

12 meses y 12 herramientas para vencer el estrés laboral

**PATRICIA
RAMIREZ
LOEFFLER**

PSICÓLOGA

🐦 @PATRI_PSICOLOGA

F

Estrés y trabajo van de la mano. De hecho, hay muchos profesionales que han convertido el estrés en su zona comfortable. Se interpreta como estar muy activo, muy ocupado, muy multitarea, muy competitivo, muy *top*. Hay personas que se sienten inseguras si no tienen ese estrés.

El estrés es la consecuencia de un conjunto de “provocadores”, estresores, que llevan a la persona a desencadenar la respuesta de ansiedad. Así que la diferencia entre estrés y ansiedad es que el primero es un proceso de adaptación al medio y la segunda, la respuesta fisiológica, cognitiva y conductual que damos ante esos estresores. Como bien dice la definición, el estrés es un proceso adaptativo, no permanente. Tanto el estrés como la respuesta de ansiedad permiten preparar a nuestro cuerpo y mente para dar la respuesta más eficaz ante lo que interpretamos como una amenaza, un peligro. No se puede vivir, y mucho menos trabajar, con la idea de un peligro permanente. Porque sencillamente no hay cuerpo que lo soporte.

El estrés prolongado daña nuestro hipocampo, la corteza prefrontal y la amígdala, y con ello la memoria, la atención y la concentración. Amén de todos los otros daños al organismo: problemas digestivos, problemas de sueño, cefaleas, caída de pelo, tensión muscular, hormigueo, sensación de irrealidad, opresión en el pecho, envejecimiento, práctica de conductas poco saludables como consumir más alcohol, más tabaco, beber café en exceso, mayor ingesta de hidratos de carbono y comida basura y además, nuestro sistema inmune se debilita y aparecen enfermedades como anginas, herpes, catarros, gripes, etcétera.

Y si le añades el carácter irascible, la impaciencia y la agresividad del estresado, apaga y vámonos.

La respuesta de ansiedad ante esos estresores surge de la interpretación, no de los estresores.

Es decir, del modo en el que tú percibes, del valor que le das al entorno y a lo que ocurre, es decir, de cómo te tomas las cosas. Nuestras emociones, como lo es la ansiedad, son fruto del valor que le damos a nuestras vivencias. Por eso, ante una misma situación, diferentes personas responden con diferentes niveles de ansiedad y algunas, con ninguno. No es que te quiera hacer responsable de tu estrés, pero sí que tomes conciencia de que, cambiando una serie de conductas, puedes tener una calidad de vida mucho mejor.

¿De verdad que tu trabajo, o más bien, tu ritmo de trabajo y la manera en cómo te lo tomas compensan el precio de tu salud? No. Este ritmo frenético, la autoexigencia, echar más horas de las que toca, no te convierte ni en más responsable ni en mejor trabajador.

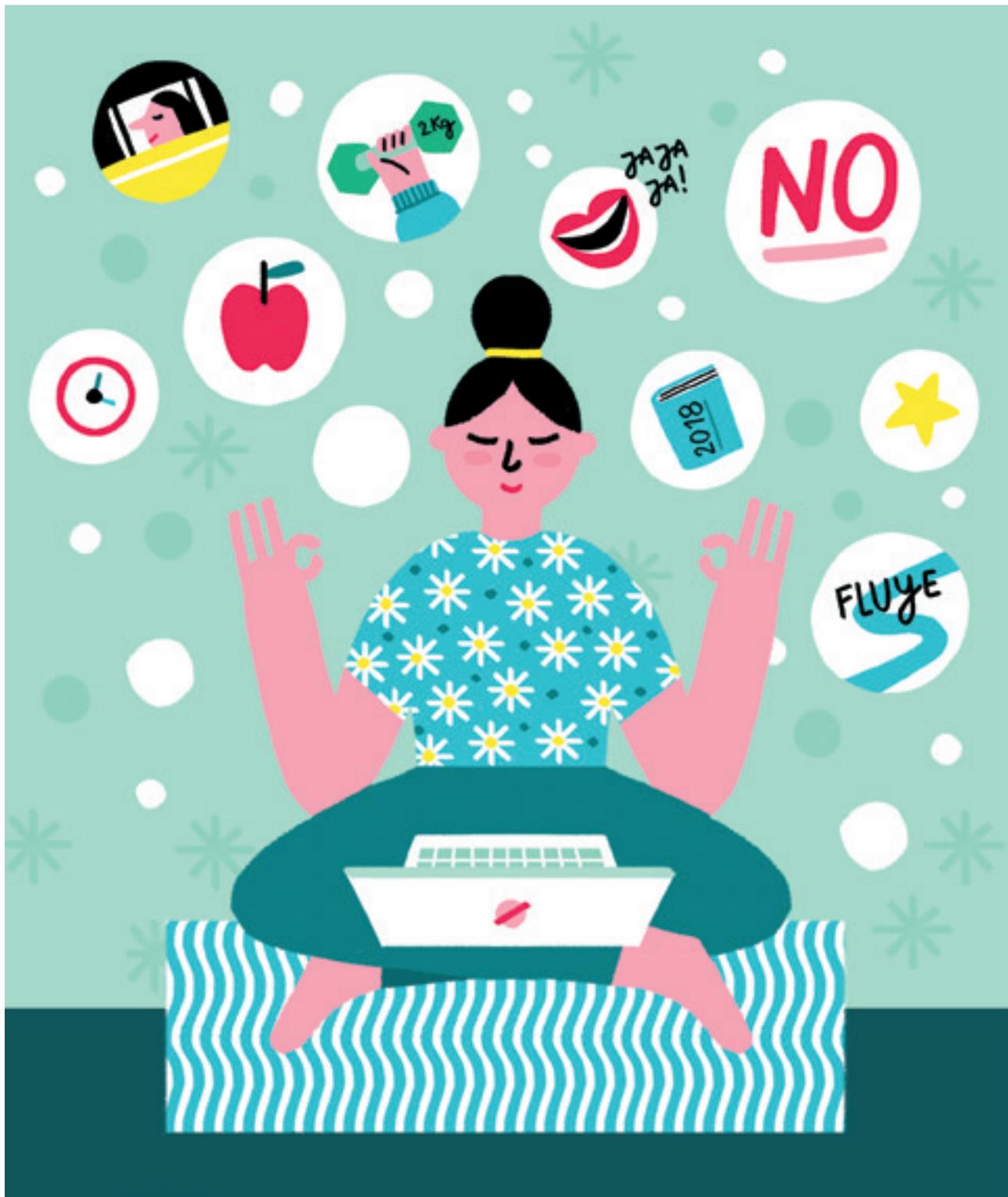
Te convierte en alguien sin vida propia, abnegado a tu profesión, y sumiso a las exigencias de tu jefe o de tu empresa.

Si quieres tener una vida que valga la pena ser vivida, una vida serena, empieza a cambiar la filosofía, tus creencias, tu ritmo y, tus valores.

Dentro de poco te encontrarás ante la jubilación, igual con la historia de algún infarto o de algún ictus, sin haber viajado, disfrutado, sentido, vivido de verdad y te quedará un telediario para decir adiós y despedirte de este regalo que es vivir.

Si deseas pasarte al mundo de los desestresados, aquí tienes 12 herramientas. No te abrumes con todas, recuerda que queremos cambiar el ritmo. Así que lo ideal sería entrenar una cada mes y mantenerla de por vida. El orden en el que están descritas no es el orden que debes seguir. Puedes empezar por la que





F

ILUSTRACIÓN: ANA SEIXAS ESPECIAL PARA FLEET PEOPLE

más te guste, la que más necesites, la que te parezca más sencilla o la que más rabia te dé.

1. MEDITACIÓN

Meditar reduce los niveles de estrés y ansiedad. Cuando practicas meditación te entrenas para aceptar la parte no controlable de la vida, aquello a lo que temes pero que no depende de ti. Saber aceptar reduce el nivel de ansiedad porque supone dejar de luchar con el mundo de lo inútil. Meditar, además de procurar serenidad, permite entrenar la capacidad de estar en el ahora. Estar aquí y ahora, plenamente consciente, incrementa la eficacia y el rendimiento. Supone estar en lo que estás. Sin más distracciones. Meditar tiene muchas otras ventajas, como mejorar la concentración, la atención y la percepción, y reduce la fatiga cognitiva.

2. NO SIENTES PRECEDENTES

En el trabajo empiezan por pedirte que te quedes a una reunión fuera de tu horario y después de un tiempo terminas quedándote tres horas más de las que te toca por contrato. Está claro que hay puntas de trabajo, y que si hay un compromiso recíproco entre empresa y trabajador, todos tenemos que ceder y hacer concesiones. Así funcionan las relaciones. Pero esto no es lo mismo que el abuso. Muchos de los problemas de estrés laboral que atiendo en la consulta se deben a que entre cuatro realizan el trabajo de una persona que se ha despedido en el departamento. Si siempre te ocupas de lo que no te toca, tanto tú como tu equipo de trabajo, la empresa nunca será consciente de las necesidades reales. Y si crees que la consecuencia de no hacerlo puede ser un despido, igual es mejor ir buscando una empresa en la que te consideren como persona además de como profesional. Y cuando puedas, haz el cambio.

3. DINO

Tú tienes tus responsabilidades, pero también tienes tu tiempo de ocio. Conciliar no es una idea para casados con hijos. Conciliar significa poder tener una vida en equilibrio. Para poder conciliar no puedes decir a todo que sí. Y me refiero tanto a temas laborales como favores múltiples que piden amigos, familia, pareja... Para poder relajarte y dedicarte tiempo, necesitar tener ese tiempo. Sin tener que justificarte que estás cansado y que necesitas un respiro. El mismo derecho que tiene alguien a pedirte un favor lo tienes tú a decir que no. Y sé que te sentirás mal, y que le darás vueltas a las consecuencias de ese no. Pero si dices que sí por miedo a perder a la persona o a perder el trabajo, serás esclavo de tus síes.

4. PENSAR PARA SUMAR

Las palabras son poderosas y tienen un impacto emo-



cional. La manera en cómo te hablas a ti mismo y cómo hablas a los demás influye directamente en tus emociones. Si tu discurso interior está plagado de palabras como “prisa, miedo, duda, venga, vamos, no llego, no sé”, tus emociones irán en la misma dirección: angustia, prisa, inseguridad, incertidumbre, miedo, ira. No se trata de engañarnos con la palabra ni decirnos cosas que son mentiras. Solo se trata de poder vivir con serenidad y esto requiere un idioma sereno: “tranquilo, fluye, estás preparado, es tu momento, confía, disfruta”.

5. APAGA EL CEREBRO MULTITAREA

En *mindfulness* lo llaman la mente del mono. Esa que va saltando de rama en rama pero no se queda quieta y serena en ninguna. Pensamos que estando en veinte temas a la vez agilizamos los veinte temas. Pero es un error. Si tienes 10 tareas pendientes, ¿de cuántas puedes ocuparte ahora? De una. Nada más. Lo demás provoca que la atención salte de una a otra, pero no que esté atenta y concentrada en todos los frentes abiertos. Cuando vives el momento, el aquí y el ahora, estás en ello con los cinco sentidos. Permitirá que disfrutes más de lo que estás haciendo y además facilitará y agilizará un rendimiento óptimo. Es muy estresante tener la sensación de tener todo abierto y de no finalizar ni llegar a nada. La regla de una cosa a la vez es una buena solución para reducir el estrés.

6. HAZ EJERCICIO

Hacer ejercicio es un cúmulo de beneficios. Entre ellos la reducción de la respuesta de ansiedad. Correr relaja y reduce los niveles de ansiedad. Practicar actividad física restablece los niveles de activación del sistema nervioso, liberando tensión y energía acumuladas. Además, hacer ejercicio libera endorfinas, los neurotransmisores que suprimen el dolor y ayudan a sentirte mejor. La mayoría de personas que practican deporte se sienten bien consigo mismas y notan cómo su estado anímico cambia. Y



ejercitando tu cuerpo consigues también un descanso reparador. Hacer ejercicio ayuda a conciliar el sueño.

7. NO ROBES HORAS AL SUEÑO

El sueño es nuestro reparador natural. Durante las horas en las que dormimos, nuestro organismo regula los neurotransmisores, repara las células y órganos dañados, ordena las carpetas mentales, restaura nuestras funciones cognitivas. Es imposible vivir tranquilo si no hay un descanso reparador. Duerme y trata que tu sueño sea reparador. Con una sola noche de sueño reparador, las funciones cognitivas cansadas vuelven a funcionar como con efectividad.

8. ALIMÉNTATE Y COME SENTADO

Existe una relación bidireccional entre alimentación y estados emocionales. La ansiedad lleva a la gente a picar, a comer sin hambre y sin control, a elegir alimentos más calóricos pero vacíos en nutrientes, como son las pizzas, la bollería, los *snacks*... El consumo de carbohidratos y alimentos ricos en azúcar produce una sensación de bienestar y tranquilidad. Pero es engañosa. Porque enseguida terminas sintiéndote culpable y con remordimiento por comer de forma insana. Una dieta equilibrada ayudará a que te sientas más tranquila y con mayor control sobre la conducta alimentaria.

9. ORDENA, PLANIFICA, TEN RUTINAS, CUMPLE LOS HORARIOS

El caos genera estrés. Mientras que tener una rutina y un orden a tu alrededor, que no significa que todo esté alineado, ordenador por colores y perfectamente dispuesto, tranquiliza. Las rutinas y el orden facilitan la vida, porque nos ayudan a crear hábitos. Trata de llevar una agenda con todo anotado, sé puntual, no sobrecargues tu agenda con actividades incompatibles, que se solapen o imposibles de cumplir en el día. Y no vale la excusa de

que no te queda más remedio, porque de todas formas no las vas a cumplir. Y la sensación de ver las cosas sin cumplir es desoladora, es arrastrar para el día siguiente. Y se acumula y se acumula... hasta que terminas por postergarlo todo. Ordenar no te roba tiempo. Dedica una vez a la semana a ordenar la agenda, hacer listas, menús, a anotar todas las llamadas, recados, actividades. Haz hueco en tu agenda para tu tiempo libre y anótalo también. Es importante compaginar la agenda profesional con la personal.

10. NO POSTERGUES

Postergar no resuelve los temas pendientes. Y está demostrado que cada vez que dejas de lado una actividad que requiere tu atención pero que no te apetece resolver, incrementas el nivel de ansiedad con ella.

11. NO TE TOMES A TI MISMO MUY EN SERIO, RELATIVIZA Y ENTRENA TU HUMOR

Los estudios de **Seligman** y **Petersen**, pioneros de la psicología positiva definida como el estudio de las emociones, los estados y las instituciones positivas, determinan que el humor es una de las principales fortalezas de nuestra especie. Si cuando pasa el tiempo tendemos a trivializar todo y a reírnos de lo que nos pareció un drama, ¿por qué esperar a que pase el tiempo? El momento de reírse es hoy. Para trabajar el humor, rodéate de personas graciosas, busca películas, series o vídeos con los que puedas reírte, esfuerzate en ver la parte humorística de la vida, sigue en redes sociales las viñetas de gente divertida, asiste a monólogos. Despierta tu risa.

12. BAJA TU NIVEL DE EXIGENCIA

Más no es mejor. La autoexigencia es una de las mayores fuentes de ansiedad y de estrés. Existe un perfil de personas que nunca tienen la sensación de ser lo suficientemente perfectas. Lógico, la perfección no existe, por ello nunca se llega a ser lo suficientemente perfecto. Se exigen más en su trabajo, más en sus relaciones personales y más en su deporte. La persona autoexigente se esfuerza mucho, se implica más y su compromiso es excesivo. Esto le supone un coste emocional.

La vida no trata de ser el mejor. Tiene más que ver con la idea de ser feliz. Y para disfrutar tienes que dejar llevar y olvidarte de obsesionarte con la continua superación. No todo puede ser un reto constante.

El estrés laboral es manejable. No es una mochila con la que tengas que cargar toda la vida. Dale una oportunidad a estas herramientas y verás cómo consigues tener el estrés y tu ansiedad bajo control.