

Técnicas para controlar el estrés

En la edición anterior habíamos comenzado a analizar las formas de controlar el estrés y habíamos dicho que deberíamos también contar con un arsenal de métodos para reducirlo y que esto nos ayudaría a controlar cada tipo de estrés con la técnica más apropiada. La técnica que seleccionemos depende de la causa que lo provoque y de la situación en la cual ocurre.

En esta edición podemos encontrar cuatro técnicas que pueden ser muy útiles en especial cuando el estrés es causado internamente. Si existieran factores externos como eventos importantes o relaciones difíciles que estén causando estrés, entonces un pensamiento positivo o una técnica basada en la imaginación podrían ser efectivos. Cuando no se sienta motivado a realizar una tarea, porque esté aburrido, o porque esté cansado, entonces es posible que necesite 'levantarse el ánimo'. Esto incrementará su motivación para que pueda realizarlo efectivamente.

DIARIO DE ESTRÉS – LA FORMA DE ENCONTRAR UN NIVEL ÓPTIMO

Llevar anotado un diario de estrés es una forma efectiva de encontrar su causa, el nivel de estrés que preferimos y nuestra efectividad bajo presión.

En el diario deberíamos anotar nuestro nivel de estrés y cómo nos vamos sintiendo a lo largo del día. En particular, anotar aquellas situaciones estresantes. Tener en cuenta la siguiente información:

- A intervalos regulares de tiempo, por ejemplo cada hora, registrar las situaciones de estrés rutinarias. Anotar:
 - La hora
 - La cantidad de estrés que sentimos (quizás en una escala TEÓRICA del 1 al 10)
 - Cuánto felices nos sentimos
 - Cuánto eficientemente estamos trabajando
- Cuando sucede una situación estresante, escribir:
 - ¿Cuál fue la situación?
 - ¿Cuándo y donde ocurrió?
 - ¿Qué factores importantes hicieron estresante la situación?
 - ¿Cuánto de estresante tuvo la situación?
 - ¿Cómo manejamos la situación?
 - ¿Afrontamos la causa o los síntomas?
 - ¿Nos ocupamos del estrés correctamente?

Analizar el diario

Después de unas pocas semanas deberíamos ser capaces de analizar esta información. Sería interesante cuando llevemos a cabo el análisis, anotar las consecuencias en el trabajo que estábamos realizando cuando estuvimos bajo la acción del estrés.

Esto nos debería proveer de dos tipos de información:

1. Deberíamos ser capaces de comprender el nivel de estrés que mejor nos cae, y el nivel del mismo en el cual trabajamos más efectivamente. Podemos encontrar que nuestro desempeño es bueno incluso cuando nos sentimos perturbados por ese nivel beneficioso de estrés.
2. Deberíamos saber cuales son los principales orígenes del estrés indeseable en nuestra vida. Y comprender que circunstancias hacen que este llegue a un nivel particularmente indeseable. Además deberíamos ser capaces de ver tanto si las estrategias para manejar el estrés son efectivas como si no lo son.

Sería importante ver los reales beneficios de tener un "diario de estrés" en las primeras semanas. Después de eso, los beneficios que obtendremos de tener anotado cada día adicional deberían reducirse. Sin embargo, si cambiamos nuestra forma de vida o comenzamos a sufrir por el estrés nuevamente en el futuro, entonces puede valer la pena volver a usarlo. Podemos probablemente encontrar que el estrés que afrontamos ha cambiado. En ese caso, volver a utilizar el diario puede ayudarnos a desarrollar una forma diferente de encararlo.

Una vez que descubrimos el nivel de estrés placentero, y comprendemos qué provoca el estrés indeseable, podemos confeccionar un Plan de Acción para controlarlo. Algunos elementos de ese plan serán acciones que deberemos realizar para contener, controlar o eliminar los problemas que están causando el estrés. Otros elementos pueden ser los referente a la salud como realizar más ejercicios, cambiar la dieta, o mejorar la calidad del ambiente en que trabajamos. Esto puede también cubrir las técnicas de administración del estrés que emplearemos cuando el nivel de estrés comience a subir.

Conclusión

Levar a cabo un "Diario de estrés" nos ayudará a aprender como manejamos el estrés. Nos ayudará a:

- Encontrar el nivel de estrés que preferimos
- Conocer cuanto efectivamente operamos bajo presión
- Comprender las cosas que causan nuestro estrés
- Ver cuan efectivas son nuestras estrategias de control del estrés

Una vez que hayamos realizado el diario de estrés por algunas semanas, estaremos en posición de analizarlo y desarrollar un plan de acción para controlar el estrés.

'LEVANTANDO EL ÁNIMO' – AUMENTAR EL NIVEL DE ESTRÉS PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO

Cuando no se siente motivado a realizar una tarea, porque está aburrido, o porque está cansado, entonces es posible que necesite 'levantarse el ánimo'. Esto incrementará su motivación para que pueda realizarlo efectivamente.

Podemos utilizar la siguiente técnica para esto:

- Enfocar en la importancia o urgencia de la tarea.
- Fijar una meta desafiante – por ejemplo, hacer el trabajo en un determinado tiempo o a un alto nivel de calidad.
- Dividir el trabajo en partes pequeñas, hacer cada parte mezclándolas con las tareas que más le gusta realizar, y disfrutar por terminar exitosamente cada elemento.
- Usar sugestión: por ejemplo, "puedo sentir la energía fluyendo en mí".
- ¡Enojarse por algo!

Recordemos la importancia de un nivel óptimo de estrés. Si estamos ya en un buen nivel de estrés, quizás antes de un importante evento o prueba, entonces el levantar el ánimo realmente puede movernos más allá del área de mejor desempeño.

Conclusión

La técnica de 'Levantar el ánimo' es una forma útil de mejorar el desempeño si nos sentimos aburridos o desmotivados. Podemos utilizarlo para movernos dentro de nuestra área de mejor desempeño cuando estamos con bajo nivel de estrés.

ANTICIPANDO EL ESTRÉS – CONTROLAR EL ESTRÉS PREPARÁNDONOS PARA ÉL

Al anticipar el estrés podemos prepararnos para él y trabajar para controlarlo cuando suceda. Podemos hacerlo de varias maneras:

Practicando: para enfrentar los acontecimientos estresantes como una entrevista o un discurso varias veces, más adelante podremos pulir nuestro desempeño y tomar confianza de nosotros mismos.

Planificando: analizando las probables causas del estrés, podremos ser capaces de planificar nuestra respuesta a las distintas formas del mismo. Estas podrían ser acciones para aliviar la

situación o pueden ser las técnicas de administración del estrés que usemos. Es importante que formalmente hagamos planes para ello - no vale la pena simplemente preocuparse en una manera desordenada – será contraproducente. La planificación formal de respuestas al estrés es una técnica usada por atletas de alta competición para asegurar que responderán efectivamente al estrés de la competencia.

Evadiendo: Cuando una situación puede resultar desagradable, y no producirá ningún beneficio para nosotros, podría ser simplemente evitada. De todas maneras, se debe estar seguro de que ese es el caso y de que no se están evadiendo problemas.

Reduciendo la importancia de un evento: Cuando un evento es importante para nosotros, esto puede hacerlo muy estresante. Esto es particularmente verdadero cuando estamos operando a un alto nivel, cuando mucha gente lo está viendo, o cuando hay perspectivas de una buena recompensa monetaria, o ascenso, o un avance personal. La presencia de la familia, amigos o gente importante pueden también agregar presión. Si el estrés es un problema bajo estas circunstancias, entonces debemos pensar con cuidado acerca del evento – tomar cada oportunidad que tengamos para reducir su importancia ante nuestros ojos:

- Si los eventos parecen grandes, pongalos en su lugar junto a sus otros objetivos. Compárelos en su mente con los más grandes acontecimientos que pueda imaginar o de los que pueda encargarse.
- Si hay una recompensa económica, recordemos que es posible que hayan otras oportunidades de recompensa más adelante. Esta no es la única ocasión que tendremos. Debemos enfocarnos en la calidad de nuestro desempeño. Enfocarnos en las recompensas sólo puede perjudicar nuestra concentración y aumentar el estrés.
- Si los miembros de nuestra familia están mirando, recordemos que ellos nos quieren de cualquier manera. Si los amigos son verdaderos amigos, igualmente nos querrán aunque ganemos o perdamos.
- Si personas importantes para nuestros objetivos están mirando, pensemos que bien podremos tener otras oportunidades para impresionarlos.
- Si nos enfocamos en el correcto desarrollo de nuestras actividades, entonces la importancia de los eventos pasarán a un segundo plano.

Reduciendo la incertidumbre: La incertidumbre puede causar altos niveles de estrés. Las causas de la incertidumbre pueden ser:

- No tener una clara idea de que qué nos depara el futuro
- No conocer hacia donde está yendo nuestra empresa u organización
- No tener ningún plan de carrera establecido
- No conocer qué es lo que quieren de nosotros en el futuro
- No conocer que es lo que nuestros colegas o jefe piensan de nuestras habilidades
- Recibir instrucciones vagas o inconsistentes

En estos casos el carecer de información o las acciones de otras personas afectan negativamente nuestras habilidades para hacer cosas. La forma más efectiva de contrarrestar esto es preguntando sobre la información que necesitamos. Esto podría ser información sobre el desempeño de la organización. Puede incluir el averiguar qué es lo que nuestros empleadores quieren de nosotros en el futuro, de forma en que nosotros podamos fijarnos objetivos en el desarrollo de nuestra carrera. Si no estamos seguros de cómo lo estamos haciendo, pidamos opiniones sobre nuestro desempeño. Cuando las instrucciones son inconsistentes o conflictivas pidamos mayor claridad. Si preguntamos de forma positiva, entonces la gente va tener mejor predisposición a ayudarnos.

Conclusión

Anticipándonos a las situaciones de estrés podemos prepararnos para ellas. Esto puede incluir practicar, planificar para enfrentar las contingencias estresantes, o el evitar las situaciones

desagradables entre otras.

El estrés puede también ser causado por la magnitud de un evento. Si este es el caso, deberíamos ponerlo en su contexto apropiado entre nuestros objetivos. Cuando el estrés se origina en la incertidumbre, preguntemos sobre la información que necesitamos.

IMAGINACIÓN – AJUSTE MENTAL DEL NIVEL DE ESTRÉS

La imaginación es un potente método de reducción del estrés, especialmente cuando está combinado con métodos de relajación física como la respiración profunda.

Debemos ser conscientes de cómo algunos ambientes particulares pueden ser muy relajantes, mientras que otros pueden ser intensamente estresantes. El principio que está detrás del uso de la imaginación en el estrés es que podemos utilizar la imaginación para recrear un lugar o escena que sea muy relajante. Cuanto más intensamente imaginemos la situación o el lugar, más fuerte y realista será la experiencia que tengamos.

¿Qué es la imaginación?

Recordemos que el cerebro es una masa de células nerviosas. Nuestros sentidos convierten las señales del ambiente en impulsos nerviosos. Esto alimenta las áreas del cerebro que interpretan ese ambiente. La imaginación busca crear un conjunto similar de impulsos nerviosos que puedan nutrir esas mismas áreas del cerebro que experimentan el mundo externo.

Podemos ver que es mucha la efectividad de la imaginación si tenemos acceso al equipamiento que permite medir el estrés corporal (este funciona midiendo, por ejemplo, la actividad eléctrica muscular, la conductividad eléctrica a través del sudor de la piel, etc.) Imaginando una escena placentera, la cual reduce el estrés, podemos causar un cambio para movernos en una dirección particular. Imaginando una situación desagradable y estresante, nos moveremos en la dirección opuesta. Esto puede ser muy alarmante cuando vemos que pasa la primera vez.

La imaginación en la reducción del estrés

Uno de los usos más comunes de la imaginación en la relajación es imaginar una escena, lugar o evento que recordemos como seguro, apacible, tranquilo, hermoso y de felicidad. Podemos incluir todos nuestros sentidos en esa imagen, con sonidos de agua corriendo y de pájaros, el olor de los pastos recién cortados, el sabor de un fresco vino blanco, la calidez del sol, etc. Use ese lugar imaginado como un retiro del estrés y la presión.

Las escenas pueden envolver imágenes complejas como descansando en la playa en una bahía desierta. Podríamos 'ver' un acantilado, mar y arena alrededor de nosotros, 'oír' las olas rompiendo sobre las rocas, 'oler' la sal en el aire, y sentir la calidez del sol y la delicada brisa en el cuerpo. Otras imágenes podrían incluir una observación desde lo alto de una montaña, nadar en una piscina tropical, o cualquier otra cosa – podemos ser capaces de traer a nuestra mente las más efectivas imágenes para nosotros.

Otro uso de la imaginación en la relajación incluye un cuadro mental del estrés fluyendo fuera del cuerpo; o del estrés, distracciones y preocupaciones diarias siendo dobladas y cerradas con candado dentro de un cofre.

La imaginación en la preparación y la práctica

Podemos utilizar la imaginación en prácticas antes de un gran acontecimiento, permitiéndonos repasarlo en nuestra mente. Nos permite practicar anticipadamente para cualquier cosa inusual que pudiera suceder, de forma que estemos preparados y en práctica para manejarlo. La imaginación también nos permite el experimentar con anterioridad el logro de nuestros objetivos. Esto ayuda a darnos la seguridad de necesitar hacer algo adecuadamente. Los atletas exitosos usan la imaginación de esta forma para prepararse para un importante desempeño.

Conclusión

Con la imaginación sustituimos la experiencia actual por escenas en nuestra mente. Nuestro cuerpo reacciona a estas situaciones imaginadas casi como si fueran reales.

Para relajarnos con la imaginación, pensemos en un cálido, confortable, seguro y placentero lugar, y disfrutemos en nuestra imaginación.

La imaginación puede ser vista en funcionamiento usando máquinas que miden el estrés en el cuerpo. Imaginando escenas placenteras y no placenteras, podemos alterar ver que el estrés del cuerpo cambia.

PENSAMIENTO CONSCIENTE, RACIONAL Y POSITIVO - CONTROLANDO EL ESTRÉS GENERADO INTERNAMENTE

Estas tres herramientas son útiles para combatir el pensamiento negativo. Los pensamientos negativos causan estrés porque nos hacen creer que no estamos a la altura de las tareas que debemos afrontar.

Estamos pensando negativamente cuando nos creemos disminuidos, nos criticamos por nuestros errores, dudamos de nuestras habilidades, esperamos tener fallas, etc. Esta es la parte negativa de la sugestión – daña la confianza, perjudica el desempeño y paraliza las aptitudes mentales.

Pensar Conscientemente

Es el proceso por el cual observamos nuestra forma de pensar por algún tiempo, quizás estando bajo los efectos del estrés, y nos damos cuenta de qué es lo que está pasando por nuestras cabezas. Es mejor no suprimir ningún pensamiento – solo hay que dejarlos fluir mientras los observamos.

Busquemos pensamientos negativos mientras observamos nuestro “flujo de conciencia”. Normalmente estos aparecen y desaparecen siendo apenas percibidos. A menudo no nos damos cuenta de que existen. Ejemplos de los pensamientos negativos más comunes son:

- Preocupaciones acerca de cómo nos ven otras personas
- Una preocupación con los síntomas del estrés
- Martirizarse como consecuencia de un pobre desempeño
- Auto crítica
- Sentimiento de incompetencia

Tomemos nota de nuestros pensamientos, y dejemos que la corriente de conciencia fluya libremente.

Pensar conscientemente es el primer paso en el proceso de eliminar los pensamientos negativos – no podemos contrarrestar los pensamientos que no sabemos que tenemos.

Pensamiento racional

Una vez que estemos conscientes de nuestros pensamientos negativos, debemos escribirlos y revisarlos racionalmente. Ver cuándo los pensamientos tienen alguna base en la realidad. A menudo encontramos que cuando afrontamos correctamente a los pensamientos negativos ellos son obviamente un error. A menudo persisten solo porque escapan al aviso.

Pensamiento positivo y afirmación

Podemos encontrar útil para contrarrestar a los pensamientos negativos utilizar las afirmaciones positivas. Podemos usar las afirmaciones para reconstruir nuestra confianza y cambiar los patrones de conducta negativa hacia los positivos. Podemos basar estas afirmaciones en claras, estimaciones racionales de los hechos, y usarlas para recuperarnos del daño que los pensamientos negativos han hecho en la confianza en nosotros mismos.

Ejemplos de afirmaciones pueden ser:

- Puedo hacer esto.
- Puedo lograr mis objetivos.
- Estoy aquí por mí y la gente me querrá por lo que soy.

- Tengo el completo control de mi vida.
- Aprendo de mis errores. Ellos aumentan la base de experiencia en la cual me muevo.
- Soy una persona bien valorada.

Tradicionalmente la gente ha estado a favor del pensamiento positivo casi ciegamente, como si eso fuera la solución a todos los problemas. Debería ser utilizado con sentido común. Ninguna cantidad de pensamiento positivo puede hacer a quien quiera un campeón olímpico de maratón. Primeramente debemos decidir racionalmente que objetivos podemos alcanzar en forma realista trabajando arduamente, y sólo entonces utilizar el pensamiento positivo para reforzarlo.

Conclusión

El pensamiento consciente, racional y positivo son tres herramientas cercanamente conectadas que nos ayudan a eliminar los patrones de pensamiento que dañan la confianza en nosotros mismos y causan estrés.

Con el pensamiento consciente observamos nuestro propio pensamiento cuando estamos bajo presión, y nos damos cuenta de los pensamientos negativos que de otra forma pasarían inadvertidos. Ellos a menudo vienen y se van en un instante.

Con el pensamiento racional miramos a las causas del pensamiento negativo, y las desafiamos racionalmente. Cuando los pensamientos son errores obvios, podemos eliminarlos. Cuando los pensamientos puedan ser justos, podemos trabajar en el problema para eliminarlo o neutralizarlo.

El pensamiento positivo nos ayuda no solo a contrarrestar al pensamiento negativo, también nos ayuda a reconstruir la confianza en nosotros mismos cuando está utilizada sensiblemente.