

ENTENDIENDO EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

- Cuando nos sentimos tensos, nerviosos, irritados, agobiados o preocupados eso es síntoma de que estamos estresados.
- Ante los diferentes acontecimientos de la vida, el modo de reaccionar de nuestro organismo es experimentando ansiedad.
- **La ansiedad** es una sensación corporal normal que no es nociva para el organismo. Nadie llega a morir de ansiedad, aunque si se manifiesta con relativa frecuencia, intensidad o duración, puede llegar a interferir en el funcionamiento diario personal, familiar o laboral.
- Por ello, si consideras que hay alguna fuente de malestar relacionada con el ámbito laboral que te interfiere en tu actividad diaria, tal vez te ayude poner en practicas las siguientes orientaciones.



PARA PONER EN PRACTICAS”

- 1) **Tiende a adoptar una actitud positiva.** Beneficiará tu salud física y mental. Por ejemplo: *“No voy a culpabilizarme ni ser destructivo conmigo mismo; tal vez si soy capaz de ver las cosas de otra manera, me sentiré mejor”.*
- 2) **Dialoga contigo mismo y ayúdate con mensajes que te motiven a seguir adelante.** Por ejemplo: *“Aunque esta situación «me está pudiendo», voy a seguir adelante, voy a intentar con todas mis fuerzas resolverla”.*
- 3) **Si se te ocurre “darte por vencido”, antes, agota todas las opciones.** Por ejemplo: *“Tal vez si intento pedir ayudar, escuchar otras opiniones o hablarlo con alguien de confianza o especializado en este asunto, pueda resolver esta situación”.*
- 4) **Cuando compruebes que te resulta difícil la comunicación, intenta ser respetuoso,** proponer, más que imponer o “camuflar el problema”. Por ejemplo: *“Es importante que lo hable siendo respetuoso. Creo que podré solucionarlo mejor que si me callo o le echo en cara que es culpa suya”.*

AFRONTANDO LA ANSIEDAD

Los mensajes que nos decimos a nosotros mismos determinan en gran medida nuestros comportamientos. Así, por ejemplo, cuando tenemos que hacer un examen o prueba en una oposición y utilizamos repetidamente mensajes parecidos a “no voy a hacerlo bien” o “no voy a superarlo”, la probabilidad de que superemos con éxito ese examen, es menor. En otras palabras, actuamos según pensamos. Por ello, si ante situaciones de ansiedad nuestros pensamientos son negativos o derrotistas, es probable que repercuta desfavorablemente en algunas facetas de nuestra vida.

Para cambiar este estilo de mensajes, se utilizan las **autoinstrucciones positivas**. Consiste en instaurar un tipo de mensajes o frases que nos faciliten una actuación adecuada de modo rápido y eficaz. Podemos emplear las autoinstrucciones positivas en todas las situaciones de nuestra vida cotidiana, como son por ejemplo, aquellas relacionadas con la actividad laboral. Para ello, dividimos la situación en cuatro momentos, elaborando cada uno de nosotros para cada momento, unos mensajes diferentes, tal y como se observa en este ejemplo. Así, conseguiremos hacer frente de un modo satisfactorio a la mayoría de las situaciones.



1º Preparándome para la situación...

Tengo que motivarme

“Sé que puedo hacer esto”.
“Será más fácil de lo que pienso”.
“Lo quiero intentar”.

2º Inmediatamente antes de enfrentarme con la situación real ...

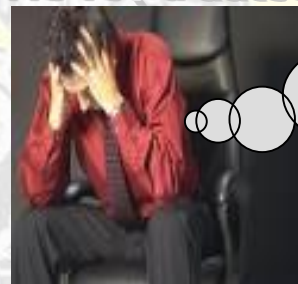


Me preparo para afrontarla

“Voy a mantener la serenidad”.
“Puedo hacerlo, lo intentaré a pesar de que me crea malestar”

3º Mientras estoy en la situación ...

Me voy a autocontrolar



“Lo estoy consiguiendo”.
“Este malestar que experimento lo estoy superando”.
“Respiraré despacio, suave y profundamente”.
“Voy a relajarme”.
“Sigue así, vas bien”.

4º Después de enfrentarme con la situación ...



He de darme la recompensa

“¡Lo he hecho muy bien!”.
“¡He sido capaz de controlarme”
“No lo he conseguido del todo. Lo intentaré de nuevo mañana”.