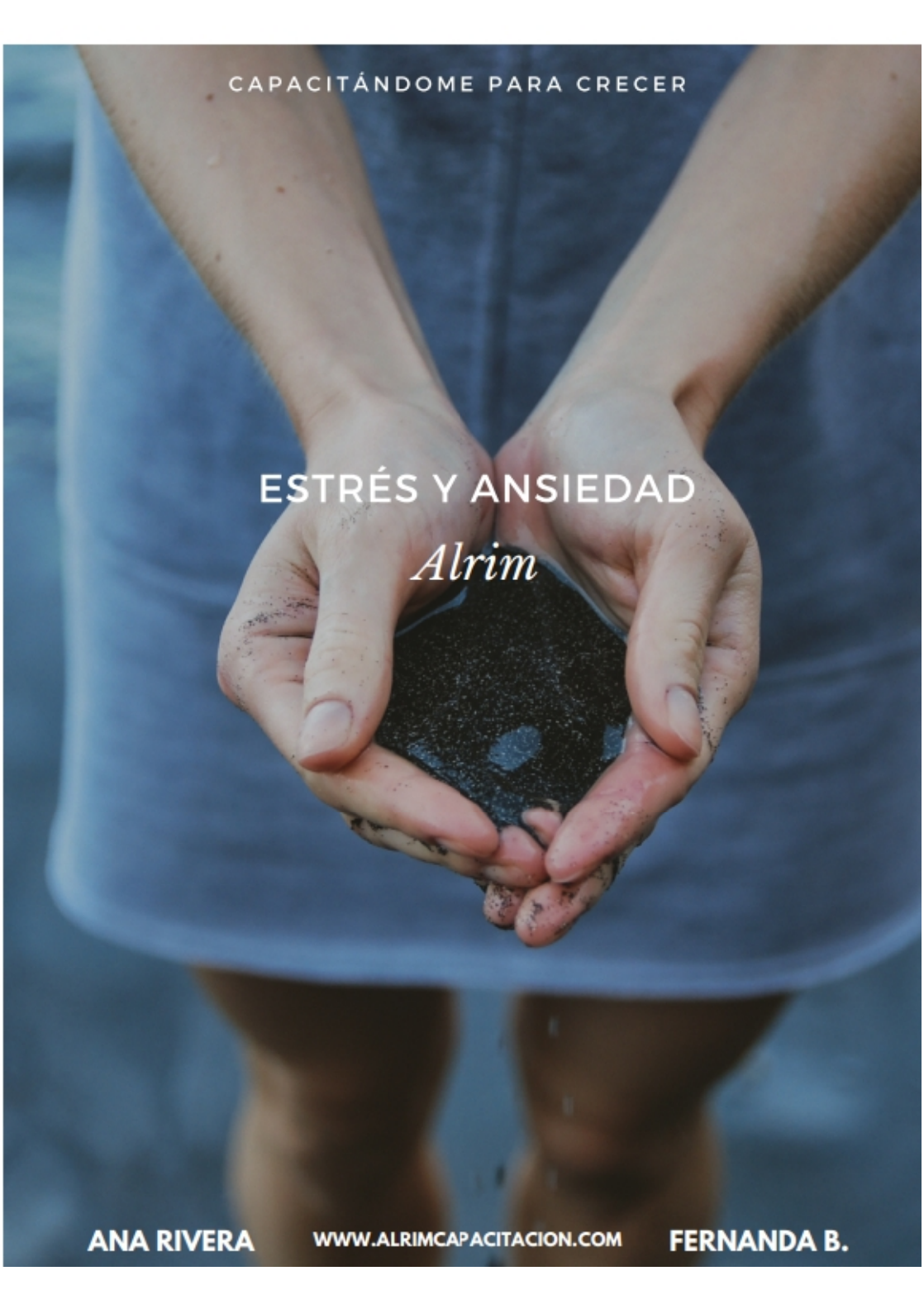


A close-up photograph of a person's hands holding a dark, textured, heart-shaped object. The person is wearing a light blue shirt and is standing on a sandy beach. The background is a blurred view of the ocean and sky.

CAPACITÁNDOME PARA CRECER

ESTRÉS Y ANSIEDAD

Alrim

ANA RIVERA

WWW.ALRIMCAPACITACION.COM

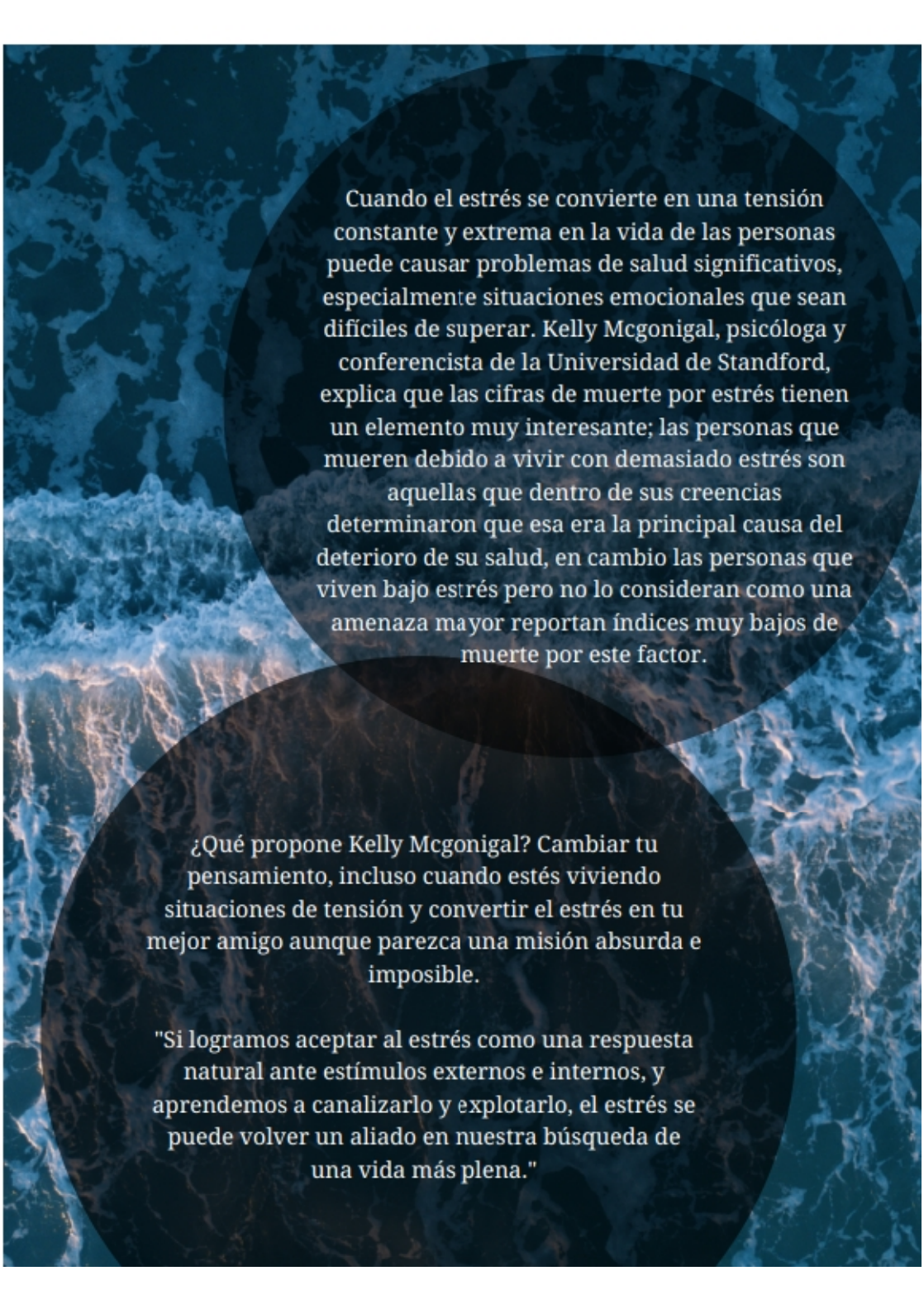
FERNANDA B.



CONVIERTE EL ESTRÉS EN TU ALIADO

¿Qué es el estrés? "El estrés es un proceso natural que responde a la necesidad de adaptarnos al entorno; pero es muy perjudicial si se prolonga por un largo tiempo o llega a ser demasiado intenso" En resumen, el estrés es una respuesta esencial para la supervivencia.

PARA EMPRENDEDORES



Cuando el estrés se convierte en una tensión constante y extrema en la vida de las personas puede causar problemas de salud significativos, especialmente situaciones emocionales que sean difíciles de superar. Kelly McGonigal, psicóloga y conferencista de la Universidad de Stanford, explica que las cifras de muerte por estrés tienen un elemento muy interesante; las personas que mueren debido a vivir con demasiado estrés son aquellas que dentro de sus creencias determinaron que esa era la principal causa del deterioro de su salud, en cambio las personas que viven bajo estrés pero no lo consideran como una amenaza mayor reportan índices muy bajos de muerte por este factor.

¿Qué propone Kelly McGonigal? Cambiar tu pensamiento, incluso cuando estés viviendo situaciones de tensión y convertir el estrés en tu mejor amigo aunque parezca una misión absurda e imposible.

"Si logramos aceptar al estrés como una respuesta natural ante estímulos externos e internos, y aprendemos a canalizarlo y explotarlo, el estrés se puede volver un aliado en nuestra búsqueda de una vida más plena."

A photograph of a cozy living room. In the background, a white sofa is covered with a grey blanket and several pillows. A yellow acoustic guitar is leaning against the sofa on the left. In the foreground, a small wooden stool holds a laptop with a marbled case. To the left of the stool is a round, woven basket filled with books, including one by Van Gogh. A potted plant is visible on the right side of the sofa. A large, dark grey circular overlay is positioned in the center of the image, containing a paragraph of text.

Una de las mejores recomendaciones para aprender a lidiar con el estrés es aprender a manejar tus emociones y realizar cambios que sean oportunos y efectivos para que logres tus propósitos sin perderte en el hartazgo, la duda y una tensión desmedida. Convertir al estrés en un aliado permitirá que tengas una vida mucho más saludable y puedas responder a ciertas situaciones de la mejor manera, sabiendo que el estrés que estás viviendo no eres tú sino una respuesta natural de tu cuerpo que te prepara para que tomes acción y que solo te puede dañar en la medida que tú lo permitas. Recuerda que tu paz mental y espiritual proviene de algo mucho más grande que una situación o una persona, pon más atención hacia donde diriges tus pensamientos y en qué estás basando tus creencias.

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA PRÁCTICA MINDFULNESS



Ser más consciente, productivo y equilibrado en diferentes áreas de tu vida, son tres propósitos que se logran llevando una rutina mindfulness. "El mindfulness es una técnica de relajación que nos enseña a tomar conciencia plena de nuestras emociones con el fin de eliminar la frustración o ansiedad que produce el no poder cambiar situaciones específicas." Suena útil en tiempos en los que la ansiedad, la depresión y el estrés están presentes en el día a día.

El mindfulness o la conciencia plena no es una práctica sencilla, al realizarla lo más importante será dejar fluir las ciertas situaciones, pensamientos y emociones para evitar a toda costa el querer controlarlos, se trata de trabajar la aceptación y vivir en el presente sin divagar en cosas que aún no suceden o en hechos que es imposible cambiar. Para lograrlo, un consejo que debemos destacar es: Vive una rutina mindfulness, ser una persona consciente sin duda no se logra de la noche a la mañana, todo necesita hábitos y rutinas para que en determinado tiempo empieces a notar cambios en ti, en tu vida personal, profesional, espiritual, familiar y social.

Entre más lo practiques notarás que todo lleva su tiempo y que no tiene ningún sentido querer llegar del punto A al punto C sin vivir experiencias, aprendizajes y errores que se encuentran en el punto B, no es necesario sentir presión, cada persona logra sus objetivos en el tiempo ideal, el desarrollo personal no tiene límites, ni horarios ni fechas de vencimiento, y el peor error que se puede cometer es tratar de cumplir expectativas y desatender los sueños y metas propios.



Dentro de la rutina mindfulness puedes realizar las siguientes prácticas:

1. Escucha, cuando escuchas con total atención, sin juicios, sin opiniones, sin interrumpir al otro y ahora agregaría sin distraerte en tu smartphone, puedes encontrar grandes lecciones en las palabras de la persona con la que estás interactuando. El escritor Eduardo Galeano mencionó: "Culto no es aquél que lee libros, culto es aquél que es capaz de escuchar al otro."
2. Descansa, no puedes resolver absolutamente todo lo que pasa a tu alrededor y mucho menos en un solo día; traza objetivos smart, escribe, delega y organiza todo lo que debas hacer pero no te frustres si no logras cumplir con el contenido de tu lista, las cosas llevan su tiempo, cualquier meta necesita primero una buena planeación para ejecutarla, así que date tu tiempo y encuentra inspiración en la meditación y en la reflexión de lo que quieres lograr.
3. Reflexiona, cada día antes de dormir piensa en tres buenos momentos o tres aprendizajes que obtuviste, por más insignificativo que parezca practicar este ejercicio, si lo haces constantemente te permitirá ser una persona mucho más agradecida, centrada y orientada al logro de objetivos porque de esta manera estarás trabajando una actitud positiva.

LA SEMANA LABORAL DE 4 HORAS

A person wearing a dark, textured sweater is sitting on a light-colored wooden floor. They are holding a black cup filled with a light-colored beverage, likely coffee, which has a small amount of brown powder or cream on top. The person's legs are crossed, and they are wearing dark boots. The background shows the wooden floor and a white wall.

¿Cómo se vuelve viable trabajar cuatro horas a la semana? ¿Será que esta es una alternativa posible? ¿Qué se debe hacer para lograrlo? Es complicado creer que se pueda optimizar tanto el tiempo que tan solo sea necesario trabajar cuatro horas a la semana y disponer de todo tu tiempo libre para realizar las actividades que te apasionan y llenan tu espíritu.

Timothy Ferris propone en su libro, "La semana laboral de 4 horas" una guía que te permitirá descubrir la importancia de organizar tu tiempo y ser más productivo en periodos cortos para así aminorar el estrés y tener una vida mucho más plena y feliz. También afirma que no es necesario esperar la jubilación para empezar a utilizar el tiempo en las cosas que amas ni aplazarlas por que no crees posible poder realizarlas en este momento de tu vida.

Con 4 consejos el autor fundamenta porque sí es posible minimizar el tiempo que dedicas a tu trabajo. "

1. Definir: Primero es importante que te plantees qué vida quieres tener y hacia dónde vas a dirigir tus objetivos, si tienes muy claros tus propósitos puedes optimizar tu tiempo y no desviarte de lo que realmente quieres conseguir.

2. Eliminar: Deja atrás todo lo que no te deja avanzar, analiza todo aquello que te esta reteniendo, lo que no aporta nada a tu vida y lo que no tiene ni un poco de importancia para alcanzar tus sueños tanto en tu vida profesional como personal.

3. Automatizar: Gestiona y delega, es importante que organices tus prioridades o tengas en tu negocio a alguien de tu confianza que pueda apoyarte para automatizar las actividades que tengas que hacer para el logro de tus objetivos. Los ingresos pasivos también pueden ser una fuente de recursos que te darán mucho más tiempo, y de esta manera podrás ganar dinero sin realizar un esfuerzo máximo; el ejemplo más claro son las ventas en línea.

4. Liberar: Después de poner en práctica los pasos anteriores es momento de apartarte de la rutina y hacer lo que te llena, te apasiona y lo que en verdad disfrutas en tu día a día.





VE TU ANSIEDAD COMO ALGO INOFENSIVO

Para acabar con la ansiedad primero hay que comprenderla, ponerle un nombre y saber que no es tan grande y temible como se piensa. La ansiedad es ese momento en el que la mente entra en pánico y causa tales síntomas que en muchas ocasiones pueden invalidar a una persona generando consecuencias significativas en su vida, hasta llegar a pensamientos de muerte por no querer estar en ese estado o bien preferir el aislamiento por el miedo a sufrir ataques de pánico en las actividades cotidianas. Si bien la ansiedad no es considerada una enfermedad sí es un estado que debilita y agota, la solución simplemente está en cambiar pensamientos y restar importancia a esta incómoda compañera.



Cuando se tiene ansiedad uno de los pensamientos más frecuentes es la imposibilidad de superarla, no sé sabe exactamente qué se debe hacer para dejar de sentirla; en este instante lo más recomendable es hablar, decirle a una persona cercana a ti lo que te está pasando y buscar siempre la ayuda de un profesional que te ayude a comprender tus emociones y el porqué está tomando control de ti y de tu vida.

Superar la ansiedad requiere tiempo y mucho esfuerzo para trabajar diariamente en recobrar la confianza y la fortaleza. Lo más recomendable es pensar en la ansiedad como algo inofensivo y que carece de importancia, ponerle cara y nombre ayuda en el proceso que sigas para sanarte, cuando entiendes que tus pensamientos están provocando estos síntomas y nada malo puede pasarte, la ansiedad poco a poco va desapareciendo.

Por último no intentes ocultar tu ansiedad, pon en práctica la honestidad, sé transparente sobre cómo te estás sintiendo y no trates de reprimir tus emociones porque los síntomas pueden incrementar, siempre practica el amor propio, ¿te gustaría vivir con miedo toda tu vida? La ansiedad es pasajera y lo único que necesitas hacer, aunque sea complicado, es recuperar el poder para que la ansiedad no te controle a ti.



EL MIEDO NO ES BUENO NI MALO

¿Qué es el miedo? "El miedo es una reacción exagerada, como de sorpresa o sobresalto ante algo que nosotros decidimos que es una amenaza. La amenaza puede ser real, como por ejemplo si alguien viene y te ataca por la calle, entonces tu reacción va muy bien porque permite que te pongas en un estado de alerta y así puedas huir del peligro; en cambio existe otro tipo de miedo que es el que se interpreta o se crea de forma catastrófica cuando no es verdadero." El segundo tipo de miedo es al que se le debe tener más cuidado porque puede limitar las oportunidades en la vida de una persona, en este caso no se está hablando de una respuesta adaptativa como en el primero.



¿Por qué surge el miedo? Puede deberse a distintas situaciones como: Vivir un evento traumático Puede nacer de la sobreprotección Surge por no saber las consecuencias que puedan tener tus acciones Vivir todos los días con incertidumbre puede generar miedo y ansiedad La psicóloga Patricia Ramírez recomienda siete pasos para aprender a gestionar los miedos porque de ellos no se huye, se aprende.



1. No evites tus miedos, acéptalos y déjalos estar: No es posible vivir una vida evitando todo tipo de acontecimientos por temor a lo que pueda pasar, siempre existen riesgos pero en muchas ocasiones es necesario tomarlos
2. No pienses en cómo los miedos pueden limitar tu vida ni adelantes acontecimientos: Trata de no vivir en un mundo lleno de amenazas ni hagas en tu mente que no han sucedido
3. Prepárate lo mejor: Visualiza pensamientos positivos y ten seguridad de los que eres capaz
4. Practica técnicas de meditación y relajación
5. Habla con tus miedos en un tono divertido
6. Deja de observarte
7. No te exijas estar a gusto, al enfrentar tus miedos no siempre vas a estar cómodo pero es necesario hacerlo

"Nada en la vida debe ser temido, solamente comprendido. Ahora es el momento de comprender más, para temer menos." Marie Curie