se negó a funcionar así que el empresario se ofreció para llevarle a casa.

El carpintero no habló durante todo el trayecto, visiblemente enojado y preocupado por todos los contratiempos que había tenido a lo largo del día. Sin embargo, al llegar invitó al comerciante a conocer a su familia y a cenar, pero antes de abrir la puerta, se detuvo delante de un pequeño árbol y acarició sus ramas durante pocos minutos.



Cuando abrió la puerta y entró en la casa, la transformación era radical: parecía un hombre feliz. La cena transcurrió entre risas y una conversación animada.



Al terminar la velada, el carpintero acompañó al comerciante al coche. Cuando pasaron por delante del árbol, este le preguntó:

¿Qué tiene de especial ese árbol? Antes de entrar estabas enojado y preocupado, pero después de tocarlo eras otro hombre.

Ese es el árbol de los problemas - le respondió el carpintero.

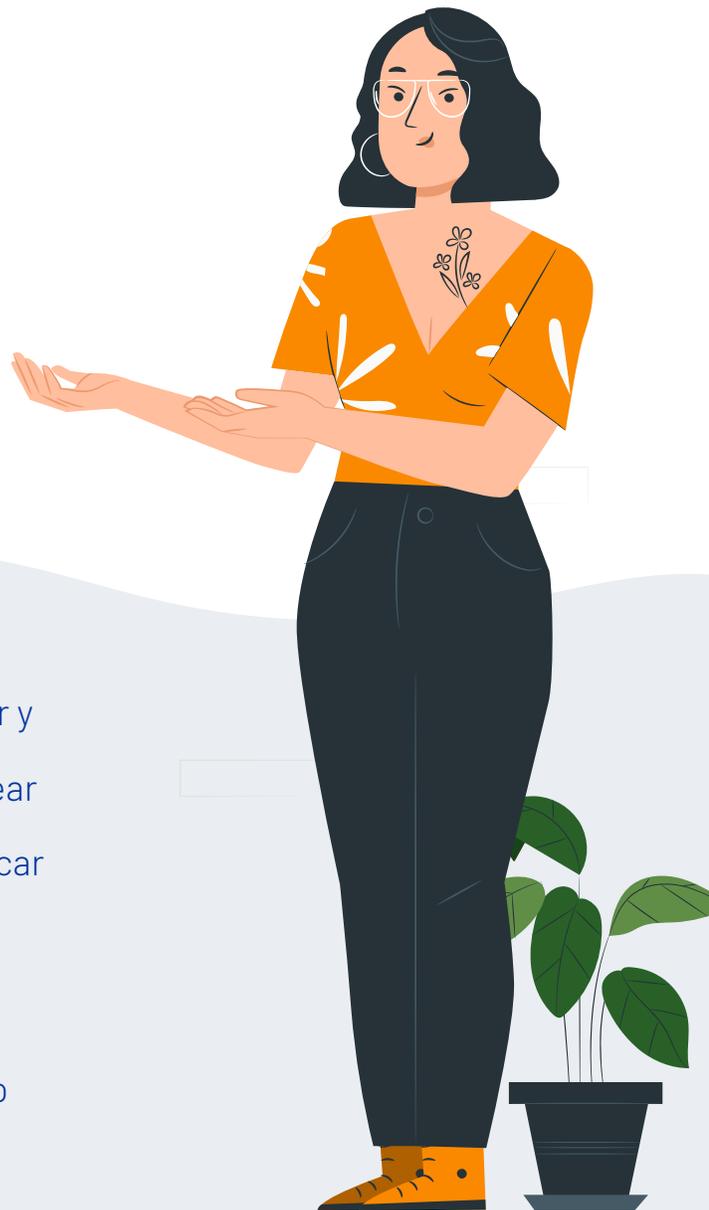
Soy consciente de que no puedo evitar los contratiempos en el trabajo, pero no tengo por qué llevarme o continuar con las preocupaciones en mi entorno familiar. Cuando toco sus ramas, dejo ahí las preocupaciones y las retomo a la mañana siguiente, cuando continuo con mi trabajo. Lo interesante es que cada mañana encuentro menos motivos para preocuparme que los que dejé el día antes.

Esa noche, el rico comerciante aprendió una de las lecciones más valiosas de su vida.

Reflexión

Aprender a soltar las preocupaciones diarias puede parecer una habilidad difícil, pero con práctica puede conseguirse y convertirse en un hábito que nos permitirá disfrutar mejor de nuestra vida.

Las preocupaciones son como montar en una bicicleta estática: cansan, pero no llevan a ninguna parte. Cargar con la mochila de preocupaciones durante todo el día genera estrés, angustia, ansiedad y gran malestar, creándose una bola cada vez más grande que fomenta la irritabilidad y la negatividad... además de impedirnos disfrutar del presente.



Pero lo bueno es que podemos practicar y fomentar habilidades que nos permitan "soltar lastre" diariamente, podemos crear nuestro propio "árbol de las preocupaciones": hacer deporte, practicar relajación, meditación, ejercicios mentales, agradecer, contemplar la naturaleza, entre otros.

Plantemos nuestro árbol de las preocupaciones y recordemos abrazarlo cada día.

