

# GESTIÓN INDIVIDUAL DEL ESTRÉS

## 1 INTRODUCCIÓN

“Ante una situación de incertidumbre, el organismo se intoxica de cortisol. Una persona que vive con niveles altos de cortisol frena la capacidad de su organismo para regularse y tiene muchas dificultades para defenderse de las amenazas y, por lo tanto, somos más vulnerables a contraer infecciones” (Marian Rojas-Estapé).

### ¿CÓMO DEFINIMOS EL ESTRÉS?

Estado de tensión aguda del organismo obligado a reaccionar ante una situación de amenaza o una agresión (traumática, tóxica, infecciosa, psicológica, etc.).

### ¿CÓMO LO PUEDO GESTIONAR?

Tenemos que intentar gestionar las situaciones de estrés, utilizando las habilidades sociales o técnicas individuales, mediante las cuales podremos interactuar de forma adecuada con otras personas y mejorar las relaciones sociales.

## 2 HABILIDADES SOCIALES

Cada persona tiene sus propios mecanismos de afrontamiento, pero hace falta que sepamos usar estas habilidades y ser proactivos, aunque nos cueste o nos sentimos abrumados por una situación negativa, etc.

### COMUNICACIÓN

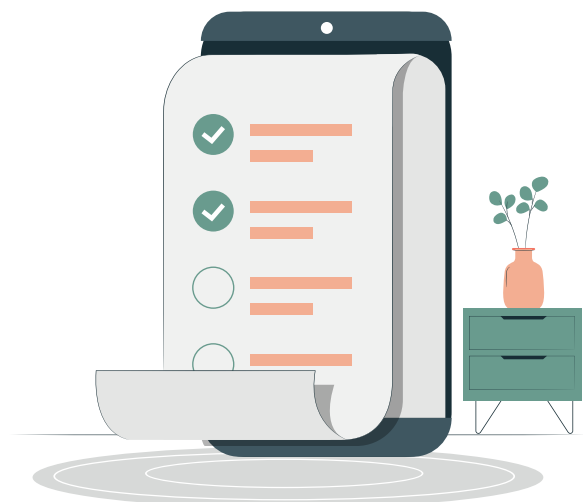
Hace falta que las organizaciones establezcan un Plan de Comunicación definiendo objetivos y planificando las acciones, con el propósito de promover la participación, la integración, la convivencia y el reconocimiento de las capacidades individuales y grupales. La buena comunicación permite:

- Involucrar a los empleados en los objetivos de la compañía: motivación, satisfacción laboral, productividad, etc.
- Transmitir la cultura de la empresa.
- Introducir nuevos valores.
- Mejorar el clima interno y cohesionar el colectivo.

### ESCUCHA ACTIVA

Si sabemos escuchar:

- Los otros sentirán la confianza necesaria para ser sinceros con nosotros.
- La persona que nos habla se siente valorada.
- Percibiremos efectos tranquilizantes y eliminaremos tensiones.
- Favorecemos una relación positiva con nuestro interlocutor.
- Generamos respeto hacia nosotros.



# GESTIÓN INDIVIDUAL DEL ESTRÉS

## ORGANIZACIÓN/PLANIFICACIÓN

Tenemos que saber gestionarnos mediante la planificación y la organización de nuestro tiempo, estableciendo prioridades y ahorrando tiempo para nosotros: descanso, ocio, familia, etc.

### GESTIÓN DEL TIEMPO

Para hacer una gestión eficaz tenemos que vencer los obstáculos del tiempo:

- Distracciones: alarmas, alertas, notificaciones (relacionadas con las TIC'S) y otros...
- Cronopatía: enfermedad que implica una obsesión para aprovechar el tiempo al máximo.
- Decir NO: hay que aprender a decir "NO".
- Procrastinar: posponer tareas importantes.

### PRIORIZAR

Para priorizar hay que establecer una jerarquía de tareas, de acuerdo con la importancia y la urgencia de cada una:

- En primer lugar: aquello que es importante y urgente.
- En segundo lugar: aquello que es importante, pero no es urgente.
- En tercer lugar: aquello que es urgente, pero no es importante.
- Por último: aquello que no es ni importante ni urgente.

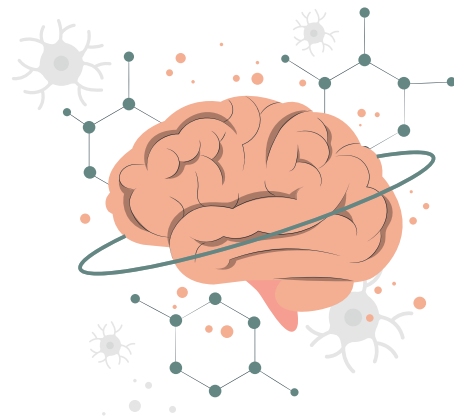
### FOCALIZAR

Tenemos que dosificar las energías y, por eso, hay que focalizar los esfuerzos en una tarea importante y olvidarnos del resto o delegarlas a otros colaboradores.

## 3 TÉCNICAS COGNITIVO-CONDUCTUALES

Podemos utilizar estas técnicas en momentos y situaciones puntuales que nos provocan estrés.

- **Ensayo mental.** Se trata de hacer una simulación mental, visualizando la situación que nos angustia; esto nos permite prever todos los escenarios que nos provocan estrés. Si tenemos claro cuáles son las causas, podremos visualizar también todas las respuestas adecuadas que nos ayuden a reducir o eliminar el estrés que sufrimos.
- **Solución de los problemas.** Muy parecido al ensayo mental: hagamos una lista identificando las situaciones que nos angustian; esto nos permitirá percibir más claramente las causas que provocan el estrés. Haremos una lista escrita con todas las respuestas alternativas que pondremos en práctica para evitar la angustia y el estrés.



# GESTIÓN INDIVIDUAL DEL ESTRÉS

- **Bloqueo del pensamiento.** El objetivo de esta técnica es bloquear nuestros pensamientos en el momento que la situación se convierte estresante; previamente escogeremos pensamientos positivos representados por una imagen o palabra. Cuando la angustia sea muy intensa, sustituiremos los pensamientos por esta imagen o palabra. Es habitual combinar esta técnica con la relajación y la respiración profunda.

## 4 TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- **Visualización.** Se trata de imaginar imágenes positivas que nos permitan revivir determinadas situaciones deseadas y sentir emociones y sensaciones agradables. Nos tenemos que proyectar como si viviéramos realmente la situación.
- **Respiración diafragmática.** Esta técnica nos permite regular el flujo y el caudal de aire cuando respiramos: cuando inspiramos, presionamos el diafragma y el estómago se hincha; cuando expiramos, el diafragma sube y el estómago se hunde.
- **Relajación muscular progresiva.** El objetivo de esta técnica es tensar y relajar los grupos musculares de nuestro cuerpo. Para hacerlo, hay que dividir nuestro cuerpo en grupos musculares y contraerlos para tensionarlos de forma voluntaria; mantendremos la tensión durante unos segundos y destensaremos para relajarlos. Procederemos de igual manera con el resto de los grupos.

