

THE SURVIVAL HANDBOOK FOR STRESSFUL WORKPLACES

25 Strategies to protect your health
Luis López-Portillo



Puedes Vencer el Estrés

PRESIONES, INESTABILIDAD E INCERTIDUMBRE

Es normal vivir elevadas dosis de estrés y preocupación debido a las distorsiones causadas por la pandemia que alteró la forma en que vivimos y trabajamos. El estrés es normal, pero **el sufrimiento es opcional**. Los efectos del estrés dependen de cómo respondemos al entorno y a la tormenta de **pensamientos** en nuestra propia mente.

¿Qué eleva el estrés? La incertidumbre (no saber qué pasará), la información que dejamos entrar a nuestra mente, enfrentar las alteraciones y cambios en nuestras vidas y sobretodo la ansiedad que provocan nuestros propios **pensamientos**. En efecto, los *cuentos* que nos contamos son **las más grandes fuentes de estrés** tanto en el trabajo como en el hogar.

Esta GUIA presenta recomendaciones simples y prácticas adaptadas del programa **Team Energizer**, el curso practico en manejo de estrés que además inspiró el libro *“The Survival Handbook for Stressful Workplaces”* de Luis López-Portillo. Las siguientes 7 recomendaciones le ayudarán a usted a mantener la paz interna y la calma.



1-ACEPTE LO QUE NO PUEDE CAMBIAR

La incertidumbre causa estrés. El cerebro necesita poder predecir el futuro. Sin saber qué viene, entramos en ansiedad. Acepte la incertidumbre. Acepte que vivimos tiempos difíciles y no hay mucho que hacer, pues no controlamos el entorno. La **aceptación** de lo que no podemos cambiar (dejar de luchar contra la realidad) es una de las más poderosas herramientas contra el estrés.

2-NO SE CREA TODO LO QUE PIENSA

Los pensamientos son sólo eso: pensamientos. Aparecen en nuestra mente sin invitación (70 mil al día). No tiene por qué creerlos. Esos pensamientos (o *cuentos*) son teorías o hipótesis, **no está obligado a tomarlos en serio**. Causa estrés tomar en serio cada pensamiento que aparece en nuestra mente. Los pensamientos debemos tratarlos como nubes: verlos desde la distancia y esperar que pasen. **No se crea todo lo que piensa**.

3-PUNTUALICE SUS MIEDOS

El estrés viene del miedo, estimulado químicamente por la percepción de amenaza o riesgo. En el momento que vive el mundo, **es natural sentir miedo** (de contraer un virus, por nuestros seres queridos, por nuestro empleo). Reconozca sus miedos, póngales nombre, escríbalos en un papel. Reconocer y **aceptar** nuestros miedos ayuda a bajar el estrés. Luego recuerde nuevamente que cada miedo es **sólo un pensamiento**.

4-EVITE LOS VIRUS MENTALES

En la situación actual, la higiene mental debe ser tan importante como la evasión del contagio de un virus. El pánico y la ansiedad generada por rumores, noticias falsas y especulaciones nos causan mucho estrés. Se le llama **contagio social** cuando nos dejamos afectar por rumores y noticias escandalosas. Vea menos noticias, recorte el tiempo en redes sociales, deje de escuchar especulaciones. Mantener **limpia su mente** es tan importante como lavarse bien las manos. Usted escoge qué deja entrar a su mente.



5-PRACTIQUE EL AGRADECIMIENTO

Una actitud de agradecimiento diario es lo opuesto a la ansiedad por preocupaciones sobre el futuro. El agradecimiento por lo bueno en nuestra vida es una **sana competencia** al estrés que produce la ansiedad por incertidumbre o por pensamientos catastróficos. **Agradezca a diario** por lo bueno, por su situación, por lo que sí tiene, porque está vivo(a) y porque habrá un nuevo día para seguir luchando.

6-ENCUENTRE EL LADO POSITIVO

En toda dificultad hay aprendizaje. Una actitud de enfoque positivo también compite contra el estrés por ansiedad o por pensamientos negativos. Escoja ver lo bueno, escoja ver el lado positivo de lo que está pasando. Así se combate el estrés. Que bueno que nuestra familia está bien. Que bueno que tenemos trabajo o capacidades para trabajar. **Siempre hay algo que agradecer.** Que bueno que tenemos salud y tenemos familia. Mantenga una actitud positiva, **de fé**, de certeza que encontrará la forma de salir adelante.

7-VIVA LA SITUACIÓN UN DÍA A LA VEZ

La preocupación por aquello que no ha pasado o no sabemos si pasará es uno de los mayores causantes de estrés. Es inútil preocuparnos por lo que desconocemos. **Enfoquémonos en lo que sí sabemos**, en el hoy, en el momento presente, en hacer bien nuestro trabajo de este día. ¿Qué dijo Tom Hanks cuando se enteró que estaba infectado de Conavirus en los primeros días? *“Lo estamos llevando día a día”*. Viva un día a la vez.

Los mejores remedios contra el estrés son la aceptación de la realidad como es, nuestra **energía positiva** y aprender a ignorar pensamientos fatalistas. Cierre sus oídos a especulaciones y noticias paranoicas. Nadie sabe qué pasará mañana, ni en su país, ni en ningún lado. Nunca lo hemos vivido, estamos todos aprendiendo. **Aceptemos**, administremos mejor nuestra mente y vivamos un día a la vez. *¡Esto también pasará!*