



# El **abc** del estrés Laboral

## 123 técnicas prácticas para prevenir el estres

**DEDICADO A “EL HOMBRE URBANO”**

Autor: Rostagno Hugo Francisco

---

# DEDICADO A “EL HOMBRE URBANO”

---

*Al hombre urbano, que somos todos los habitantes de esta gran urbe que es el mundo globalizado y moderno, en el que sufrimos estrés día a día.*

*Al “HOMBRE URBANO”, la genial escultura del no menos genial, Antonio Seguí y que se encuentra en Córdoba.*

*A mi modo de ver es la síntesis perfecta de lo que debe ser el hombre trabajando con salud.*

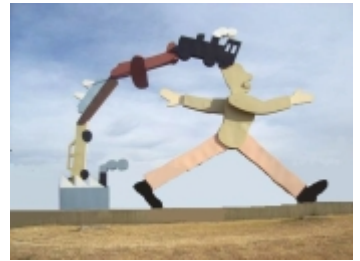
*Basta observar su actitud, caminando con pie firme, seguro de sí mismo, los hombros hacia atrás, con la mirada por delante, hacia arriba, hacia la esperanza y el futuro.*

*Y mientras camina y trabaja, van saliendo de su cabeza las ideas, el progreso, los inventos que, como el automóvil, el ferrocarril, el barco o el avión, sirven de mucho a nuestro tiempo, pero sigue soñando.*

*Una persona que sueña con el futuro siempre estará mejor o por lo menos, tendrá eso tan lindo que se llama fe y esperanza.*

*Una persona sólo camina de ese modo cuando trabaja con salud.*

*En este momento, el país necesita millones de personas que trabajen con salud.*



La escultura fue inaugurada el 17 de julio de 1999, se encuentra emplazada sobre la rotonda del Nudo Vial Mitre, Córdoba, Argentina. Es de acero pintado y ronda los doce metros de altura. Junto con la mujer urbana y los niños urbanos, forma parte del conjunto de esculturas que Antonio Seguí realizó para su ciudad natal.

---

# PROLOGO

---

*Se dice que el estrés laboral es uno de los fenómenos más frecuentes de nuestra época e incluso que es una “epidemia” de los tiempos modernos. Afecta indistintamente a personas de toda condición y se intensifica con la responsabilidad y la capacidad de trabajo de cada uno, ejerciendo influencia negativa en nuestras actitudes y valores sociales del día a día.*

*Teniendo en cuenta que la mayoría de las horas de la jornada, las pasamos trabajando o pensando en las tareas que debemos realizar; nos podemos estresar no sólo por lo que hacemos, sino que también, por lo que no hacemos y que deberíamos realizar.*

*Por eso gestionar positivamente el estrés para hacerlo más simple y llevadero, constituye un verdadero arte y una lucha constante que debemos aprender, ya que en cada hora del día nos enfrentamos con nuestros propios “estresores”.*

*El autor que ha ejercido la Medicina Laboral en Córdoba durante 35 años y 20 de los cuales ha sido columnista en nuestra Cadena 3, en los programas “Juntos” y “Viva la radio”, difundiendo siempre temas de prevención de riesgos laborales, es la persona indicada para dejarnos sus enseñanzas con palabras simples que todos podemos entender. Nos deja en claro los riesgos del estrés, partiendo de una concepción simple: “todos podemos tener estrés y todos podemos hacer algo para prevenirlo y aliviarnos”.*

*Nos manifiesta que el primer paso para la solución del problema comienza tomando conciencia de que uno está estresado. Y a partir de allí hay un sinnúmero de actividades que puede realizar para disminuirlo y poder controlar el estrés que nos ataca diariamente. Haciendo especial hincapié en la prevención, nos manifiesta claramente qué es lo que ocurre cuando no le prestamos atención y subraya los beneficios del estrés bueno, o eutrés, de manera práctica e informativa.*

*Para quienes se resisten a hacer frente a este desafío, el estrés representa dolor y sufrimiento, pero aquí el autor nos acerca esta publicación donde nos hace ver que no es difícil gestionarlo. Lo hace fácil, sin complicaciones.*

*De esa manera nos trae información científica adecuada a nivel no médico y nos va relatando ejemplos que nos hacen pensar con optimismo creativo, señalando una amplia gama de recursos que podemos aplicar. Pero la amplitud de la temática no ha impedido que lo haga de manera efectiva, detallando cada situación y cómo actúa sobre el individuo.*

*Propone transferir a las personas que sufren estrés la solución a su propio problema, desde el punto de vista de la prevención y de cómo puede actuarse antes de producir el daño que en ocasiones puede ser irreversible.*

*Enfoca correctamente la cuestión y está escrito por un médico que no sólo conoce la realidad, sino que también la ha sufrido. Reúne en el presente texto el conocimiento popular con el conocimiento científica y no pocas anécdotas que apuntalan el tema.*

*Párrafo aparte merecen los comentarios o frases puestas al margen que refuerzan, o no, el texto pero que sin duda mueven a la reflexión del lector.*

*Bienvenido entonces, el texto “EL ABC DEL ESTRÉS LABORAL”, porque siendo una obra simple y fácil de leer, es adecuada para la prevención y obviamente será de utilidad al lector estresado.*

**Mario Pereyra**

**Conductor de “JUNTOS”, Cadena 3, Córdoba.**

---

# ACERCA DEL AUTOR

---

## ***Rostagno Hugo Francisco***

Médico **M.P. 10.336.**

---

- Especialista en Medicina del Trabajo (UNC) M.P. 1316.
- Especialista en Medicina Legal.
- Director Medico de la Revista Empresarial, durante 21 años
- Director Medico del Servicio Modelo de Medicina del Trabajo, desde hace 35 años
- Autor del Libro “Marketing para Médicos del Trabajo” 1995, Traducido al Portugués por Editora CIPA, San Pablo Brasil.
- Autor del libro “Los Riesgos de un Cuerpo Humano que Trabaja”, 1994.
- Premio “Comunicación” Día Mundial de la Salud (07/04/96), otorgado en Buenos Aires, por el diario “El Consultor de Salud”.
- Premio Medalla Conmemorativa de la Associacao de Medicina del Trabalho, en Brasil, entregado por el Prof. Oswaldo Paulino (1994).
- Premio “Miembro Protector” de la Asociación de Medicina del Trabajo de Mendoza (1996).
- Autor del libro “El ABC del estrés laboral”.
- Colaborador en temas de Prevención de Riesgos del Trabajo de LV3, en los programas “Juntos” de Mario Pereyra y “Viva la Radio” de Rony Vargas.

# PRESENTACIÓN

*¿Lleva usted mucho tiempo en encontrar una cosa en su lugar de trabajo?*

*¿Tiene frecuentes ataques de ira en su oficina?*

*¿Suele explotar insultando a sus compañeros o subordinados?*

*¿En su trabajo o en su familia usted quiere hacer de todo y no delega?*

*¿Es usted uno de los jefes que manda por miedo?*

Si contesta sí a la mayoría de estas preguntas quiere decir que usted tiene actitudes desordenadas, y es candidato a sufrir estrés que lo pueden llevar a desarrollar diversos trastornos cardíacos, como hipertensión e infarto; puede tener alteraciones digestivas como gastritis, diarrea o úlceras. O psiquiátricas y neurológicas como depresión y accidente cerebrovascular, etc.

Por eso, es importante saber controlar el estrés, antes de que deba recibir un tratamiento médico o haya sufrido las consecuencias indeseadas por no haberlo hecho.

Hoy, con los cambios en las reglas de juego, los problemas económicos, el ritmo vertiginoso de trabajo, las preocupaciones diversas, las situaciones dramáticas y las excesivas horas de trabajo que ha veces nos vemos obligados a realizar en este mundo globalizado y consumista en que vivimos, es más que necesario conocer qué debemos hacer para disminuir el estrés que nos lleva este tipo de problemas.

El estrés está en boca de todos, pero ¿sabemos realmente qué es?

Anteriormente se creía que el estrés era patrimonio de ciertas profesiones, pero hoy sabemos que no es así.

Usted puede trabajar de gerente, de empleado administrativo o de limpieza en el mismo lugar y estar expuesto a este flagelo de la edad moderna en que vivimos.

También puede estresarse con su familia, practicando deportes o, simplemente caminando por la calle.

Porque se puede dar entonces, en todas las profesiones es que considero necesario hacer algunas consideraciones prácticas acerca del estrés y sus consecuencias para el organismo humano y, sobre todo, la forma de prevenirlo. Es muy importante que cada persona tome conciencia de que está estresado en un cierto nivel y que trate de disminuirlo de la mejor manera posible.

**“Siempre hay algo que Ud. puede realizar para mejorar la calidad de vida de su trabajo.”**

**DONOVAN**

Para facilitar la comprensión del tema abordado, el libro fue organizado en cuatro capítulos. El lector encontrará respuestas a las siguientes preguntas sobre el estrés:

### **1. ¿QUÉ ES?**

Se explica en forma simple y sencilla, con lenguaje llano desprovisto de tecnicismos médicos propios a los fines de un mejor conocimiento de que es lo que denominamos estrés.

### **2. ¿QUÉ SÍNTOMAS TIENE?**

En este apartado se comentan los síntomas o enfermedades que existen por causa del estrés y sus consecuencias en el organismo humano.

### **3. ¿POR QUÉ SE PRODUCE?**

Se trata de dar una sucinta explicación de cómo y por qué se produce el estrés.

### **4. ¿CÓMO SE PREVIENE?**

Tal vez sea el capítulo más importante para el lector a los fines de conocer su propio nivel de estrés y cómo hacer para tratar de disminuirlo “antes”, de que éste se vuelva irreversible y que atente con la propia integridad del estresado.

Por otro lado, como todavía no se inventó un aparato para medir el estrés, (como el termómetro que mide la temperatura o el tensiómetro que mide la tensión arterial), al final del texto encontrará lo que he denominado ESTRESOMETRO, que sirve para medir el nivel de estrés que tenemos.

Lo he adaptado de un estudio de Arthur Rowshan, de Canadá, a los fines de poder emplearlo en nuestro medio.

Es de suma utilidad. Pero para que usted conozca en forma aproximada el nivel de estrés al que está sometido, deberá contestar las preguntas correcta y sinceramente.

De esa manera, tendrá una guía personal de su nivel de estrés y podrá manejarse en consecuencia teniendo en cuenta que el estrés es una tremenda fuerza que puede llegar a ser fuente de alegría y emoción pero que también puede deteriorar nuestra propia salud.

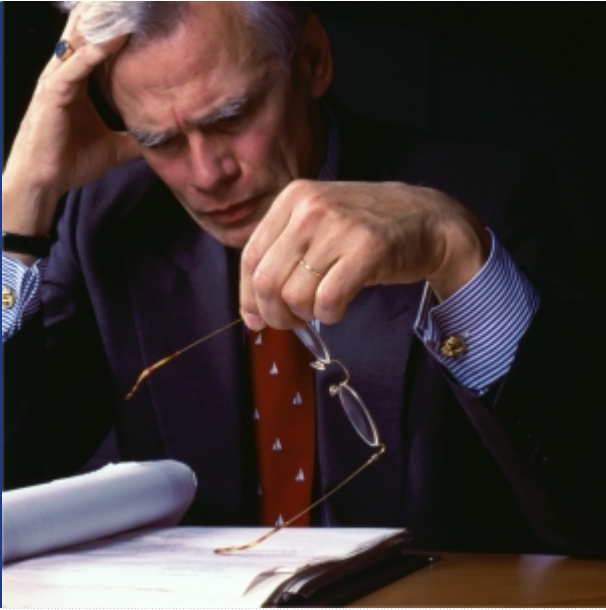
Es el deseo de quien esto escribe que la publicación que usted tiene en sus manos le sea de utilidad en la prevención y control del estrés.

El autor

---

El estrés es una tremenda fuerza que puede llegar a ser fuente de alegría y emoción pero que también puede deteriorar nuestra propia salud.

---



¿QUÉ ES?

1

**LUCHAR O HUIR**

---

**PREPARACIÓN MILITAR**

---

**EUTRÉS Y DISTRÉS**

---

**LA VIDA SE MERECE VIVIRLA CON SALUD**

---

**IMPRESCINDIBLE DESCANSO**

---

**NO SE PUEDE COMBATIR LO QUE NO SE CONOCE**

---



# 1. ¿QUÉ ES?

## LUCHAR O HUIR

El estrés es un mecanismo natural, no se produce porque sí. La naturaleza tiene un uso para él y es la forma que tiene el organismo de protegerse. La naturaleza es sabia: nos prepara para luchar o huir. Si el individuo percibe que puede con la amenaza, la enfrenta y lucha. Si percibe que no puede, huye.

Vale decir que tener un cierto nivel de estrés es bueno; lo malo es cuando el estrés aumenta tanto que se nos hace incontrolable. Si la situación no se revierte, afecta el ritmo normal de vida y produce un desgaste excesivo del organismo.

Sería, más o menos, como un automóvil; mientras más “se pisa el acelerador”, el motor trabaja a más revoluciones, más rápidamente gastamos combustible y se nos deteriora el motor y hasta corremos el riesgo de chocar o darnos vuelta.

El estrés es una defensa natural del organismo que se encuentra dentro de nosotros mismos y que sirve para hacer frente a demandas de experiencias difíciles en nuestra vida diaria.

Podemos decir que el estrés es la respuesta del cuerpo a las influencias o exigencias externas o internas.

Hans Selye es el primero en introducir el concepto de que, en realidad, el estrés es una respuesta general del organismo ante un estímulo agobiador o situaciones de amenaza física.

Es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona que lo sufre se siente ansiosa, tensa y en ocasiones percibe mayor rapidez en los latidos.

Es frecuente escuchar que si el estresado es un ejecutivo es porque está sometido a distintas presiones, si es estudiante es porque enfrenta exámenes o si es cualquier otra persona es porque “necesita estirar sus tiempos” a los fines de cumplir con sus deberes o obligaciones. Siempre se lo asocia a hechos negativos e interpretamos que debe evitarse.

Muchos lo llaman comúnmente, ansiedad, angustia, nervios, tensión pero son todos términos en los que podemos englobar generalmente el estrés.

En este caso no es el motor de un auto, que ante cualquier desperfecto podemos cambiar la pieza afectada y seguimos andando. Es nuestro propio cuerpo el afectado y es por eso que debemos cuidarnos. Aquí no es fácil cambiar las piezas enfermas y cuando se realiza (trasplante del corazón, riñón, etc.), no siempre hay resultados satisfactorios.

## 1. ¿QUÉ ES?

“SAQUE EL PIE DEL ACELERADOR”

### PREPARACIÓN MILITAR

En el cuerpo siempre hay un cierto nivel de estrés, en forma parecida a como una nación mantiene un cierto grado de preparación militar, incluso en tiempos de paz. Esta preparación del cuerpo a veces se intensifica por un motivo real y otras veces sin motivo. Es uno de los fenómenos más extendidos de nuestro tiempo y afecta a personas de todas condiciones y trabajos.

### EUTRÉS Y DISTRÉS

Es inevitable experimentar cierto grado de estrés en la vida y en ocasiones apropiadas resulta benéfico. Es lo que se llama EUTRÉS o estrés normal, que nos permite reaccionar ante situaciones adversas.

No obstante, demasiado estrés es peligroso para la salud en general, ya que se alteran en forma prolongada y perjudicial las funciones de muchos sistemas del organismo. Y es lo que se denomina DISTRÉS.

Tenemos entonces, que el estrés causa ansiedad que en pequeñas cantidades es positivo y saludable porque nos mueve a hacer las cosas bien, pero si cada cosa que nos pasa, nos pone demasiado ansiosos y nerviosos, este estrés pasa a ser negativo y nocivo para nuestra salud.

Tiene gran importancia saber valorar el estrés y darse cuenta de que uno está estresado para poder actuar en consecuencia y tratar de disminuirlo a niveles aceptables.

El estrés tiene diversos significados para distintas personas. Lo que para algunas es “la sal de la vida”, para otras significa un tormento que deben evitar a toda costa. Lo que resulta estresante para alguien, puede resultar placentero para otro. Cada persona tiene su propia respuesta personal ante los diversos agentes estresores a que nos vemos enfrentados en el día.”

Si vamos en auto y se pisa el acelerador, el motor trabajará a más revoluciones por minuto y habrá más gasto de combustible, pero es más fácil que se deteriore el motor. En este caso, el motor es su propio cuerpo, por lo tanto “saque el pie del acelerador”, y “siéntese al costado de la ruta” para poder reflexionar bien sobre a “donde quiere llegar” con el tren de vida que está llevando, y sobretodo “en qué estado de salud quiere hacerlo”.

“Más vale prevenir que curar”.

**RAMAZZINI**

## 1. ¿QUÉ ES?

### MUNDO GLOBALIZADO

## LA VIDA SE MERECE VIVIRLA CON SALUD

El estrés tal como lo conocemos hoy, es un mal de la época, es la tensión que produce la excesiva preocupación, que continúa día tras día y que afecta nuestra capacidad de concentración y razonamiento y nos destruye a nosotros mismos.

En definitiva, el estrés es una tremenda fuerza que puede llegar a ser fuente de alegría y emoción, o también, de tristeza y amargura.

Recordemos, entonces, que el estrés se produce cuando existe un desequilibrio entre las demandas que uno mismo se exige o que es exigido, y la capacidad real de trabajo o recursos personales para realizarlas.

## MUNDO GLOBALIZADO

El término estrés fue introducido en 1936 por Hans Selye, quien lo observó primero en animales, con las dos reacciones que se producen ante un riesgo determinado: "luchar o huir". Hoy, con los constantes adelantos tecnológicos que ocurren, que a veces no terminamos de asimilarlos cuando ya son obsoletos, el mundo globalizado ha traído consigo grandes paradojas.

A la par de que va en aumento la automatización de muchos procesos, existe también un ritmo frenético de actividad con jornadas laborales que sobrepasan las diez horas diarias y con niveles de tensión que hacen mella en el organismo de los que se consideran más resistentes. Cuando este cansancio ya lleva varios meses "a cuestras", se producen cambios a nivel mental y neurobiológico. En ese momento el estrés implica un progresivo agotamiento cuyo avance sigue varias etapas.

En la primera etapa, el estrés se manifiesta por una sensación de energía, común en la persona que ha sido recién contratada y que hace todo con entusiasmo (escoba nueva, barre bien). Y es en esas condiciones donde el sujeto sigue trabajando a presión sin tomarse el necesario descanso y hace de esa activación algo permanente.

En la segunda etapa del estrés, es donde surgen los primeros síntomas de cansancio físico. Baja también su motivación y lentamente cae su energía general y su capacidad de recordar hechos y datos. Falta de memoria, desmotivación familiar, etc.

Durante la tercera etapa comienza a surgir un franco decaimiento y aparecen trastornos en el dormir. El individuo debe tomar pastillas para poder conciliar el sueño, no puede dormir, sueña con el trabajo y trata, allí, de resolver sus problemas.

**Siempre decimos que un poco de estrés es bueno porque energiza; es malo cuando ese estrés se mantiene a niveles altos en forma constante.**

## 1. ¿QUÉ ES?

### “CIERRE EL DÍA”

Generalmente hay dolor de cabeza y cualquier ruido o luz no deseada, molesta mucho exasperándolo. Ello, es un claro síntoma de que el sistema nervioso central está sobrepasado en su capacidad de soportar estímulos. Y es fácil presa de distintas enfermedades pues es todo el organismo que ya no resiste más.

## IMPRESCINDIBLE DESCANSO

Si bien las etapas anteriores no están bien delimitadas, ya que en la realidad ocurre un aumento paulatino del estrés en forma constante, ante la aparición de esos síntomas, la persona debe tomarse inmediatamente un descanso y acudir al médico. Sin la adecuada guía no podrá recuperarse del agotamiento en el que se encuentra.

Suelen venir muy bien dos semanas de vacaciones, en las que pueda “desenchufarse” de sus tareas habituales y también un compuesto vitamínico completo de acuerdo a consejo médico. De no tomarse estas medidas puede ocurrir un colapso, la mente se queda en blanco, el sujeto siente que no es capaz de levantarse de la cama y el fin de semana ya no le es suficiente para recuperarse.

Por eso, es necesario aprovechar las horas de ocio durante el día y el fin de semana, para recrearse, disfrutar y encontrarse consigo mismo, no sólo llegará en mejor estado a trabajar sino que, seguramente, ésta energía le durará más y el estrés no le afectará tanto.

Un buen consejo suele ser lo que algunos denominamos “cerrar el día”.

Consiste simplemente al final de día de trabajo, repasar mentalmente todo lo que se hizo en el día, tratando de ver que se hizo y que no.

Qué faltó realizar y qué podemos dejar para mañana, pero dejar siempre ordenado el lugar de trabajo, escritorio, etc. para que al otro día cuando se inicien las actividades, pueda comenzar un nuevo día en forma más clara, con los problemas de ese día y no partiendo de los que tenía el día anterior.

Se aconseja, también, no llevar a su casa los problemas del trabajo, y tampoco al trabajo los problemas de su casa.

### NO SE PUEDE COMBATIR LO QUE SE CONOCE MAL

Ignorar el estrés y sus consecuencias es la mejor manera de que éste se perpetúe y poco a poco nos destruya. Usted debe conocerlo porque no se puede luchar contra lo que no se conoce. Su eliminación requiere conocer su origen y naturaleza.

Se aconseja, también no llevar a su casa los problemas del trabajo, y tampoco al trabajo los problemas de su casa.

---

## RESUMEN

---

*-El estrés es un mecanismo natural, no se produce porque sí. La naturaleza tiene un uso para él: es la forma que tiene el organismo de protegerse.*

*-En el cuerpo siempre hay un cierto nivel de estrés, en forma parecida a como una nación mantiene siempre un cierto grado de preparación militar.*

*-Es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles.*

*-Es inevitable experimentar cierto grado de estrés en la vida y, en las ocasiones apropiadas, resulta benéfico.*

*-EUTRÉS, es lo que normalmente llamamos estrés normal, es el que nos permite reaccionar ante situaciones adversas.*

*-DISTRÉS, es cuando hay demasiado estrés. Es peligroso para la salud en general, ya que se alteran en forma prolongada y perjudicial las funciones de muchos sistemas del organismo.*

*-Al final de su jornada laboral, "cierre el día".*

*-No olvide que la lucha contra el estrés es constante porque también son constantes los estímulos estresantes que recibimos día a día.*



# ¿QUÉ SÍNTOMAS TIENE?

# 2

## **ENFERMEDAD QUE AGRAVA OTRAS ENFERMEDADES**

---

## **PATOLOGÍAS**

---

## **¿ESTÁ ESTRESADO?**

---

## **SOLO EN LA SELVA**

---

## **EL HOMBRE URBANO**

---

## **MONO EJECUTIVO**

---

## **EL COSTO DEL ESTRÉS LABORAL**

---

## 2. ¿QUÉ SÍNTOMAS TIENE?

### ENFERMEDAD QUE AGRAVA OTRAS ENFERMEDADES

El estrés tiene dos maneras de presentarse en la persona: agudo y crónico.

Es agudo cuando lo provoca un hecho específico y crónico debido a la acumulación de ansiedad y presión diaria.

En las dos formas nos puede desgastar y perjudicar nuestra salud.

La respuesta que tiene nuestro organismo frente al estrés que estamos sufriendo se puede manifestar en nuestro cuerpo de diferentes maneras, alguna que podemos darnos cuenta y otras no.

El estrés eleva la tensión arterial, nos hace susceptibles a trastornos respiratorios, gripes, anginas, aumenta el riesgo de los trastornos cardíacos, diabetes, psoriasis, asma, colitis, cáncer, gastritis y úlceras en el estómago o el intestino.

Puede haber también disminución de la función renal, problemas del sueño, alteraciones del apetito o agotamiento general, entre otros.

Rápidamente podemos decir que los síntomas más frecuentes del estrés son:

- Dolores de cabeza
- Dolores musculares
- Insomnio
- Irritabilidad
- Aislamiento
- Agresividad
- Gastritis
- Diarrea o constipación

#### ¿ESTA ESTRESADO?

Tómese unos instantes para investigarlo y conocerlo acaso:

- ¿Le duele la cabeza?
- ¿Se siente cansado?
- ¿Siente angustia?
- ¿Le duele todo el cuerpo o alguna parte en especial?
- ¿Tiene insomnio?
- ¿Come mucho y rápido?
- ¿Es alguien que no sabe quedarse quieto?
- ¿Le exaspera hasta el más mínimo error?
- ¿Se siente inapetente?
- ¿Se siente irritable?
- ¿Está deprimido?
- ¿Grita exasperado?
- ¿Sufre de frecuentes diarreas?
- ¿Se enferma con facilidad?

Estas, y más preguntas, podríamos hacernos para detectar si estamos inmersos en un estado de estrés.

Pero si tiene o no algunos de estos síntomas, es conveniente leer y realizar en forma consciente el ESTRESÓMETRO que hemos adaptado para Ud. y que está al final de este libro.

## 2. ¿QUÉ SÍNTOMAS TIENE?

“PRESTE ATENCIÓN A LOS MENSAJES DEL CUERPO”

### PATOLOGÍAS

Si el estrés sigue y uno no le presta atención a los signos que el cuerpo nos está enviando, puede afectar al cuerpo humano más seriamente, produciendo o agravando diversas enfermedades como, por ejemplo:

- Depresión
- Hipertensión
- Problemas coronarios
- Infarto cardíaco
- Derrame cerebral
- Úlceras
- Disminución del deseo sexual
- Diabetes
- Bruxismo (temblor de los dientes)

### SOLO EN LA SELVA

Siempre se dijo que el estrés es la respuesta del organismo ante situaciones extremas. Por ejemplo, si usted estuviera en la selva, solo, y un león se acerca repentinamente, podría prepararse para huir o enfrentarlo.

Para esa preparación nos sirven los distintos cambios que en nuestro cuerpo se producen, por ejemplo:

#### **-Descarga de adrenalina**

Nos sirve para mejorar la funcionalidad de nuestros músculos y nos prepara para luchar o huir.

#### **-Las pupilas se dilatan**

Permite que entre mejor la luz, y mejore la visión. Siempre que hay peligro se necesita ver lo más claro posible.

#### **-La digestión se interrumpe**

De esa manera, toda la sangre acude a los músculos para responder ante el peligro.

#### **-La boca se seca**

Y deja de mandar fluidos al estómago para disminuir la actividad digestiva.

Es por eso que cuando comemos estando estresados, decimos que la comida “nos cayó como piedra en el estómago”.

“Si en la lucha el destino te derriba, Si todo en tu camino es cuesta arriba, Si tu sonrisa es ansia insatisfecha, Si es mucha tu faena y vil cosecha, Si a tu caudal se contraponen diques, Date una tregua, pero no claudiques.” **RUDYARD KIPLING**



## 2. ¿QUÉ SÍNTOMAS TIENE?

### “EL HOMBRE URBANO”

#### -Los músculos se tensan

Esta tensión muscular nos dispone siempre a luchar o huir. Si la tensión es por mucho tiempo la vamos a sentir más en los músculos del cuello, de los hombros y de la espalda.

#### -La respiración se acelera

Esto nos permite que se oxigenen más los músculos.

#### -El corazón late más aprisa

Es lo que llamamos taquicardia, y sirve para hacer un mayor aporte sanguíneo a la parte muscular.

#### -Aumenta la sudoración

Lo que hace bajar la temperatura del cuerpo.

#### -El hígado libera glucosa

Lo que significa más energía para el organismo en este momento especial.

#### -El bazo libera glóbulos rojos

Por el mismo motivo para ayudar a los músculos a reaccionar.

## EL HOMBRE URBANO

¿Y qué pasa cuando estamos en la selva de cemento?

Sucede exactamente lo mismo que en el caso anterior; o sea que en el cuerpo del hombre urbano que somos, ocurre:

#### -Descarga de adrenalina

#### -Las pupilas se dilatan

#### -La digestión se interrumpe

#### -La boca se seca

#### -Los músculos se tensan

#### -La respiración se acelera

#### -El corazón late más aprisa

#### -Aumenta la sudoración

#### -El hígado libera glucosa

#### -El bazo libera glóbulos rojos

### MONO EJECUTIVO

Hace algunos años se realizó un interesante experimento en EEUU. Tomaron dos lotes de diez monos cada uno y los separaron en dos jaulas diferentes que no estaban en contacto entre sí.

A los primeros diez monos los trataron normalmente, como ocurre con los monos en cautiverio; es decir le dejaron hacer su vida normal y no tuvieron ningún problema de enfermedad.

A los diez monos de la otra jaula, los estresaron, ¿cómo?

De la siguiente manera: antes de darles de comer sonaba un timbre y un minuto después sonaba nuevamente el timbre y a los 30 segundos le retiraban automáticamente la comida.

Los monos aprendieron pronto que si querían comer, debían hacerlo muy apurados y antes que sonara el timbre, porque sabían que no había mas comida hasta el otro timbre.

Vale decir que comían apurados y preocupados, en realidad estaban “estresados” y todos ellos desarrollaron úlceras.

Cabe destacar que las úlceras son propias del ser humano y no de los animales. De esta manera quedó demostrado que la forma en que a veces comemos los humanos estando estresados es contraproducente y nos daña nuestra salud.

## 2. ¿QUÉ SÍNTOMAS TIENE?

“NO COMA COMO MONO EJECUTIVO”

Con el agravante que no es fácil descargar ese exceso de adrenalina y tensión nerviosa que nos puede llegar a perjudicar.

De todos estos síntomas, algunos podremos percatarnos de ellos y de otros no. Si bien NO NOS VEMOS enfrentados con el león de la selva, nos enfrentamos continuamente con distintos momentos estresantes que NO nos permiten huir o pelear, y entonces NO nos podemos descargar de ese estrés.

Es el caso de cuando nos sentimos mal en el trabajo con nuestro jefe, con un compañero o con un subalterno y debemos “tragarnos” la incomodidad que significa trabajar con ellos.

También estamos en contacto todos los días con distintos estresores, tales como los autos, los semáforos, los bocinazos, las colas para pagar, para esperar un vehículo que nos traslade, el cónyuge, los hijos, etc.

Todo eso se va acumulando en energía no liberada, que se hace crónico y llega a dañar nuestro cuerpo.

Por eso es importante saber cómo podemos liberarnos del estrés en esas situaciones antes de que provoquemos algo que sea irremediable, para nuestra salud o la de nuestros vecinos. Vemos entonces que el estrés que en situaciones apropiadas puede salvarnos la vida, se convierte en un enemigo mortal cuando se extiende en el tiempo.

Para muchos, las condiciones de hacinamiento en el trabajo o en el hogar, las presiones económicas, la sobrecarga de trabajo, el ambiente competitivo, etc., son circunstancias que se perciben inconscientemente como amenazas. Esto lleva a reaccionar a la defensiva, tornándose irritables y sufriendo consecuencias nocivas, sobre todo el organismo.

## EL COSTO DEL ESTRÉS LABORAL

Si bien el estrés es una dinámica fuerza creativa, que nos permite ponernos de pie, trabajar, correr, hablar, caminar, amar, jugar, es, a la vez, una fuerza que atrae y que rechaza con algunos costos específicos, ya sea de tipo económicos o humanitarios.

Los costos económicos del estrés los podríamos comparar con un iceberg, del que sólo se ve lo que emerge, pero que debajo de él hay mucho más.

En la industria, o en cualquier empresa hay costos de ausentismo, de disminución de la producción, de aumento de seguros, de gastos en salud, gastos en otro operario que reemplace al que está faltando, etc. Algunos de ellos se pueden mensurar, son los que se ven y otros no, porque no se ven pero como en el iceberg, están presentes y son mayores.

“Las úlceras no vienen de lo que uno come, vienen de lo que lo está comiendo a uno”

## **2. ¿QUÉ SÍNTOMAS TIENE?**

---

“NO COMA COMO MONO EJECUTIVO”

---

En la industria, o en cualquier empresa hay costos de ausentismo, de disminución de la producción, de aumento de seguros, de gastos en salud, gastos en otro operario que reemplace al que está faltando, etc. Algunos de ellos se pueden mensurar, son los que se ven y otros no, porque no se ven pero como en el iceberg, están presentes y son mayores.

Los costos humanitarios, tampoco son fáciles de mensurar y sólo lo puede hacer la persona que sufre la enfermedad.

---

## RESUMEN

---

*-El estrés tiene dos maneras de presentarse en la persona: agudo y crónico.*

*-En las dos formas nos puede desgastar y llegar a perjudicarnos.*

*-Rápidamente podemos decir que los síntomas más frecuentes del estrés son:*

*-Dolores de cabeza*

*-Dolores musculares*

*-Insomnio*

*-Irritabilidad*

*-Aislamiento*

*-Agresividad*

*-Gastritis*

*-Diarrea o constipación, entre otros.*

*-Si usted puede imaginarse que está solo en la selva y de repente un león se acerca, debe prepararse para "luchar o huir".*

*-Si bien NO NOS VEMOS enfrentados con el león de la selva, nos enfrentamos continuamente con distintos momentos estresantes que NO nos permiten huir o pelear, y entonces NO nos podemos descargar de ese estrés.*

*-No sea mono ejecutivo*

*-Las úlceras no vienen de lo que uno come, vienen de lo que lo está comiendo a uno.*

*-No olvide que la lucha contra el estrés es constante porque también son constantes los estímulos estresantes que recibimos día a día.*



# ¿POR QUÉ SE PRODUCE?

# 3

## **ESTRESORES**

---

## **VER EL PROBLEMA DESDE AFUERA**

---

## **ACONTECIMIENTO, PERCEPCIÓN, REACCIÓN Y EFECTO**

---

## **¿ES BUENO O ES MALO?**

---

## **MENSAJES**

---

## **TITANIC**

---

## 3. ¿POR QUÉ SE PRODUCE?

### ESTRESORES

Los llamados estresores actúan sobre nuestro cuerpo activando el estrés. Son disparadores que tenemos en la vida diaria que, a veces en forma aislada o todos en conjunto, actúan estresándonos. Ellos son:

- Sobrecarga en el trabajo
- Poco tiempo para realizarlo
- Ambigüedad de rol
- Malas relaciones personales
- Inseguridad e incertidumbre
- Cambios inesperados en la organización
- Excesiva responsabilidad
- Falta de estímulo
- Trabajo repetitivo
- Poca creatividad
- Conflicto de intereses con jefes o subordinados
- Falta de apoyo social
- Insatisfacción a sus necesidades
- Mala adaptación a su ambiente de trabajo
- Preocupaciones diversas
- Problemas económicos
- Ritmo de trabajo vertiginoso
- Situaciones dramáticas
- Ruido excesivo
- Deslumbramiento
- Olores desagradables
- Temperaturas extremas
- Miedo o temor a las alturas
- COV (Compuestos orgánicos volátiles), etc.

#### VER EL PROBLEMA DESDE AFUERA

El estrés produce confusión en el trabajo y siempre es aconsejable ver el problema desde afuera y como si fuera un tercero. Es importante analizar los hechos que nos llevaron a estar en ese estado.

Pregúntese a sí mismo:

-¿Qué me preocupa?

-¿Qué puedo hacer?

Después, decida una conducta y ponga manos a la obra para realizarla.

### ACONTECIMIENTO, PERCEPCIÓN, REACCIÓN Y EFECTO

Hay acontecimientos que aumentan el estrés, pero sin embargo no es el acontecimiento en sí, sino el efecto que nos produce nuestra reacción ante la percepción de ese acontecimiento. Esto que parece un juego de palabras no es tal. Vamos a explicarlo mejor:

#### -Acontecimiento

Es el suceso a, que el individuo se ve enfrentado.

### 3. ¿POR QUÉ SE PRODUCE ?

“ELIJA USTED SU PROPIA REACCIÓN”

#### -Percepción

Es lo que uno tiene en cuenta de ese acontecimiento. Puede ser algo ajeno a nosotros y por lo tanto no nos afectará. O puede ser que sí nos atañe y allí la percepción que se tiene es diferente.

#### -Reacción

Es la respuesta que nuestro organismo realiza ante la percepción de ese acontecimiento.

#### -Efecto

Es lo que provoca que ocurra el estrés como resultado de todo este proceso.

Para entender mejor lo anterior veamos un ejemplo: nosotros estamos dentro de nuestro hogar y sentimos que ocurre un choque en la calle, (es el **Acontecimiento**).

Nos damos cuenta que podría ser que nos chocaron el auto nuestro que está bien estacionado, (eso es la **Percepción del Acontecimiento**).

Automáticamente nuestro siguiente paso es salir a la calle y comprobar si es nuestro auto o no, (es la **Reacción**).

Nos damos cuenta de que NO es el nuestro, con lo cual reaccionaremos con cierta tranquilidad y curiosidad, por saber que pasó, (es el **Efecto**), que puede ser más o menos estresante de acuerdo a nuestra reacción.

Será muy distinta la REACCION y el EFECTO, que nos causa, si nos damos cuenta que en realidad era “nuestro auto” el que fue chocado.

Aún así también podríamos tener diferentes tipos de reacciones:

- Nos molesta muchísimo y queremos pelear al causante
- No nos molesta mucho pero le pedimos explicación y lo insultamos
- No nos molesta tanto y sólo preguntamos ¿cómo fue?, ¿qué pasó?
- Nos damos cuenta de que en realidad es sólo un rayón y pedimos los datos del seguro
- Nos damos cuenta de que nos chocaron porque en realidad nuestro auto estaba mal estacionado, y comenzamos a disculparnos nosotros.

Podríamos seguir imaginando situaciones y distintas reacciones, que podríamos tener ante este acontecimiento, pero en realidad lo que debe quedar claro, que la mayoría de las veces no podemos manejar el ACONTECIMIENTO, pero sí podemos elegir cómo será nuestra REACCIÓN.

No tenemos control sobre los acontecimientos, pero sí podemos tenerlo sobre la reacción nuestra ante tal acontecimiento..

### 3. ¿POR QUÉ SE PRODUCE ?

#### MENSAJES

#### ¿ES BUENO O ES MALO?

Como hemos dicho, en principio, se trata de una respuesta normal del organismo ante las situaciones de peligro.

En respuesta a situaciones difíciles, el organismo se prepara para combatir o huir, mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, que se disemina por toda la sangre y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo que responden para prepararse para la acción: es entonces cuando el corazón late más fuerte y rápido, las pequeñas arterias que irrigan la piel y los órganos menos críticos (riñones, intestinos) se contraen para disminuir la pérdida de sangre en caso de heridas y para dar prioridad al cerebro y los órganos más críticos para la acción (corazón, pulmones, músculos).

Los sentidos se agudizan y la mente aumenta su estado de alerta.

El estrés, en condiciones apropiadas es bueno para nosotros, como por ejemplo: si estamos en medio de un incendio, nos ataca una fiera, o un vehículo está a punto de atropellarnos, porque los cambios provocados por el estrés resultan muy convenientes, ya que nos preparan de manera instantánea para responder oportunamente y poner nuestra vida a salvo.

Muchas personas, en medio de situaciones de peligro, desarrollan una fuerza insospechada, saltan grandes obstáculos o realizan maniobras prodigiosas.

#### MENSAJES

Una pequeña señal de cansancio cuando estamos sentados nos hace cambiar de posición inmediatamente, de la misma manera, si nos quemamos inadvertidamente una mano, la sacamos inmediatamente del lugar que nos quema.

Estas, que son simples respuestas a diversas molestias o agresiones que está sufriendo el cuerpo, nos hacen ver que antes de sufrir las consecuencias, el cuerpo nos envía ciertos mensajes que debemos prestar atención.

Lo mismo pasa con el estrés.

Si no escuchamos cuando el cuerpo nos susurra alguna queja, luego empezará a hablarnos más fuerte con ciertos dolores musculares típicos, más tarde nos comenzará a gritar transmitiéndonos que algo anda mal, con cansancio, dolor de espaldas, del cuello o de la cabeza, posteriormente seguirá el dolor y la enfermedad se agudizará por no haberle prestado atención.



### **3. ¿POR QUÉ SE PRODUCE ?**

---

“SOMOS EL CAPITÁN DE NUESTRO PROPIO TITANIC”

---

Debemos estar siempre atentos a los mensajes que el cuerpo nos envía. Si no escuchamos cuando el cuerpo nos susurra alguna queja, luego empezará a hablarnos más fuerte con ciertos dolores musculares típicos, más tarde nos comenzará a gritar transmitiéndonos que algo anda mal, con cansancio, dolor de espaldas, del cuello o de la cabeza. Posteriormente seguirá el dolor y la enfermedad se agudizará por no haberle prestado atención.

Es como si el cuerpo se fuera deslizando lentamente hacia la enfermedad del estrés durante años de abuso e inconsciencia.

La mayoría de las personas habitualmente no somos conscientes de nuestros cuerpos y de las señales que nos envía y después sufrimos las consecuencias.

#### **¿CONOCERLO O IGNORARLO?**

Afrontar y vencer el estrés es una actividad práctica y hay que realizarla mediante pequeños pasos, en forma tranquila y relajada, pero, al mismo tiempo perseverante.

El primer paso para resolver el estrés consiste en conocer, con la mayor exactitud posible, de que se trata y cual es su verdadera dimensión. O sea, tomar conciencia de que uno está estresado.

Ignorar el estrés y sus consecuencias es la mejor manera de que éste se perpetúe y poco a poco nos destruya. Usted debe conocerlo, porque no se puede luchar contra quien no se conoce, su eliminación requiere conocer su origen y su naturaleza.

### 3. ¿POR QUÉ SE PRODUCE ?

“SOMOS EL CAPITÁN DE NUESTRO PROPIO TITANIC”

#### CAPITÁN DE NUESTRO TITANIC

Cualquier persona que haya visto esta taquillera película, recordará la escena cuando le acercan al capitán, una nota donde le informan que hay “iceberg” en la ruta. Recordará también que él la ignora y por el contrario ordena seguir a toda marcha.

Se puede decir que esa escena sólo existió en la mente de quien realizó la película y no en la del verdadero capitán, pero eso es materia opinable. De todos modos, el resultado es el mismo, el Titanic se hundió.

Y el Titanic podría haberse salvado, si su capitán y su tripulación no hubieran sido tan orgullosos, si hubieran sabido vigilar, prever, si hubieran llevado la cantidad necesaria de botes salvavidas, si hubieran tenido en cuenta que la meta perseguida es mas importante que la velocidad con que se viaja, si no hubiera imperado lo económico sobre la prevención, SI HUBIERAN ESCUCHADO EL MENSAJE...

-¿Y qué tiene que ver esa escena con el estrés...?!

-Mucho. En este momento, todos estamos recibiendo mensajes de nuestro cuerpo que nos hablan, bien a las claras, de cómo estamos con relación al estrés. Estamos todos inmersos en esa escena de la película Titanic.

Por eso digo que cada uno de nosotros somos el capitán de nuestro propio Titanic, de nosotros depende el rumbo que querramos darle a la prevención del estrés en el ámbito de “nuestro propio barco”.

¿Podremos mañana bajar ese nivel de estrés que tanto daño nos hace?

¿Tomaremos en cuenta esa “nota” que nos dice la realidad y aplicaremos las correcciones de rumbo correctas o simplemente dejaremos seguir el barco para después quejarnos de lo que no realizamos a tiempo, pero con el Titanic ya hundido?

Adelante, tomemos nuestra propia decisión...

---

## RESUMEN

---

*-Los estresores actúan sobre nuestro cuerpo activando el estrés.*

*-Son disparadores que tenemos en la vida diaria que, a veces en forma aislada o todos en conjunto, actúan estresándonos.*

*-El acontecimiento en sí, no aumenta el estrés, sino el efecto que nos produce nuestra reacción ante la percepción de ese acontecimiento.*

*-La mayoría de las veces no podemos manejar el acontecimiento, pero sí podemos elegir cómo será nuestra reacción.*

*-Una pequeña señal de cansancio cuando estamos sentados nos hace cambiar de posición inmediatamente, de la misma manera si nos quemamos inadvertidamente una mano, la sacamos inmediatamente del lugar que nos quema.*

*-Son simples respuestas a diversas molestias o agresiones que está sufriendo el cuerpo que nos hace ver que antes de sufrir las consecuencias, el cuerpo nos envía ciertos mensajes que debemos prestar atención.*

*-En el caso del estrés, también el cuerpo nos envía mensajes y son los que denominamos síntomas.*

*-¿Podremos mañana bajar ese nivel de estrés que tanto daño nos hace?*

*-¿Tomaremos en cuenta esa “nota” que nos dice la realidad y aplicaremos las correcciones de rumbo correctas o simplemente dejaremos seguir el barco para después quejarnos de lo que no realizamos a tiempo, pero con el Titanic ya hundido?*

*-Adelante, tomemos nuestra propia decisión.*

*-No olvide que la lucha contra el estrés es constante porque también son constantes los estímulos estresantes que recibimos día a día.*



# ¿CÓMO SE PREVIENE?

# 4

## PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

---

## CUATRO FASES

---

## ¿QUÉ HACER FRENTE AL ESTRÉS?

---

## TOMAR CONCIENCIA

---

## SOLUCIONES VARIADAS

---

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE?

### PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

En la prevención del estrés hay cuatro fases bien definidas:

- En la primer fase el individuo está estresado pero no lo sabe.
- En la segunda, toma conciencia de su estado y quiere cambiar.
- En la tercera es cuando comienza a desarrollar actividades para disminuir el estrés.
- En la cuarta es cuando ya maneja el estrés en forma automática.

¿En qué etapa se encuentra usted?

En cierta manera, se pueden comparar con el hecho que casi todos vivimos cuando niños y queríamos andar en bicicleta:

-La primera es cuando el individuo está estresado, pero no se da cuenta, no toma conciencia del problema, y como no está advertido, no hace nada para superarlo, para él es normal estar en ese estado. Podríamos decir que es igual a que un niño tenga una bicicleta en su casa y por ser demasiado pequeño no sabe para qué se utiliza.

El niño no sabe que está ni para qué sirve.

-La segunda fase, es cuando por sí mismo o por otra persona toma conciencia de su estado y se da cuenta que debe hacer algo para cambiar. Vendría a ser cuando el niño se entera de la bicicleta, para qué sirve y quiere aprender a manejarla.

-La tercera, es cuando ya desarrolla habilidades para disminuir el estrés. Es como cuando el niño trata de andar en bicicleta, toma todas las precauciones, va viendo la rueda, el camino, los pozos, siente los pedales y a su vez le pide a su padre o a su amigo que no lo suelte. Está adquiriendo las habilidades para mantener el equilibrio. Son muchas cosas que debe aprender, pero poco a poco aprende a dominarlas.

-En la cuarta, ya aprendió a andar en bicicleta y la domina, ya no está pensando en los pedales, ni en la rueda. Es cuando el individuo ya sabe manejar el estrés o la bicicleta. Lo toma como algo normal en la vida que debe realizar y lo hace ya en forma inconsciente. Es muy importante tener conciencia dentro de cuál de estas etapas nos encontramos con respecto a nuestro estrés, y cómo podemos hacer para mejorar la relación con él.

#### CUATRO FASES

- En la primer fase el individuo está estresado pero no sabe.
- En la segunda toma conciencia de su estado y quiere cambiar.
- En la tercera es cuando comienza a desarrollar actividades para disminuir el estrés.
- En la cuarta es cuando ya maneja el estrés en forma automática.

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

“EL PRIMER PASO ES TOMAR CONCIENCIA”

### ¿QUÉ HACER FRENTE AL ESTRÉS?

Es preciso que sepa que no existe una fórmula sencilla e infalible que pueda "curar" el estrés. Si existen múltiples formas de luchar contra él, a los fines de disminuirlo y llevarlo a niveles tolerables.

A algunas personas le son útiles y a otras no.

No existe, tampoco, una píldora contra el estrés, como contra el dolor o la fiebre. Se requieren acciones diversas que permitan reducir las situaciones de sobrecarga emocional.

Algunos huyen lejos de una situación estresante y otros pelean por cualquier cosa pequeña; cuando estos signos ocurren uno necesita descansar, retirarse, relajarse.

-Pregúntese a sí mismo ¿cuál es la causa de mi estrés?, ¿vale la pena tensionarme tanto?

La mayoría de las veces no lo vale. No debe entonces tener miedo en tomar decisiones, hay que actuar y enfrentar el estrés y los problemas de la vida.

### TOMAR CONCIENCIA

Tomar conciencia de que uno tiene estrés es el primer paso para mejorar. Mediante la práctica cotidiana de ciertas técnicas, hasta llegar a dominarlas, uno aprende a convivir con el estrés.

La repetición es la clave del aprendizaje.

Por supuesto que para disminuir el estrés se requiere tener perseverancia, firmeza de propósito, tesón y sobre todo fe en Dios (de la manera que lo concibamos) y en nosotros mismos.

### SOLUCIONES VARIADAS

Una vez que hemos tomado conciencia, nos proponemos realmente a realizar algo, para “desestresarnos.” (Esta palabra no existe en el diccionario, pero es muy gráfica para manifestar que queremos disminuir el estrés que estamos padeciendo.)

Las cosas que se pueden realizar para disminuir el estrés son muchas y muy variadas. Algunas darán resultados a unos y a otros no. Como no hay un orden de importancia para hablar de ellas a mí se me ocurrió para recordarlas mejor ponerlas a continuación por orden alfabético. De esa manera a medida que usted las lea, pensará y actuará a partir de ellas para mejorar su propia situación.

“Todos tenemos el poder de crear nuestro propio destino”.

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### ACTITUD MENTAL POSITIVA

#### **A** ACTITUD MENTAL POSITIVA

La actitud es la forma de ser de cada uno.

Cuanto más alto se llega en la pirámide organizacional de una empresa, más importante es controlar la actitud.

La actitud se comunica, se trasluce, se ve en las personas a través de su tono de voz, la expresión facial, la postura, al delegar, al dirigir, al estrechar la mano, etc.

No se puede controlar, a veces, al cónyuge, a los hijos, al gobierno, a la economía, pero a la actitud sí se la puede controlar. Y usted debe controlarla porque corre el riesgo de que sea controlado por ella.

Usted puede y debe controlar su actitud mental negativa, antes que sea tarde. Porque si Ud. pierde el control de sus actos, pierde.

En cordobés básico, diríamos “El que se calienta, pierde”.

La actitud es un reflejo de los pensamientos de una persona. Una buena actitud puede cambiar fundamentalmente la orientación de las cosas. Quien ve sólo lo negativo en las diversas situaciones de la vida, está malgastando su tiempo y ayudando a aumentar el estrés.

La calidad de su vida dependerá de la actitud positiva o negativa que tenga en la misma.

Si se acostumbra a tener una actitud positiva, verá que se puede trabajar de mejor manera, en lo que sea. En cambio, una actitud negativa hará que nunca pueda visualizar las cosas positivas que le brinda este mundo.

Cambie su actitud ante la vida, cambiará su manera de pensar y verá que las tareas que tiene que realizar se vuelven tareas gratas.

#### CAMBIE SU ACTITUD

Para sacarse la actitud depresiva, pruebe de hacer lo siguiente:  
Tire los hombros hacia atrás, respire profundo, estire el cuello, levante la mirada y camine con pie firme, casi marcando el paso. Mirando siempre adelante y arriba, cuando se mira el piso aparece la depresión y la tristeza. Cuando se mira hacia arriba, se mira el horizonte, se mira el porvenir, se mira la esperanza. Y el porvenir es siempre mejor si hacemos algo positivo. Pensemos en nuestros sueños y vayamos haciéndolos realidad en nuestra mente. En suma camine como “El hombre urbano”.

“Siempre hay una luz al final del túnel y el desafío está en encontrarla”.

**CECILIA LUCHIA PUIG**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

“YO SOY CAPAZ DE REALIZAR ESTO”

Abandone la mala actitud y tendrá oportunidad de que empiecen a abrirse aquellas puertas que antes se le cerraban.

Tal vez las circunstancias no cambien, pero si cambiará su vida de manera notable. Prácticamente en todos los acontecimientos negativos, hay un costado positivo y es posible tener beneficios si nuestra actitud es positiva.

Para todo en la vida, uno debe comenzar con actitud mental positiva y decirnos a nosotros mismos “Yo soy capaz de realizar esto” creer firmemente en su propósito y después realizarlo.

### AFECTOS

Cuando esté preocupado o tensionado, una simple conversación con alguien de su familia o alguien con quien usted se profese afecto en forma recíproca, suele actuar con efectos positivos.

### AIRE

Cambie de aire.

Cuando uno está mucho tiempo trabajando en un lugar, encerrado, siente la necesidad de salir o de entrar si se está afuera.

Pero es importante “cambiar de aire”.

En lugar de quedarse sentado en su cuarto, viendo televisión, salga y dé un paseo al aire libre. Permanecer constantemente en el trabajo le hará perder capacidad de raciocinio. Distánciese un poco, entonces, su trabajo aparecerá mas pequeño y abarcará de un vistazo toda falta de armonía o proporción.

Eso lo hará sentirse bien, mas relajado, estirará sus músculos y disminuirá su estrés.

Cuida tus actitudes porque se convierten en tus pensamientos.  
Cuida tus pensamientos porque se convierten en tus palabras.  
Cuida tus palabras porque se convierten en tus acciones.  
Cuida tus acciones porque se convierten en tus hábitos.  
Cuida tus hábitos porque se convierten en tu carácter.  
Cuida tu carácter porque se convierte en tu destino.

PIRKE AVOT



## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### AMISTAD

#### ALEGRÍA

La alegría llega en todos los momentos de la vida a nuestro cuerpo, a nuestra mente a nuestras relaciones personales y a nuestra vivencia por ser seres espirituales.

Para estar alegres no es preciso hacer cambios radicales. La alegría brota suavemente como una música interior que comienza a sonar “in crescendo”, como una alegre banda de música que desfila por la calle.

A veces, para estar alegre sólo se necesita evocar una alegría pasada. Transportarse mentalmente a ese momento, recordar con ardor lo que sentimos cuando tuvimos “esa” alegría... y nuestro cuerpo reaccionará de la misma manera que reaccionó esa vez.

Al vivir la vida con regocijo y alegría se está creando una renovación personal constante en la que reconocemos y aplicamos la verdad de que cada día es un regalo milagroso. El pasado ya pasó, y el futuro todavía no llegó, sólo tenemos el presente, que es un regalo que nos da la vida, por eso se llama “Presente”. Vivámoslo con alegría. Nos ayudará a disminuir el estrés.

Su vida tiene un propósito y un significado, nada sería lo mismo si usted no existiera. Cambie su manera de ser y viva la vida con alegría.

#### AMISTAD

Tener amigos no es lo mismo que tener familia. No podemos elegir nuestra familia pero sí nuestros amigos.

La comunicación con ellos es muy importante; no guarde sus sentimientos, sus pensamientos ni sus esperanzas.

**“Cuando pierdas la alegría, piensa, actúa y habla como si la tuvieras y ella volverá.”**  
**POLIANA**

#### AMISTAD

Un hermano es un amigo que nos dan los padres. Un amigo es un hermano que nos da la vida.

**JORGE YOGHURTCHIAN**

El dinero es como un guante, la amistad es como la mano. Uno es importante, el otro es esencial.

**ALBERTO BRICEÑO**

La amistad no se agradece, se siembra y se cultiva.

**HAMLET LIMA QUINTANA**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### AMISTAD

Compartirlos con los amigos, nos hace que sintamos menos la presión a la que nos vemos sometidos constantemente.

Tener amigos con quien compartir las preocupaciones de la vida, nos hace salir fortalecidos de las situaciones a las que nos expone el estrés.

Sentirnos bien con ellos eso ya nos disminuye el estrés. A veces sólo necesitamos una “oreja”, para contarle nuestros problemas. Con eso nos sentimos más aliviados.

### AMOR

El amor es un sentimiento o un afecto que apetece gozarlo. Puede ser el amor de dos personas entre sí, el amor a los hijos, a los padres, o a las cosas que hacemos.

Tener amor hacia alguien o algo es siempre gratificante.

Todos sabemos que tener amor y compartir con otra persona los sabores y sinsabores de la vida, nos hace sentir más fuerte, más seguros y con menos estrés.

### AROMATERAPIA

Es la inhalación o aplicación de aceites aromáticos esenciales extraídos de plantas y flores para promover la relajación y la disminución de la tensión nerviosa.

Es una alternativa sana, natural y efectiva para disminuir los desequilibrios físicos y psíquicos que produce el estrés.

Las fragancias hacen que los receptores olfativos le envíen señales a la parte del cerebro que controla las emociones y los recuerdos, lo que estimula la liberación de las hormonas de la tranquilidad y produce un aumento en las ondas cerebrales de la relajación.

Los malos olores son como “personajes astutos”, que se entrometen en nuestra vida y nunca se van. Si usted los huele por un tiempo largo, casi no los nota. Si se topa con un olor desagradable éste es verdaderamente un ataque a los sentidos.

Por eso, es bueno saber que hay aromas que relajan y lo hacen sentir mejor. Ventile su casa, que entre el sol y ponga flores fragantes, haga que su hogar huela bien y sentirá el efecto.

“Donde entra el sol no entra el médico.”

**PROVERBIO HINDU**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### PRESTE LA OREJA A SU AMIGO

Por ejemplo, el perfume a lavanda alivia el estrés, las tensiones y el dolor de cabeza.

El perfume a eucalipto, si tiene problemas respiratorios, le aliviará por sus cualidades expectorantes. A veces, con sólo respirar mejor se siente alivio y relajación.

El aroma a pino, además de dar una sensación de limpieza, es relajante muscular.

Inhalar aromas agradables es una sencilla forma de sentirse mejor.

Hace 500 años, los soldados en Europa usaban especies aromáticas para distraer a los heridos del dolor.

Para mucha gente, los aromas agradables evocan un recuerdo de felicidad pasada, lo que la tranquiliza. En cambio los olores desagradables producen reacciones de molestia y desdicha.

El olor de las cosas no es un atributo más, sino que tiene repercusiones reales en las personas. Existe una estrecha relación entre el recorrido que siguen las neuronas implicadas en el olfato y los nervios donde se originan las buenas emociones y el placer sexual.

Una fragancia adecuada puede ser la nota definitiva para crear un ambiente en el que se sienta cómodo y relajado.

#### AUTOSUGESTIÓN INCONSCIENTE

En realidad nosotros estamos todo el tiempo sugestionándonos en forma inconsciente. Estamos en un permanente diálogo interior, el cual nos induce acciones, estados de ánimo y nos hace realizar cosas. Si nos decimos a nosotros mismos “no valgo nada o no sirvo para esto”, lo más probable es que terminemos creyéndolo y actuando de acuerdo a ello. Cuando la gente piensa que “me va a ir mal”, inconscientemente se está predisponiendo para que le vaya mal.

## AUTOESTIMA

La autoestima es fundamental para vivir, ya que tiene que ver con aspectos esenciales de nuestra existencia, tales como la manera de relacionarnos con los demás y el grado de paz y armonía que podamos alcanzar.

Hay que valorarse y tratarse uno mismo con respeto, admitiendo y aceptando lo que vemos en nosotros con benevolencia.

No significa renunciar a cambiar, sino, más bien, lo contrario. Para cambiar primero veamos que tenemos.

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

“HÁGASE AFIRMACIONES POSITIVAS”

Elevemos nuestra propia autoestima y estaremos disminuyendo el estrés ante las adversidades de todos los días.

Quien no se quiere a sí mismo, tampoco quiere a los demás.

### AUTOSUGESTIÓN

La autosugestión es una técnica muy útil. Hay que lograr una relajación profunda del cuerpo y de la mente, en un estado de conciencia lúcida y perceptiva y en la cual se presta completa atención a las sugerencias que se desean implantar, adoptándolas como un valor.

Hay quienes piensan que de esa manera la mente puede ser manipulada por terceros y no es así. Nadie puede ser manipulado a menos que se preste a serlo. Por otra parte, es imposible que una persona acepte seguir consignas que chocan con sus principios más profundos. La autosugestión se utiliza como método de programación de la mente para reducir el estrés.

A la propia mente se le deben brindar afirmaciones y sugerencias que de otra manera pasarían por el filtro crítico del pensamiento racional.

La mejor forma es contrarrestar los pensamientos negativos con afirmaciones positivas. Estas afirmaciones nos ayudan a forjar confianza en nosotros mismos y a cambiar patrones de conducta negativos en positivos.

Hágase afirmaciones positivas en contra de los estresores desencadenantes y si lo hace en forma constante, se autosugestionará y disminuirá su estrés. Algo así como decirse a sí mismo: “Voy a ver a tal persona que habitualmente me estresa y no me hará daño”, “Seré capaz de hacer tal cosa sin estresarme”.

### AYUDA

Siempre habrá personas a las que usted puede ayudar. Hágalo, lo hará sentir bien.

Prestar ayuda siempre trae beneficios espirituales, esté siempre atento a todo lo que acontece a su lado y fíjese cuantas veces puede ayudar a los demás.

Lo que alguien necesita, tal vez, no sea ayuda económica. A veces esa persona sólo está buscando ser escuchado atentamente, consejo oportuno o simplemente una compañía.

“Cuando le pidan algo, dé lo que pueda y agradezca a Dios que es dueño de la mano que da y no de la que pide.” **FRANCISCO ANTONIO ROSTAGNO**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

---

“HÁGASE AFIRMACIONES POSITIVAS”

---

Ofrezca ayuda cuantas veces pueda. Sea solidario.

Puede ser tan fácil que después se vuelve un hábito.

A veces, el simple hecho de sostener una puerta a alguien que viene caminando por detrás, es suficiente para hacerlo sentir bien a usted y a la persona que lo sigue.

Es, simplemente, un gesto de cordialidad que hace que la otra persona esté agradecida, y usted se sienta bien consigo mismo.

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### BAILE

#### B BAILE

Muchas personas se sienten bien y disminuyen su estrés si comienzan a bailar.

No necesitan realizarlo con una pareja, aunque si lo pueden hacer así, mejor. Pero si no, en la intimidad de su dormitorio, ponga música de su agrado y póngase a bailar para usted solo.

No tenga miedo de hacer el ridículo, usted está solo. Haga los movimientos del cuerpo como le plazca, sin preocuparse de si están bien o mal.

Conviene, de todos modos, evitar música estridente o con muchos agudos y letras altisonantes.

La danza es un trabajo físico y espiritual que reporta innumerables beneficios al que la practica. No importa si usted sabe bailar, importa que se mueva en la forma que lo sienta.

También hay quien toma clases de baile, tango, folklore, etc.

Lo ayudará a ocupar la mente en algo diferente a los problemas cotidianos y es un excelente ejercicio para realizar cuando uno está estresado.

#### BAÑO

Bañarse, eso que uno hace como mero ritual de limpieza, puede transformarse en un hábito deliciosamente relajante.

Ponga en su baño música apropiada para relajación, que sea sedante, y disfrute de un baño de inmersión con distintas fragancias.

Tal vez pueda prender un vela, y apagar la luz, lo que le dará un toque diferente a su baño. Además, lo disfrutará con todos sus sentidos.

#### LA DANZA ES EJERCICIO, RITMO Y SOBRE TODO PASIÓN

Se dice que la danza es la poesía del ejercicio. Un cuerpo mecido por la música es la mejor expresión de la armonía universal.

Lo hará armonizar consigo mismo y se sentirá mejor, disminuyendo de esa manera las tensiones que produce estar estresado

El bailarín que se entrega a la danza se libra de las ataduras del mundo terrenal para penetrar en la esfera de lo sublime.

No importa si usted sabe bailar, importa que se mueva en la forma que usted lo sienta.

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

“PÓNGASE A BAILAR CON MÚSICA DE SU AGRADO”

### BICICLETA

Salir a andar en bicicleta es un excelente ejercicio antiestrés, ya que se utilizan casi todos los músculos del cuerpo. Ello produce una paulatina relajación muscular que, por supuesto, es muy beneficiosa para el cuerpo.

Trate siempre de buscar espacios abiertos con mucho sol y árboles, de esa manera también estará en contacto con la naturaleza, lo que de por sí, ya es positivo.

### BUENOS HÁBITOS

Los buenos hábitos de trabajo hacen disminuir el estrés. Por ejemplo:

-Despeje de su escritorio o lugar de trabajo todo lo que no se refiera al tema que está tratando. El sólo hecho de ver expedientes, desorden u otros temas que usted sabe que debe resolver, hace que se sienta nervioso y aumente su tensión.

Por lo tanto, sólo ponga atención en lo que debe realizar en forma más urgente o importante.

-Haga las cosas de acuerdo con un orden de importancia previamente establecido. Comience el día realizando las tareas más importantes o que más le debe prestar atención. En horas de la mañana estará más descansado y podrá rendir mejor. Cuando uno se saca un problema de encima, se pone mejor de buen ánimo y se siente con confianza para enfrentar los siguientes.

-Aprenda a planear, organizar, delegar e inspeccione lo delegado.

-El desorden nos hace perder el tiempo y genera más estrés que cualquier otra causa.

-La habilidad de organizar puede aprenderse. Comience a pensar qué quiere lograr y en qué tiempo y determine cómo hacer las tareas de la manera más eficiente.

-Establezca plazos y respételos.

-Despiértese con tiempo para disfrutar de una ducha, un buen desayuno y un rato de tranquilidad antes de ir a trabajar.

-Antes de comenzar el día, permanezca en silencio consigo mismo, respirando pausadamente o escuchando música.

-Cuando pueda, tome una breve siesta, de 20 a 30 minutos.

-Cuando menor sea su dosis diaria de televisión, mayor será su capacidad de resolver el estrés.

“Piense creativamente en como fabricar buenos momentos y si algo le resulta placentero no dude en repetirlo y mejorarlo.” **RALPH MELVILLE**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### CAMBIAR

#### C CAMBIAR

Si nuestro entorno se nos ha hecho aburrido o imposible de sobrellevar, hay que tratar de realizar algún cambio, por pequeño que sea.

Cambie, renuévese de algún modo, aunque sea cambie de lugar los muebles de su oficina, de su dormitorio o donde sea.

Esta es una opción fácil, divertida y de efectos sorprendentes. El espacio cambiará de tal modo que le parecerá que está en otro lugar. Como toda novedad, le hará sentir, más cómodo y optimista.

Dése tiempo para adaptarse. Si aprende a relajarse cuando hay circunstancias nuevas, los cambios que haga en el futuro serán más fáciles para usted.

#### CAMINAR

Caminar en forma regular es una de las maneras más efectivas y rápidas de eliminar el estrés, sin embargo, no se debe permitir que este ejercicio se vuelva otra carga.

Una caminata diaria de media hora, puede mejorar considerablemente la salud y el estado de ánimo. Es suficiente para aumentar la energía, cambiar el estado de ánimo y proporcionar un enfoque positivo de las tareas del día.

Si lo practicamos regularmente, mejora la capacidad pulmonar, tiene efectos benéficos sobre la salud cardiovascular y ayuda a quemar grasa en el organismo.

Después de treinta minutos de ejercicio intenso, el cerebro libera epinefrina y endorfinas en el cuerpo que disminuyen la tensión

#### 30 - 5 - 30 - 6

El Doctor Cormillot, recomienda un buen plan de caminatas que denomina 30-5-30-6.

Consiste en lo siguiente:  
Disponer tres veces por semana de 30 minutos para caminar. Salir y caminar 5 minutos, luego correr suavemente durante 30 segundos y eso realizarlo 6 veces en la media hora. No obstante, es bueno consultar a su médico para decidir qué programa de ejercicios es más conveniente para usted a los fines de no exagerar en el ejercicio ya que cuando es demasiado puede forzar el corazón y aumentar el nivel de estrés.

“Si quiere obtener resultados diferentes, tiene que comenzar por hacer algo diferente porque si continúa realizando lo que, siempre hace, continuará obteniendo el resultado que siempre obtiene”. LAIR RIBEIRO



## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

“CAMBIE, RENUÉVESE DE ALGÚN MODO”

La epinefrina es la hormona del estrés, nos da la energía para ayudarnos a mantener el nivel de actividad al tiempo que mejora la circulación. De esta manera se limpia el cuerpo de toxinas y de ácido láctico, cuyos niveles aumentan cuando estamos inactivos y tensos.

Relájese 30 minutos por día. Incorpore a su vida un ritual desestresante: caminar, escuchar música o realizar un ejercicio no competitivo.

### CANTAR

Es muy posible que esté pensando: “yo no sé cantar, por lo tanto, no puedo hacerlo”. Y allí está el error, usted puede cantar aunque no sepa.

No se trata de hacerlo en forma pública, pero seguro que debe acordarse de alguna canción infantil, de esas que nos hacían cantar en el colegio.

Hay algunas marchas, como “La Marcha de San Lorenzo”, “La Marcha del Deporte”, etc, que si usted las canta con énfasis, pensando en positivo, verá qué resultado desestresante obtendrá. Pruébelo y lo comprobará.

### COLORES

Los colores, junto con la luz y el ruido, son elementos que interactúan con nuestros sentidos e influyen sobre ellos. Pueden trabajar en contra de uno, aumentando el estrés; o a favor, si funcionan como reductores ambientales del estrés.

El color puede nutrir la mente, tal como las vitaminas nutren el cuerpo. Pinte una habitación de azul o verde claro, colores pasteles, que son colores que se consideran tranquilizantes y se sentirá mejor que si la pinta de rojo, lógicamente.

Se sabe que los colores estimulan, irritan, relajan y pueden actuar sobre el humor de las personas.

Con respecto al estrés, se conoce que las respuestas fisiológicas como la presión arterial, el pulso y las ondas cerebrales, varían de una forma distinta cuando el individuo está expuesto al rojo, que es un color estimulante, o al azul, que es más tranquilizante.

“Cuando se sienta estresado, diríjase al parque, a la costa o al bosque más cercano. Un encuentro con la naturaleza es la mejor medicina para muchas de sus dolencias.”

**ZIELINSK**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### COMIDAS

El rojo es un color estimulante del apetito, es excitante y es asociado, a menudo, con el fuego, la sangre y es utilizado como color de advertencia o peligro en casi todo el mundo por la forma en que rápidamente llama la atención.

El azul claro es tranquilizante y se afirma que puede elevar el humor, algo similar ocurre con el marrón claro.

El amarillo reduce el aburrimiento pero, si es muy fuerte, resulta estimulante, es el color del alerta.

El verde da tranquilidad, sugiere la naturaleza, la paz, la esperanza, aunque algunos estudios recientes señalan que, por el contrario, el verde oscuro puede incrementar el estrés.

El rosa indica efectos tranquilizantes, ya que hace disminuir la presión arterial, el pulso y la ansiedad, según estudios científicos recientemente realizados, en Alemania.

### COMIDAS

Tómese su tiempo para comer. Coma tranquilo saboreando y pensando en lo que come.

Mastique quince o veinte veces cada bocado, así mojará con saliva correctamente la comida. Lo que es muy necesario porque la función de la boca en la alimentación no es solamente la de triturar sino también de salivar bien la comida ya que allí comienza en realidad la digestión.

La gente suele decir: “comí apurada, y me cayó como una piedra en el estómago”. Eso que es irreal, es muy gráfico y se explica por el hecho de que al tragarse rápidamente no se le dio el necesario tiempo a la comida para comenzar su proceso digestivo.

Cuando se está bajo estrés, comer bien y sano es crucial. Desafortunadamente, lo más seguro es que ése será el momento en que menos deseos tendrá de comer bien y se sentirá atraído a comer las comidas que lo consuelan y picará cualquier cosa. Manténgase alejado de los azúcares y las grasas. Como tardan más tiempo en digerirse que otros tipos de alimentos, disminuye el flujo de sangre al cerebro y a los músculos pues ésta es enviada al aparato digestivo, lo que contribuye a que usted se sienta aletargado y menos alerta.

Y es precisamente ese momento cuando necesita tener bien oxigenado su cerebro a los fines de pensar con objetividad. Por lo tanto cuando se sienta tensionado, no coma.

O si tiene deseos de hacerlo, hágalo pero no sobrecargue al cuerpo con una comilona.

“No hay mejor dieta que comer poco y con calma”.

SENECA

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

---

“MEJORE PERMANENTEMENTE SU COMUNICACIÓN”

---

El estrés puede interferir con la absorción de los nutrientes y causar dolores estomacales, lo cual sucede cuando el sistema digestivo sufre un espasmo.

Si puede, a la hora del desayuno o del almuerzo, escoja un ambiente diferente de aquel en el que transcurre su día lleno de estrés, evite comer en su lugar de trabajo. Evite hablar de negocios o cualquier tema que le preocupe cuando esté comiendo. Coma relajado y tranquilo.

Coma a intervalos regulares y una dieta alta en proteínas y fibras, baja en carbohidratos y repartíendola en cinco comidas más pequeñas, en lugar de las tres comidas mas grandes que son habituales.

Coma fruta todos los días, no necesita tiempo de preparación, es barata y le trae a su cuerpo la energía necesaria en forma fácil y correcta. Consumir frutas disminuye el estrés en forma considerable.

Si usted está bajo estrés y necesita una pausa para comer, trate de lograr un efecto tranquilizante comiendo cereales con salvado de trigo, verduras de hojas verdes o frutas en general a fines de mantener un nivel adecuado de azúcar en la sangre.

El estrés hace que el sistema digestivo funcione de manera incorrecta y más de la cuenta, aumentando los niveles de jugo gástrico en el estómago. Por lo tanto si padece, por ejemplo, de colitis, síndrome de colon irritable, o de hernia hiatal, manténgase alejado de alimentos excesivamente condimentados o grasosos.

Es muy importante que usted haga elaborar una dieta que no sea rígida y que pueda llevar a cabo en forma fácil y correcta. No hay motivo alguno por el cual lo nutritivo no pueda ser delicioso.

## COMUNICACIÓN

Usted permanentemente está interactuando con otras personas. Se encuentra con amigos, compañeros de trabajo, habla por teléfono o personalmente, envía notas, fax o e-mail todo el tiempo.

Pero, ¿puede asegurar que se comunica bien? ¿Cuántas veces un mal entendido lo llenó de sorpresa y de estrés? De allí la importancia de una buena comunicación en todo nivel. Muchos de los problemas que se producen en la vida diaria surgen de una mala comunicación. No todos saben comunicarse en forma efectiva: una cosa es lo que uno piensa que va a comunicar y otra, la que recibió la persona a quien nos dirigimos.

---

“Muchos de los problemas que se dan en los negocios surgen de una mala comunicación”.  
**ELIZABETH TIERNEY**

---

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### CONFIANZA EN SÍ MISMO

La capacidad de comunicarse bien es un aspecto importante de nuestra relación diaria que a menudo no tenemos en cuenta.

El proceso de la comunicación es tan sutil como complejo, hay tres factores esenciales: el mensaje, el emisor y el receptor. Y cada uno de ellos tiene su propia importancia.

**-Mensaje:** Es lo que uno quiere transmitir; puede ser una idea, un pensamiento o un simple saludo.

**-Emisor:** Si uno es el emisor, deberá elegir cómo lo va a transmitir. ¿Con imágenes?, ¿con acciones?, ¿con gestos? o con palabras. Aquí también hay que ver como lo enviamos, ¿por fax?, ¿por carta? o directamente ¿voy y se lo digo?

**-Receptor:** Es quien recibe el mensaje y debe interpretarlo. ¿lo interpreta bien?, ¿no hay errores?, ¿está completo?

Como se puede apreciar son muchas las cosas que se deben tener en cuenta tanto al emitir un mensaje como al recibirlo.

Siempre puede haber malas interpretaciones, que nos pueden llevar a producir enojos, depresiones y por supuesto estrés.

Por lo tanto trate de mejorar su forma de comunicarse, sobre todo, si advierte que esto es un punto flojo de su accionar.

### CONFIANZA EN SI MISMO

Este es un ingrediente fundamental en todo individuo que se precie a sí mismo y sepa valorarse. Hay que reforzar la confianza en nosotros mismos, cada uno es "especialista" de determinada área de la vida. Hay que conocerlo y ponerlo en práctica.

Esté preparado para levantarse cuando se sienta agobiado, y hágalo con fe y confianza en sus propias fuerzas.

A veces recibimos rechazos por parte de terceros que nos hacen minar nuestros esfuerzos por realizar las cosas que estamos haciendo.

El rechazo significa fracaso solamente, si usted no cree en si mismo y en su propia capacidad para realizar lo que está haciendo.

*"Nadie puede lastimarte si tú no lo quieres, pues sólo serás lastimado si consideras que lo han hecho."* EPICETETO

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

Allí es cuando más necesitamos reforzar nuestra personalidad, no rendirnos y practicar ser positivo.

### CONGRATÚLESE

Casi todo el mundo quiere el respeto y la aprobación de los demás. Y es algo justo y correcto, pero el problema comienza cuando intentamos complacer a todo aquel que se nos cruza en el camino.

No siempre es posible realizarlo y mucha gente derrocha demasiado tiempo y energía tratando de complacer a los demás, en lugar de concentrarse en sus propias esperanzas, planes y sueños. Hágase un regalo personal, algo que realmente le guste y le caiga bien. No necesariamente debe ser un regalo costoso, puede ser algo simple y que no le cueste nada. Déle continuidad al sistema concediéndose algo especial al final de un día de trabajo. Una buena técnica de manejo del estrés es programar una actividad grata al día.

#### PRÉMIESE USTED SOLO

Prémiese a sí mismo mediante actividades placenteras. Su sistema inmunológico se fortalecerá. El éxito consiste en hacer lo que es correcto para nosotros. Tómese un tiempo para usted y haga algo hermoso que le guste como salir a caminar hablarle por teléfono a una persona querida, de vez en cuando ir al cine o a cenar con amigos, etc. Si no puede tomarse un par de horas por semana, podría darse una verdadera recompensa, a usted mismo, haciendo algo placentero. Por lo menos dése usted una "palmadita" en la espalda acompañada de una pausa de diez minutos para realizar algo distinto.

### CONTEMPLACIÓN

La contemplación es simplemente dejar que nuestros ojos descansen fijamente sobre algún objeto escogido y sentirlo. Cualquier objeto servirá para contemplar, siempre que no tenga asociaciones perturbadoras para nosotros.

El mirar fijamente, ("tratak", como se conoce en yoga), tiene que ser de un modo relajado, no tenso, manteniendo la mirada serena más que concentrada.

---

*"Nadie puede lastimarte si tú no lo quieres, pues sólo serás lastimado si consideras que lo han hecho."* EPICETETO

---

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

---

“PRÉMIESE USTED SOLO”

---

### CREATIVIDAD

La creatividad es la mayor rebelión que hay en la vida. El creativo no puede seguir un camino ya trillado, tiene que hacer su propio camino.

Tiene que marginarse de la mente colectiva. Una persona creativa es aquella que tiene percepción, puede ver cosas que nadie ha visto antes, oye cosas que no ha escuchado nadie antes. Entonces hay creación de algo que no existía.

El creativo tiene una especial capacidad para convertir cosas impensadas en algo nuevo, algo inexistente. Algo que no se le daba el valor o la importancia que tiene y que el creativo, por su propia esencia, es capaz de ver y capturar.

En el mundo actual prácticamente a todos se nos exige responder a los desafíos de una forma creativa. Desde el ejecutivo mas alto hasta el ama de casa, tienen que inventar cosas nuevas para enfrentarse a los múltiples contratiempos de la vida moderna.

Vivimos en un mundo lleno de reglas pautadas que nos limitan Pero los que se salen de las mismas creando algo nuevo son los que verdaderamente se superan.

Todos somos creativos en algún tema de la vida, todos somos capaces de crear. Y es tan lindo tener la satisfacción de realizar algo que antes no existía.

Cuando se sienta estresado, busque pausas y distracciones creativas para romper la rutina, flexibilizarse y disminuir el estrés.

---

**“Sólo la persona creativa sabe cómo acabar con el aburrimiento.  
La persona creativa no conoce el estrés. Siempre está emocionada, encantada,  
constantemente en un estado de aventura y felicidad que hace que no conozca el estrés.”**

**OSHO**

---

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### DECISIONES

#### D DECISIONES

Cuando tenga que solucionar un problema o tomar una decisión, no la posponga, pensar continuamente en las distintas alternativas provocan tensión y estrés. Trate de resolver el problema de la mejor manera posible y en forma rápida.

#### DELEGAR

Si usted no delega, quiere hacer todo y a toda hora, le puede dar como resultado que no termine de hacer nada, lo que es muy estresante. Esto es común en cierta clase de personas que, por su trabajo y dedicación, tienden a ser perfeccionistas y creen que si no se hace tal cosa de determinada manera, como él lo dice, no es correcto.

Entonces, tienen tendencia a sobrecargarse de tareas, porque no delegan tareas.

Intentar varias tareas en forma conjunta dará como resultado que haya muchas cosas sin terminar.

Siempre es duro aceptar que la manera más rápida de conseguir hacer muchas cosas es hacer únicamente de una cosa cada vez.

Es fundamental, entonces, que usted aprenda a delegar.

Entregar una responsabilidad a otro significa reconocer que uno no puede realizar todo. Quienes no aprenden a hacerlo se sobrecargan de tareas, lo cual les genera estrés, los hace menos productivos y los aísla. Por supuesto, después de haber delegado tareas, debe controlar lo delegado.

#### LA VIDA ES COMO UN RELOJ DE ARENA

Usted sabe que hay miles de granos de arena en lo alto de un reloj de arena y que estos granos pasan lentamente por el estrecho cuello del medio.

Nadie puede hacer que los granos pasen más de prisa, ni siquiera de a dos, porque se corre el riesgo de romper el reloj.

Todos somos relojes de arena. Cuando comenzamos la jornada hay ante nosotros un cúmulo de cosas que tenemos que realizar durante el día, pero si no las tomamos una a una y hacemos que pasen lentamente por el día de hoy y a su debido ritmo, estaremos destinados a romper nuestra propia vida en forma de úlceras gastroduodenales, hipertensión arterial o inclusive lo que es más grave, infartos de miocardio o accidentes cerebro vasculares, como ya hemos visto anteriormente.

Por lo tanto, cuide su reloj de arena que, en definitiva, es cuidar su propia vida.

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

“CUIDE SU RELOJ DE ARENA”

### DEPRESIÓN

Uno no cae en depresión, se la fabrica uno mismo. En general, la depresión viene cuando uno tiene muchas preocupaciones.

Manténgase ocupado y no tendrá tiempo de preocupaciones. La acción resuelve la mayoría de los problemas.

Si se enfrenta con un problema difícil, analice los hechos, tome una decisión y luego actúe en un sentido o en otro.

Hable con alguien de sus problemas, aunque sólo sea con su mascota. El sólo hecho de exteriorizarlos hacia afuera, lo aliviará.

Piense en su pequeño sitio dentro del universo y sus problemas no le parecerán tan graves. Recuerde que no se puede recuperar ni un solo minuto de su pasado.

El sentirse deprimido es algo meramente temporal, si usted no le hace caso y se pone a realizar las tareas que debería estar realizando verá que pronto la depresión desaparece y el estrés disminuirá.

### DESCANSO

Es muy común que las personas que están trabajando bajo presión lo hagan de manera corrida durante horas y horas, sin siquiera tomarse un pequeño descanso.

Les parece que un descanso de unos cuantos minutos sería muestra de pereza. Esto es muy común que ocurra en personas de mucha responsabilidad, es como si sintieran que darse un pequeño respiro es un mal ejemplo para sus subordinados.

#### EJERCICIO ANTIDEPRESIVO

La próxima vez que se sienta deprimido, pruebe de realizar este sencillo ejercicio. Estire los labios horizontalmente para enseñar los dientes. ¿Está usted sonriendo? Exactamente.

Sonría no sólo con los labios, sino también con los ojos. Sonría realmente con todo su ser. En menos de un minuto sentirá cómo cambia su humor y se pone contento.

Para lograr un mejor resultado, póngase frente a un espejo cuando haga este ejercicio. Parecerá tonto, pero verá que le cambia su humor.

“Si el problema tiene solución ¿para que preocuparse?,  
si el problema no tiene solución ¿para que preocuparse?”

**Anónimo**



## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### DIÁLOGO ÍNTIMO

Sin embargo, unos momentos de relajación, adecuadamente repartidos en nuestra vida cotidiana, dan lugar a una mayor eficiencia y productividad, con la consecuente disminución del estrés.

La cantidad de tiempo u horas de descanso que debe hacer una persona, dependen de ella misma, del trabajo que realice y de la tensión nerviosa que padece en ese momento.

Mientras mayor sea el estrés y la pérdida de energía, mayores, deberían ser los períodos de relajación.

Hay una gran diferencia entre breves períodos de descanso tomados en varios momentos del día y un período de completa relajación tomado en las mejores circunstancias para producir un descanso perfecto.

Busque distracciones y pausas creativas dentro de las mismas tareas que realiza para romper el estrés.

A veces, es bueno sacar partido de diversas situaciones a que uno se ve sometido durante el día, como, por ejemplo, el tiempo de espera en una cola del banco o en la sala de espera de algún profesional.

Lleve siempre con usted un libro de su agrado, o haga una lista de las cosas que tiene que realizar, o simplemente, ponga en orden sus ideas.

### DIÁLOGO ÍNTIMO

Muchas veces suele ser de ayuda dialogar consigo mismo.

Tómese un café con un amigo: usted.

Busque un lugar apartado donde pueda estar tranquilo, mírese con los ojos de la mente, vea que, está haciendo mal que lo lleva a estresarse. ¿Cuáles son los errores que comete? Siempre es mejor darse cuenta uno mismo antes que los demás.

Revise cuestiones que había relegado a un segundo plano por falta de tiempo. Compruebe si su vida se ajusta a sus expectativas y necesidades e intente hallar las respuestas a las preguntas que usted mismo se hará.

Estoy seguro que de ninguna reunión sacaré tanto partido.

*“Debe invertir algo de tiempo aprendiendo a manejar el dinero que tiene, porque si lo hace adecuadamente se dará cuenta de que reducir su estilo de vida y sus gastos no hará que se sienta desposeído. Intente reducir sus gastos y se asombrará de lo poco que necesita.”* **HERBERT BENSON**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

¿EL DINERO ES SU SIRVIENTE O SU AMO?.

### DILACIÓN

El hábito de ir dilatando distintas realizaciones nos hace disminuir la productividad, lo que agrava el estado de estrés, además de ocasionar efectos secundarios como la culpa, la ira y la disminución de la autoestima.

La dilación es lo contrario a la decisión. No dilate una decisión que debe tomar. Por supuesto que esto dependerá también del tipo de decisión y de la importancia del problema por resolver, pero trate de hacerlo de la manera más rápida posible.

A veces postergamos las tareas por varias razones: temor al éxito o al fracaso, temor a la crítica o a la autoridad. Tal vez, la tarea en sí misma, sea compleja y tediosa.

Una manera de dejar de dilatar las cosas es dividirla en tantas otras más pequeñas como sea posible. Asignele a cada parte una prioridad y un tiempo límite.

De esa manera, dejará de estar estresado pensando en la totalidad de la tarea, lo que siempre será más complicado.

### DINERO

¿Es usted amo o esclavo de su dinero?

Hay dos clases de personas que se preocupan constantemente por su dinero: las que tienen mucho y las que no tienen nada.

Cuando el dinero no es su sirviente, se convierte en su amo.

#### NO DILATE SUS DECISIONES

Haga, lo que dice que va a hacer y hágalo ahora. Nada mata más al progreso y apaga el entusiasmo que alguien que habla de sus proyectos y nunca los concreta.

Usted no puede romper sus promesas y esperar que le sigan creyendo, así tenga las mejores intenciones.

Para la realización de un proyecto piense en términos concretos.

Necesitamos poder medir nuestro progreso, saber que las cosas están mejorando. No puede lograr una meta abstracta porque nunca sabrá si la alcanzó o no.

“Hay dos maneras de manejar con eficacia y sin problemas el dinero: o se gasta menos de lo que se gana, o se gana más de lo que se gasta.

En ambas necesita un control fehaciente de sus gastos.” **NORMAN VINCENT PEALE**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### DIOS

No manejar adecuadamente su dinero puede acarrearle más de un dolor de cabeza. Es más importante como manejamos el dinero que tenemos que la cantidad que realmente tenemos.

Controlar los gastos pequeños es igual de importante que controlar los gastos grandes.

Gastar un diez por ciento más de lo que gana, lo llevará a una quiebra financiera, pero gastar un diez por ciento menos de lo que gana lo llevará a la satisfacción y la libertad personal. Además que tener algo de dinero ahorrado, le dará una sensación de libertad y tranquilidad que lo alejará del estrés.

### DIOS

No perdamos la Fe y la Confianza en Dios de la manera que lo concibamos.

Tampoco en nosotros mismos y en nuestras propias fuerzas.

Él nos acompaña, Él nos conoce, sabe quienes somos, a dónde vamos, nuestros alcances y limitaciones, Él nos dio y nos da la vida a cada instante como un regalo, no para sufrirlo como cuando vivimos en estrés, sino para llenarlo de amor y felicidad en el diario vivir con las tareas y problemas propios de la cotidianidad.

Agradecer a Dios todo lo que nos da, ya sea rezando o sólo con el pensamiento, nos hace entender nuestra pequeñez y cómo dependemos de algo superior, nos coloca en posición favorable para minimizar los problemas del momento.

*“¡Cuenta tus bendiciones!  
¡Proclama tu singularidad!  
¡Sigue un kilómetro más!  
¡Tienes el poder de elegir!”*

**OG MANDINO**

Sócrates, fue uno de los más grandes filósofos de la historia. Cambió radicalmente todo el curso del pensamiento humano, y ahora, a siglos de su muerte, se lo honra, como uno de los hombres más hábiles para persuadir a los demás.

¿Sus métodos? ¿Decía a los demás que se equivocaban? Oh, no. Era demasiado sagaz para eso. Toda su técnica, llamada ahora “método socrático”, se basaba en obtener desde el principio como respuesta afirmativa “sí”.

Hacía preguntas con las cuales debía estar de acuerdo su interlocutor. Seguía ganando una afirmación tras otra, hasta que tenía una cantidad de “síes” a su favor. Seguía preguntando, hasta que por fin, casi sin darse cuenta, su adversario se veía llegando a una conclusión que pocos minutos antes habría rechazado enérgicamente.

**DALE CARNEGIE**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### “YO NUNCA DISCUTO”

#### DISCUSIÓN

La discusión cuando se realiza de mala forma es una fuente productora de estrés.

Cuando hable con alguien, no comience discutiendo los puntos de divergencia que hay entre los dos. Comience destacando los puntos de coincidencia, siga acentuando que los dos buscan el mismo fin y que la diferencia es el camino por el cual dirigirse.

Un buen método, que se le atribuye a Sócrates, consiste en hacer que la otra persona diga “Si”, varias veces durante la conversación

Un “No”, como respuesta primaria, es un gran obstáculo difícil de vencer.

Cuando una persona ha dicho “NO”, todo el orgullo de su personalidad exige que sea consecuente consigo misma.

Tal vez comprenda más tarde que está equivocado pero para ello, debe vencer su orgullo, que queda lastimado. Por lo tanto, para evitar la discusión, productora de estrés, lance a esa persona en la dirección afirmativa. Y hágale decir dentro de la conversación varios síes.

Para ello, usted puede comenzar a hacer preguntas triviales que sabe que la respuesta es inevitablemente “si”. Después de haber obtenido cuatro o cinco respuestas afirmativas, hágale la pregunta que usted desea que conteste “si”.

Un orador hábil obtiene desde el principio una serie de síes, como respuesta. De esa forma, pone en movimiento en la dirección afirmativa, los procesos psicológicos de quienes lo escuchan.

Algunos consideran que actuar de esta forma es, de alguna manera, manipular a su interlocutor. No es así, sólo se trata de evitar la confrontación y la discusión.

Si no hay discusión, no hay estrés.

#### YO NUNCA DISCUTO

Hay un antiguo cuento de un anciano que en determinado pueblo cumplía 110 años.

Cuentan que en el pueblo le hacían una gran fiesta y se habían hecho presentes numerosos periodistas que querían averiguar el “secreto de la supervivencia”.

Cuando se lo preguntaron, él sólo respondió que el único secreto era que nunca discutía.

Un periodista le replicó: “Es imposible que en su vida jamás haya discutido”.

El anciano le contestó: “Tiene razón, Yo nunca discuto”

*“Si hacemos que un estudiante, un cliente, un hijo, o un cónyuge, diga “No”, en un comienzo, necesitaremos la sabiduría y la paciencia de los ángeles para transformar esa erizada negativa en una afirmativa.” DALE CARNEGIE*

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### EMOCIONES

#### **E** EMOCIONES

A veces nos invaden emociones encontradas sobre un tema y es importante saber reconocerlas y extraerlas de uno mismo. Estar pensando siempre un determinado problema suele traer malas consecuencias porque es como si los problemas se agrandaran.

Lo ideal es tener un amigo en quien confiar esos problemas, pero a veces no es posible o no lo tenemos a mano cuando lo necesitamos.

Entonces, es importante ejercitar el pensamiento reflexivo que consiste en: primero, identificar el problema emocional que lo aqueja y el reto que implica. Segundo, analizar las posibilidades de solución y comenzar a ponerlas en práctica rápidamente. Tercero, evaluar si lo que hemos realizado sirve realmente para nuestro propósito. Cuarto, actuar en forma positiva.

Por supuesto que esto es siempre más fácil decirlo que realizarlo, pero debe ser hecho. Es como si se los sacara de encima, ayuda a aliviar el estrés emocional que nos causa la constante preocupación de estar pensando en eso.

Aquellos que tienen menos posibilidades de superar rápidamente una sensación de insatisfacción con la vida son quienes no pueden definir las causas de sus sentimientos que son las productoras de estrés.

#### **EMPUJAR LAS MANOS**

Téngalo en cuenta cuando está sentado en su escritorio o lugar de trabajo y quiera disminuir la tensión de ha estado acumulando en su día laboral.

Cierre el puño de una mano y cúbralo con la otra mano y haga fuerza con las dos, una contra otra. Pero haga mucha fuerza, no dejando que ninguna venza a la otra, cambie de mano, cerrando la que estaba abierta y abriendo la que estaba cerrada. Luego relaje los brazos y sentirá alivio de la tensión muscular a que estaba sometido

Haga este ejercicio dos o tres veces en el momento, incluso, golpeando una mano con la otra. Pero hágalo con fuerza, sentirá la tensión muscular en todo el tórax y los brazos. Es un magnífico desestresante.

**“No se considere infalible. Creer en uno mismo quiere decir que uno piensa que es una persona capaz, no que nunca va a cometer un error.”**

**BRUCE**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

“ESCRIBA DIARIAMENTE SUS EMOCIONES”

### ENERGÍA

Una manifestación del estrés que sufrimos en estos tiempos, es la casi imposibilidad de que tenemos las personas en general de quedarnos tranquilamente sentadas durante algunos minutos. Una persona inquieta, desasosegada, irrita a quienes se encuentran con ella y desperdicia una gran cantidad de energía con los movimientos, a veces mínimos pero totalmente innecesarios que realiza.

### ESCRIBIR

Cuando no tenga con quién hablar con confianza del problema que lo aqueja, suele ser muy importante escribir. ¿Para quién? Para usted mismo.

Ya sea una carta o una especie de diario que sólo lo leerá usted mismo después de mucho tiempo. Cuando esté estresado o deprimido, pruebe escribir sus sentimientos, sus emociones, sus reacciones, todo lo que le pasa por su mente.

No se ponga a pensar si está bien escrito o no, no importa. Sólo piense en cómo se siente y cuénteselo a sí mismo.

Cuando lo haga encontrará, que se sentirá descargado, se sentirá más aliviado de los problemas porque ya los puso en el papel.

No lo lea hasta después de haber pasado varios meses. Cuando lo haga, comprobará que los problemas que tanto lo aquejaban en ese momento, ahora adquieren una dimensión mucho más pequeña.

Se debe controlar la energía producida gastándola en ejercicios físicos diversos ya que cuando se va acumulando es productora de estrés.

Por eso es importante canalizar la energía producida cuando uno está enfadado, por que el sistema nervioso autónomo moviliza a todo el cuerpo en la lucha. Se activan las glándulas adrenales y la tiroides.

La adrenalina vertida en la circulación produce una aceleración de los latidos cardíacos, y puede llegar a la hipertensión arterial.

Se acumula una cantidad de energía que si no es verdaderamente canalizada, se queda encerrada.

En ese sentido, las mujeres, son más prácticas, ya que cuando están estresadas o muy tensionadas, simplemente lloran. Lo que constituye uno de los mejores desahogos.

En cambio, los hombres, por aquella tontería que nos enseñaron de niños “los hombres no lloran” nos quedamos con esa energía interna, que se traduce en angustia, depresión, estrés, hipertensión arterial, etc., con las consabidas alteraciones ya descritas.

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### ESPIRITUALIDAD

Uno se saca las malas ondas de adentro, da vuelta una página y disminuye el estrés. Es muy bueno practicarlo todos los días al final de la jornada, antes de acostarse. Comprobará que puede dormir mas tranquilo.

### ESPERANZAS

No debe cifrar todas sus esperanzas en obtener algo preciso y fijo; tenga esperanzas en varias de sus actividades. Construya sus esperanzas alrededor de la múltiples cosas que son importantes para usted, reciba el beneficio de los distintos aspectos que le aportan a su vida y no permita que un simple bache en el camino lo destruya.

Siempre tenga la esperanza de mejorar su situación. Siempre tenga la esperanza de que a través suyo, hará un aporte al mundo o a la comunidad que mejorará en algún aspecto el mundo que lo rodea, aunque sea en una pequeña parte. Siempre tenga la esperanza.

### ESPIRITUALIDAD

En ocasiones de estrés profundo, las creencias religiosas o espirituales nos proporcionan un contexto más amplio que nos ayuda a poner las cosas en perspectiva. No tiene por qué practicarse en un lugar formal de culto religioso. A veces, es suficiente cerrar los ojos y tratar de “ver” hacia dentro de uno mismo para encontrar la causa de su tensión nerviosa.

### ESTIRARSE EN LA PARED

Un simple ejercicio que lo podrá realizar en su oficina, o tal vez en la intimidad del dormitorio o incluso un baño y lejos de la mirada de los curiosos es estirarse con la espalda en la pared.

#### SER SUPERIOR

Tal vez no signifique mas que comunicarse con la naturaleza mediante una caminata diaria en un parque, o disponer de un tiempo tranquilo y de reflexión en algún momento del día para contemplar algo fuera de las tensiones mundanales de nuestra vida.

Siempre debemos tener fe en un ser superior de cualquier manera que lo concibamos, lo que nos va ayudar a disminuir el estrés.

Si usted profesa alguna religión, verá que ésta le proporciona una estructura organizada de ritual y ceremonia que presta un firme apoyo espiritual y puede ofrecer calma en situaciones difíciles.

*“Trabajar con esperanzas es trabajar con entusiasmo. Entusiasmo viene del griego Entheos, que significa Dios interior. Quien trabaja con entusiasmo, tiene un Dios interior que lo empuja, que le hace hacer las cosas.”* OSWALDO PAULINO

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### “RECONOZCA SUS ERRORES RÁPIDAMENTE”

Busque una pared donde pueda estar tranquilo, sin tener que dar explicaciones, póngase de espaldas a la misma, junte sus talones que llevará hacia atrás, tocando también la pared.

Toque la pared con sus glúteos, con su espalda y con la cabeza, mire hacia delante tratando de observar algo horizontal que puede ser una biblioteca o una ventana que estén, más o menos, a la altura de su visión.

Inspire profundamente, tratando de elevarse usted mismo, sin levantar los talones y llevando los hombros hacia atrás intentando tocar también la pared. Observe la línea horizontal que tiene en frente y verá que se elevará sólo unos centímetros. Observará de otra manera esa línea ya que verá algo distinto, sobre todo si es una biblioteca, verá las cosas un poco más arriba.

Es útil relacionar una línea horizontal con otra para poder apreciar mejor que se está levantando.

Sentirá que se eleva y sobre todo tomará conciencia que su espalda se está estirando. Recuerde no levantar los tobillos.

Luego, espire lentamente y baje los hombros hacia adelante, es muy útil, haciéndolo tres o cuatro veces, verá como siente relajación en la espalda y en todo el cuerpo, ayudándolo a disminuir el estrés.

Eso ocurre porque las vértebras que están una sobre otra, están unidas por ligamentos y, al hacer estos movimientos uno logra estirarlos y relajarlos, disminuyendo la tensión y sintiéndose un poco más descansado.

Hágalo tres o cuatro veces por día y compruebe lo bien que se sentirá.

## EQUIVOCACIONES

Cuando nos hemos equivocado y lo reconocemos, es bueno hacercelo saber a quien concierne.

El decir rápidamente “tienes razón o perdón me equivoqué”, suele evitar inútiles discusiones que sólo actúan aumentando la tensión entre dos personas.

Seguir discutiendo, aún cuando uno sabe que no tiene razón, nos lleva a querer justificarnos, a seguir aportando hechos que demuestren que tenemos razón, aún cuando no la tenemos.

Es mucho más fácil, se ahorra tiempo y discusión, reconocer el error rápidamente. Incluso, al darle la razón a la otra persona, ésta rápidamente se queda sin argumentos y termina la discusión. Como resultado no hay tensión, ni estrés.

“Si pierde la esperanza y la fe, pierde todo.” HENRY JAMES



## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### FATIGA

#### F FATIGA

La fatiga, se puede definir como el agotamiento corporal o mental que se produce como consecuencia de un trabajo o de un esfuerzo.

Se caracteriza por la incapacidad para realizar tareas físicas con el ritmo o con la fuerza habituales.

Existe una mayor lentitud de los procesos racionales que pueden ocasionar un fallo en la memoria.

Un esfuerzo mental continuo produce lo que se denomina fatiga mental. Esto ocurre, por ejemplo, cuando se trabaja sobre un problema determinado durante mucho tiempo.

Es un elemento que, en forma transitoria o crónica, puede alterar el estado psíquico-físico del trabajador. Por lo tanto, se considera un estresor de mucha importancia que hay que tratar.

Para combatir la fatiga y disminuir el estrés, se necesita tener en cuenta:

- Asegurar un entorno ambiental óptimo.
- Reducir los factores negativos sobre la atención, la comunicación y la motivación.
- Simplificar las tareas con movimientos más simples.
- Reparto equitativo de carga de trabajo.
- Mantener los esfuerzos por debajo de los límites de tolerancia.
- Procurar pausas o descansos a períodos convenientes.
- Abastecer al cuerpo de calorías suficientes, según el tipo de actividades que realice.

#### FE

Cada uno de nosotros se comporta habitualmente de acuerdo con sus creencias, de acuerdo con lo que considera posible y realizable.

De acuerdo con la fe que tiene en lo que está realizando.

Por cierto que la mayor parte de nuestra conducta es el resultado de nuestra fe o sistema de creencias. Nuestras creencias rigen nuestras vidas.

Comprender el poder de la fe es crucial para gestionar con éxito el estrés.

“Viajé por todo el mundo buscando la felicidad.  
Cuando regresé, la encontré en mi hogar” **MARK TWAIN**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

“HAY QUE QUERER LO QUE UNO HACE”

Quienes tienen fuerza de voluntad y fe en lo que hacen, suelen encontrar más fácil el camino para luchar contra el estrés. De nosotros depende.

### FELICIDAD

La mayoría de las personas vive pensando que si tuviera tal o cual cosa sería feliz. Posteriormente, cuando la consigue, se da cuenta de que ahora quiere otra más, y aquella que ya posee, ya no le interesa y no le causa la felicidad que creía.

Así es el hombre, siempre está deseando lo ajeno, aquello que por ahora es inalcanzable.

Afortunadamente hay otras clases de personas que son felices con lo que poseen, con sus circunstancias actuales y es muy probable que sería feliz también en otro tipo de circunstancias que no dependan de lo económico.

Son personas que siempre encontrarán algo para ser felices, algo para estar agradecidos, cualquiera sea su posición en la vida. Son las que no tienen estrés o que lo saben manejar.

Usted es el responsable de ser feliz o no.

No es responsabilidad de su jefe, ni de su esposa, ni de sus amigos, ni de sus padres, ni del gobierno. Es su responsabilidad, es usted el dueño de su felicidad.

La decisión es suya, tiene que hacer que la felicidad tenga una prioridad mayor que el éxito, porque éste no garantiza la felicidad.

Si usted ha buscado la felicidad y está con las manos vacías, es que ha estado buscándola en lugares equivocados.

### FINANZAS

La fuente número uno del estrés en los tiempos modernos es la preocupación por las finanzas personales.

#### SIMPLES CONSEJOS FINANCIEROS

- No vaya de compras cuando se sienta deprimido.
- Mantenga todas las cuentas y recibos en forma ordenada.
- Haga listas de compras y fije prioridades.
- Compre ropa sólo cuando la necesite.
- Anote sus metas financieras y fíjese pautas para lograrlas.
- Al final del día o de la semana, haga una especie de balance, detallando cuanto queda para pagar y cuanto a cobrar.
- Tenga presente que la amistad es más importante que el dinero. Anticiparse y acumular bienes materiales de consumo puede contribuir a una sensación de bienestar personal; sin embargo, poner mucho énfasis en conseguirlos seguramente, le ocasionará estrés.

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### FLORES

La gente que trata de costearse un estilo de vida que no puede mantener, tiene mayores probabilidades de padecer problemas de salud por estrés.

Es muy simple, pero bueno, recordar lo que recomienda Dale Carnegie: "O se gana mas de lo que se gasta o se gasta menos de lo que se gana"

### FLORES

Contemple las flores, hágase amigo de ellas.

Un jarrón de flores en la mesa del salón aporta una nota de delicada armonía y permite descansar la vista si, por ejemplo, estamos leyendo o meditando.

Las flores y las plantas actúan absorbiendo los COV. Así se llama a los Compuestos Orgánicos Volátiles que actúan en los ambientes de trabajo que están cerrados, en los cuales no hay renovación del aire. Sobre todo en aquellos lugares que se trabaja con varias computadoras, impresoras, fax, etc.

Las máquinas y los humanos desprenden compuestos orgánicos volátiles que, al reaccionar con el ozono, afectan la salud produciendo estrés. Son los causantes del Síndrome del

### SÍNDROME DEL EDIFICIO ENFERMO

Fue descrito así por la Organización Mundial de la Salud a partir de un hecho ocurrido en 1978 en Filadelfia. Hubo una reunión de legionarios, en un hotel nuevo, e inesperadamente, comenzaron a sentirse mal. Murieron muchos a consecuencia de lo que después se denominó COV.

La OMS manifestó que un 30 por ciento de los edificios nuevos de todo el mundo presentaban deficiencias en la calidad del aire interior.

Los nuevos edificios, construídos bajo criterios de energía eficiente, no poseen buena ventilación, tienen mala iluminación y las alfombras, pinturas y barnices de los muebles nuevos emiten esos componentes orgánicos -se han

identificado más de 900 COV- en el aire de las oficinas de esos edificios.

Estos compuestos se desprenden de alfombras, cortinas, tapicerías sintéticas, pantallas de ordenador, impresoras, fotocopiadoras, fana, líquidos correctores, limpiadores, además de personal bien untado de desodorante, perfumes y restos de champús y de jabones, etc.

Son todos productores de distintas enfermedades pulmonares y también estrés.

La misma OMS, recomienda poner plantas y flores en los lugares de trabajo, tratando siempre de ventilarlos.

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

---

“SI TE POSTRAN DIEZ VECES TE LEVANTAS”.

---

edificio enfermo. La OMS ha dado una posible solución al problemas: las flores y plantas en el lugar de trabajo.

### FRASES POSITIVAS

Las frases positivas aportan energía al individuo. Si esta energía es bien canalizada, será muy correcto su uso.

Cualquier frase que manifieste que se encuentra vivo o que mantiene una actitud positiva y que uno la recuerda con mucho afecto suele obrar levantando el espíritu de la persona que las dice y las repite mentalmente durante el día.

Se trata de buscar frases que calmen la mente y el espíritu que sean positivas o que tiren buenas ondas. Como ejemplo, van las que figuran en los márgenes de este texto.

Pero es usted quien debe buscar las que le agraden y sean positivas desde su punto de vista, demasiadas malas ondas recibimos todos los días.

Es cuestión de buscar cosas positivas en la vida de uno, recordar frases estimulantes y usarlas permanentemente. Así estará fabricando un “cambio mental y energético” que le ayudará a relajar el cuerpo, a vivir con plenitud y a no preocuparse mas de lo necesario por las cosas que son fútiles.

Es recomendable recordar diversas frases energéticas y hacerlo durante todo el día.

Tiene que repetirlas cinco o diez veces en el día en forma afirmativa. La afirmación crea la realidad. Si usted se propone ser próspero y rico, será próspero y rico. Si se propone que vivirá el día de hoy sin estrés, vivirá el día de hoy sin estrés.

La afirmación crea la realidad. Propóngaselo y verá que así ocurre. Simplemente estará tan convencido de ello que cada situación complicada que se le presente en el día, usted la dejará pasar sin estresarse.

Esto no es nuevo, ya lo destacaba Almafuerde en sus sonetos: “¡Avanti!”. Y mas modernamente Norman Vincent Peale, en su texto “Los pensadores positivos”, destaca que las frases positivas atraen a los valores positivos.

---

“Si te postran diez veces, te levantas.  
Otras diez, otras cien u otras quinientas.  
No han de ser tus caídas tan violentas.  
Ni tampoco por ley han de ser tantas.” **ALMAFUERTE**

---

## **4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?**

---

“DECÍDASE A VIVIR LA VIDA CON OPTIMISMO”

---

Decídase a vivir la vida con optimismo, ya sea en su lugar de trabajo o en su domicilio con su familia sea la persona que respira optimismo y verá cómo se le devuelve esta actitud positiva.

Piense en lo mejor, no en lo peor, porque, a la larga, uno tiende a alcanzar lo que piensa.

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### GIMNASIA

#### **G** GIMNASIA

El ejercicio habitual es especialmente útil, pues proporciona una forma de escape para la agresividad y la tensión, mejora el funcionamiento cardiovascular y genera un estado placentero de relajación después de cada práctica.

Mantenerse en forma neutraliza los efectos del estrés. Pero para eso deberá trabajar para conseguirlo, haciendo el ejercicio físico que a usted le agrada y que no le sea perjudicial.

Debe hacer algo físico cada día o por lo menos tres veces por semana. No haga excepciones durante sus vacaciones. Un cuerpo en forma atrae el respeto de los demás y uno siente respeto también por sí mismo.

Debe invertir tiempo y energía en hacer gimnasia vigorosa y persistente, esto le hará bajar considerablemente sus niveles de estrés.

La gimnasia, cualquiera sea la que usted quiera realizar mantiene saludable al organismo en su totalidad y acelera la circulación al enviar la sangre rápidamente a todo el cuerpo, llevando alimento y barriendo toxinas o desperdicios que provocan cansancio y estrés.

Caminar o correr constituye el ejercicio físico más natural que se conoce para combatir el sedentarismo de las prósperas sociedades modernas, además de ser el más económico.

Es una de las pocas actividades físicas que se puede realizar solo y con bajo costo, puesto que la práctica prescinde de campos deportivos y de instalaciones especiales, y sólo requiere una pequeña inversión en unas zapatillas deportivas apropiadas y en unas ropas que, cómodas y ligeras, permitan moverse con soltura.

Siempre es aconsejable realizarlo en un lugar lo más apartado posible de los escapes de los autos, y en contacto con la naturaleza.

Es muy difícil modificar el grado de inmovilidad a la que está sometida una persona durante las horas que pasa en una oficina, sentada ante una máquina, y en su hogar, frente al televisor, o al efectuar de manera mecánica tareas que antes se realizaban a mano, como muchas de las fabriles y domésticas.

Haga actividad física regularmente. El ejercicio es fundamental para liberar endorfinas y aumentar su resistencia física al estrés. Una actividad física regular como natación, caminata, jogging o bicicleta, controlará su estrés y le producirá bienestar. Practique la actividad física al menos 30 minutos diarios para hacer circular su sangre, despejar su mente y dominar su estrés.

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### “CUANDO ESTÉ ESTRESADO, GRITE”

El uso abusivo del coche o de los medios de locomoción sí es una de las características de la vida moderna que se puede cambiar, y con mucha facilidad.

Basta con hacer caminando las compras diarias o parte del camino hacia y desde el trabajo.

Se debe recordar que quienes inician la realización de ejercicios tras un largo período de inactividad, deben hacerlo, en todos los casos, de forma gradual.

Y, si tienen más de treinta años, es recomendable la realización de un examen médico para descartar cualquier posible contraindicación.

La gimnasia aumenta la actividad respiratoria, crece la capacidad pulmonar y con la respiración profunda se ensancha y desarrolla el tórax.

La práctica de ejercicio puede significar el cambio de sus hábitos personales que pueden haberse vuelto muy sedentarios y cómodos con el tiempo. La práctica debe ser regular y mantendrá su salud al nivel deseado.

Las personas que hacen gimnasia, se sienten más sanas, lucen mejor, disfrutan más de la vida, aumentan su autoestima y disminuyen su estrés quemando calorías innecesarias.

## GRITAR

¡Sí!, ¡Gritar!!!

Hasta puede parecer tonto ponerse a gritar.

Pero si uno está estresado, muy tensionado, el sólo hecho de gritar, le hace sacar de adentro esa energía acumulada que nos está haciendo mal.

Por supuesto, si usted va por la calle gritando, no sólo que parecerá un tonto, además llamará más la atención de la gente que pasa, y la tensión será peor. Eso, sin tener en cuenta lo que pensarán de usted.

Encuentre un lugar tranquilo lejos de la gente, en que pueda gritar sin llamar la atención. A veces es bueno hacerlo mientras maneja su auto. Quédese tranquilo que desde los otros autos y con el ruido de los motores no lo escucharán y usted se sentirá aliviado.

Es mejor gritar solo, cuando uno está estresado que gritarle, o reaccionar mal ante el primero que se le cruce en el camino, o por un simple cambio de opiniones. Sáquese el estrés gritando antes de que sea tarde.

“Los beneficios del ejercicio físico no se pueden guardar, son útiles mientras uno se mantiene en forma.”

**ALBERTO BRICEÑO**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### HIDROTERAPIA

#### **H** HIDROTERAPIA

Es el uso del agua para cambiar la temperatura del cuerpo y promover la relajación. Incluye natación, baños, duchas y el uso de “yacuzzis” y saunas.

Al agua se le puede agregar algunas hierbas para promover la relajación.

Un baño tibio de aproximadamente treinta minutos es muy relajante y alivia la tensión muscular.

Cuando se realiza antes de acostarse, ayuda a dormir bien.

El agua tibia induce la liberación de endorfinas y de serotonina y estimula la circulación de la sangre, relajando los músculos y disminuyendo el estrés.

El agua fría constriñe mientras que el agua caliente dilata los vasos sanguíneos. En ambos casos se ayuda a la circulación y la relajación.

Cuando uno se baña suele ser de suma utilidad, alternar el agua fría con la caliente y viceversa: se abrirán los poros y disminuirá su tensión, relajándose.

#### **“HOBBIES”**

Practicar un “hobbie”, es hacer algo placentero, algo sin horarios, sin estructuras. Algo totalmente distinto de su tarea habitual.

Toda persona de mediana edad debe buscar un “hobbie”, no sólo porque al hacer algo diferente lo distraerá y le disminuirá el estrés, lo que de por sí es positivo, sino también debe ir pensando en el momento de su jubilación.

Si no se sabe hacer algo diferente a lo que siempre ha realizado, comienza lo que en medicina denominamos, con algo de humor el “Síndrome del Jubilado”.

Esto le suele suceder al individuo que estuvo toda su vida trabajando en determinada empresa, de repente tiene todo el día libre y no sabe que hacer y se estresa por eso.

#### **PATCH ADAMS**

Patch Adams, a quien se denomina el “médico payaso”, fue quien descubrió las propiedades positivas y terapéuticas del humor y la risa en la curación de diversas enfermedades.

Fue quien inspiró la película con ese nombre que inmortalizó Robin Williams. Adams reparte besos, caricias, abrazos y sonrisas, en lugar donde otros sólo hacen partes médicos y reparten remedios y comida.



## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

“¿QUÉ IMAGEN LE DEVUELVE SU ESPEJO?”

Así como el exceso de responsabilidad y de trabajo, aumenta el estrés, no hacer nada y tener todo el tiempo libre también estresa.

Por eso es bueno para su salud presente y futura, realizar algo que realmente le guste. Puede ser cantar, bailar, pintar, criar animales, hacer jardinería, etc.

### HUMOR

Desarrolle el sentido del humor aún cuando las cosas no vayan bien. Si es posible, riase de sí mismo y de la situación.

Demasiada seriedad puede perjudicar su salud. La risa y el sentido del humor tienen un profundo efecto en el cuerpo y la mente. El sentido del humor le permite liberar gran cantidad de pensamientos reprimidos.

La risa llega al cuerpo desde el alma y tiene un efecto enormemente positivo en los pulmones e intestinos, mejorando de este modo la respiración, la digestión y la evacuación.

Si todos los días usted se ríe con ganas, es una persona afortunada, sobre todo, si otros lo acompañan y pueden compartir ese momento de alegría. Si le es difícil encontrar algo de que reírse, entonces riase de sí mismo.

Un buen comienzo del día suele ser mirarse al espejo cuando recién se levanta, no hay nada más cómico que uno mismo en esa situación.

Quien no tiene humor, no puede recibirlo. Cuando nos reímos aumentamos la cantidad de endorfinas, las que nos hacen disminuir el estrés.

#### JULIO SOSA

Se acuerda del tango de Julio Sosa que decía:

**“qué vieja y cansada imagen me devuelve el espejo...”**

Vea su imagen y riase de ella o por lo menos sonría, le hará bien. No hay nada más cómico que la imagen de uno mismo, medio dormido y despeinado.

Mañana, cuando se despierte, mírese en el espejo y estará de acuerdo conmigo.

**“El mejor remedio para cualquier enfermedad es el sentido del humor.”**  
**ALBERT SCHWEITSZER**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### IMÁGENES POSITIVAS

#### I IMÁGENES POSITIVAS

Las imágenes positivas actúan dentro de nuestra mente igual que las frases positivas. Tiran buenas ondas y hacen que uno se sienta mejor. Si usted piensa que ya obtuvo lo que quiere obtener en la vida y lo puede imaginar ya obtenido es un gran paso adelante.

Las imágenes positivas actúan positivamente y hacen que uno actúe como si ya hubiera conseguido lo que soñaba y hacen disminuir el estrés.

#### IMAGINAR LO PEOR

También suele ser aconsejable, ante determinada situación estresante o que nos preocupa demasiado, imaginar lo peor que nos puede pasar y luego tratar de mejorarlo. Es como si uno aceptara lo peor y luego, como resulta algo menos importante, está mejor preparado para recibirlo.

#### INFANCIA

¿Qué recuerdos tiene usted de cuando era niño? ¿Recuerda que alguna vez lo fue? ¿Recuerda que pensaba? ¿Qué quería ser usted (en esa época) cuando fuera grande?

Haga el ejercicio de recordar, póngase en la piel de ese niño cuando tenía cinco, diez o doce años.

Para eso, busque una foto de cuando era pequeño, téngala siempre a mano, y véala cuando se sienta mal. Trate de pensar lo que pensaba entonces, haga un esfuerzo por recordar sus sueños.

Usted no puede desconocer a ese niño, cierre los ojos y piense. Piense en los momentos felices que vivió como niño, regrese mentalmente a su infancia. Viva nuevamente esos hermosos recuerdos.

¿Qué cosas recuerda? ¿Qué esperanzas tenía para su vida? ¿Las cumplió?

#### IMAGÍNAME

Imagina a toda la gente viviendo el hoy...

Imagina que no hay países, no es difícil de hacer, nadie por quien matar o morir,

Ni tampoco religión, imagina a toda la gente, viviendo la vida en paz...

Puedes decir que soy un soñador, pero no soy el único, espero que algún día te unas a nosotros y el mundo vivirá como uno.

**John Lennon**

**“Quisiera volver a ser lo que era, cuando soñaba ser lo que soy.”**

**Anónimo**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

“RECUERDE LOS SUEÑOS DE SU INFANCIA”

Recordar la felicidad pasada- y más cuando era niño- tiene la maravillosa experiencia de hacer mirar desde otro punto de vista los problemas del presente. Eso disminuirá su estrés.

### INSTINTO

A veces, ignorar el instinto o una corazonada sobre un determinado hecho que uno está presintiendo que puede ser diferente, nos suele traer problemas de estrés.

Siempre hay voces interiores, premoniciones y a veces es muy importante que sigamos nuestros instintos, en lugar de la razón, para evitar tomar decisiones que tienen un potencial desastroso.

Las mujeres le llaman “intuición femenina,” hágale caso.  
En ciertas circunstancias, ser irracional es una buena alternativa.

Recuerde que no siempre debe tener una buena razón para realizar algo que desea hacer. Habrá ocasiones en que su intelecto le diga que sí, pero su instinto le dice que no; hágale caso al instinto, a la larga acostumbra estar en lo cierto.

Muchas veces logrará disminuir su estrés de esta manera.

### IRA

La ira, en sí misma, no es tóxica, pero la manera de cómo la expresamos o la reprimimos sí puede serlo.

Es sano expresar la ira para dejarla salir.  
Hay que reconocerla sin recurrir a la hostilidad abierta hacia las personas con quienes estamos departiendo. No es fácil.

Después de haber solucionado una situación de hostilidad, deje lo pasado atrás y no mantenga esa ira a flor de piel, le angustiará aún más y hará crecer el rencor y el estrés, con las consecuencias ya apuntadas anteriormente.

El tiempo es el mejor remedio para la cólera; permita que el primer acceso se calme, y que las brumas que oscurecen la mente desaparezcan o se disipen.

Ciertos arrebatos que le ponían furioso se debilitarán con el paso del tiempo y se desvanecerán por completo.

SÉNECA

“Invierta su tiempo, de vez en cuando, en ser irrazonable e ilógico y verá que le resultará muy gratificante.” **BRUCE**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### IMÁGENES POSITIVAS

#### **J** JUGAR COMO NIÑO

Este punto está emparentado con su infancia. Diviértase con cosas simples, cosas que tal vez no hace desde niño.

Resérvese un tiempo en el día donde se anime a divertirse solo, a hacer tonterías, muecas, risas sin sentido.

Actúe para usted mismo, sólo como un niño.  
“Los adultos tenemos responsabilidades y somos serios”, seguramente pensarán algunos.

No nos olvidemos de ser niños, a veces ellos son más sabios que nosotros. Divertirse un poco como niños, hacer tonterías para estar contento, es una parte esencial de cada día.

Las personas que invierten parte de su tiempo en divertirse tienen más posibilidades de sentirse contentas todos los días, disminuyendo sus posibilidades de estresarse.

La próxima vez que se sienta ansioso o bajo estrés, haga una pausa y regrese a su infancia.

Haga algo simple y tonto, dibuje con crayones, haga pompas de jabón, lea libros infantiles, recuerde su infancia. ¿Qué le gustaba realizar? Pues, hágalo.

Ruede por el pasto, estírese como los niños, grite y juegue como si lo fuera.

Un día o una hora de volver a la época en que su vida era mas simple es una forma sencilla y poco costosa de derrotar al estrés.

No olvide que divertirse al igual que reírse, inicia una liberación de endorfinas, las hormonas del bienestar.

Observe a los niños corriendo, jugando y divirtiéndose entre ellos. La pregunta surge por sí sola: ¿cómo es que ellos se divierten y usted no? Los niños corren y juegan como por instinto; es ésa prácticamente, su razón de ser. ¿Por qué los grandes perdemos a medida que crecemos esa capacidad de reír y divertirse? Ellos no se preguntan si deberían divertirse, simplemente van y lo hacen.

**ALBERTO BRICEÑO**

La próxima vez que se sienta ansioso o bajo estrés, haga una pausa y regrese a su infancia

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

“SEA CAPAZ DE DAR Y RECIBIR PLACER”

### **K** KAMASUTRA

Nuestra cultura occidental, en general, ha banalizado esta obra y muchos esperan una obra pornográfica o simplemente un listado de posiciones para el acto sexual. Pero, en realidad, es un compilado filosófico acerca del amor y el placer sexual que retrata de forma magistral la sociedad y las costumbres hindúes.

En realidad, este texto se refiere al placer sexual de forma extremadamente poética, lo que hace de la lectura del Kamasutra un placer.

El Kamasutra puede ser leído bajo muchas ópticas, pero siempre resultará una experiencia enriquecedora y entretenida para el lector de mente abierta. Este libro, que sin duda pertenece a la galería de los grandes clásicos de la literatura universal, nos permite mirar otro tiempo, a la vez que al universo cultural de un pueblo distinto al nuestro.

Casi lo mismo pasa con el Tranta, o tratado del amor consciente, que es una guía de las prácticas amorosas que contribuye a aumentar la sensualidad y el amor sexual. En ambos casos, se trata, de manera oriental, el tema sexual en la pareja, que es tan importante para todos. Pero muchas veces lo ignoramos o no le damos la importancia que realmente tiene constituyendo, de esa manera, un verdadero estresante cuando no existe el placer sexual debidamente correspondido.

Por supuesto que si usted tiene una vida sexual plenamente satisfecha y que da y recibe amor, tendrá menos cosas por las que preocuparse y le hará vivir con menos estrés.

### **KILOS**

Muchas personas estresadas tratan de calmar su angustia, comiendo todo el día. De esa manera lo único que consiguen es llegar a la obesidad y se sienten peor.

La obesidad no es sólo un síntoma de estrés, también es una fuente de estrés. Pierden su propia autoestima, lo que los lleva a ser más vulnerables al estrés. La obesidad es también un factor de riesgo capaz de generar enfermedades, tales como cardiopatías, disfunciones hepáticas, cálculos biliares, los que actúan enfermando y estresando mas al individuo. Por lo tanto, cuídese, realizando una dieta equilibrada que aliviará su estrés y no le permitirá tener estos factores de riesgo.

El lector del Kamasutra también encontrará pasajes que le parecerán casi humorísticos, pero que deben ser analizados en el contexto de las costumbres de la época en la cual fueron escritos. Lo importante es rescatar los principios utilizados milenariamente sobre el placer sexual, para disminuir el estrés

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### LECTURA

#### L LECTURA

Siempre que pueda, lea.

Los beneficios de un buen libro duran toda la vida, a la vez que proporciona horas de relajación y placer.

La poesía constituye una lectura ideal por la noche antes de retirarse a dormir.

Cuando se camina entre hileras de libros, se abre ante nosotros un sinfín de posibilidades. A veces, cuando no se busca algo en concreto, suele ser emocionante leer una obra que nos resulte totalmente desconocida.

Quienes leen, se benefician por lo que aprenden, pero a la vez ejercitan su memoria y se sienten satisfechos de estar invirtiendo bien su tiempo.

Leer compromete la mente y ejercita la imaginación, contribuyendo a disminuir el estrés.

#### LÍMITES

Los límites expresan el alcance de su responsabilidad y les indica a los demás lo que usted está dispuesto a aceptar o hacer.

Aprenda a decir "NO".

Póngase límites y póngaselos a los demás. Si no puede realizar más cosas, hágalo saber.

Los límites que usted ponga en su vida hacia los demás con quien comparte sus tareas o su hábitat, expresan el alcance de su responsabilidad y poder.

Indican a los demás lo que usted no está dispuesto a aceptar. Si no pone límites a su accionar o a su responsabilidad es muy difícil decir "NO". Lo que es una invitación al estrés, al estar uno involucrado en más cosas de las que pueden ser aconsejables.

Por eso, cuando deba decir "NO", dígalo y manténgase con firmeza. Opte por un camino y póngase en acción. Casi todas sus limitaciones se encuentran en su mente y seguramente usted podrá realizar más de lo que realmente piensa, pero para no estresarse, no abuse cargándose de tareas que corresponden a otros.

Tampoco debe permitir que sus fracasos pasados le detengan. El mayor fracaso es el de la persona que no lo intenta.

Un libro abierto, es un cerebro que habla.  
Cerrado, un amigo que espera.  
Olvidado, un corazón que llora.  
Destruído, un alma que perdona.

Anónimo

*"Las páginas de un libro bien escogido son el mejor antídoto contra el estrés y el mal humor". SANDER*

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

“TOME SOL CON LA DEBIDA PRECAUCIÓN”

Cuando llegue una oportunidad de mejorar su vida, no dude en aprovecharla. Permítase intentarlo y permítase fracasar. De los fracasos se aprende mucho más que del éxito. Llega un momento en que uno debe tomarse las cosas en serio y demostrarle al mundo lo que puede hacer.

Debe convencerse de que sus límites son menores, que aquellos a que ha estado sometiéndose.

### LUZ

El tipo de iluminación en donde usted trabaja o pasa el mayor tiempo del día tiene mucha importancia en la producción de su propio estrés.

Si hay luces fuertes o demasiado débiles que lo incomodan, no dude en cambiarlas para usar las adecuadas.

Lo anterior tiene mucha importancia, sobre todo, donde usted pasa trabajando la mayor parte del día.

Una luz muy tenue o de mala calidad hace que usted esté esforzándose en forma continua lo que le producirá cansancio visual, repercutirá en la tensión muscular a que se verá sometido y por ende será productora de estrés.

Si puede trabajar con luz natural, es mucho mejor. La luz del día es positiva y trae un cierto equilibrio emocional. Los investigadores han descubierto que la luz solar tiene cierto impacto en la producción de determinadas sustancias químicas en el cerebro. Si falta la cantidad de luz solar suficiente se produce un desequilibrio.

Así, tenemos que los luminosos días del verano nos alegran, mientras que los días grises del invierno nos entristecen y nos ponen mal.

En los países nórdicos, que han estudiado bien este problema, tienen estadísticas en las que se refleja que el mayor índice de suicidios ocurre en los lóbregos días del invierno.

Una moderada cantidad de luz solar es buena para el equilibrio emocional.

En cambio, la luz artificial producida por un lamparita o un tubo fluorescente llega a cansar la vista. Por eso es conveniente que las personas que se encuentran deprimidas se expongan un cierto tiempo al sol, con las debidas precauciones del caso.

También hay autores que recomiendan los tubos fluorescentes de amplio espectro. Pero sin duda, si puede optar por luz natural, será mejor.

*“Su mayor desafío será el de bucear en su interior, descubrir su propósito y vivirlo.”*

**ERNIE ZELINSKY**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### LLORAR

#### LL LLORAR

Siempre se dice que los “hombres no lloran” y nuestras madres nos han criado con esa creencia.

Tremenda necesidad ésta que hace que los hombres cuando, estamos emocionados o angustiados, no lloremos o, si lo hacemos lo realizamos a escondidas o en el baño.

Nos da vergüenza llorar.

Y la realidad nos indica que los hombres también lloramos porque también sufrimos emociones, no somos entes, las emociones sí nos tocan y muy profundo.

Las palabras que no podemos decir, las tensiones que no podemos descargar, las acciones que no podemos realizar y que nos producen angustia, estrés y frustraciones, pueden ser liberadas a través del llanto.

Tanto los hombres como las mujeres, a través de las lágrimas, tenemos una oportunidad para “humanizarnos” y disminuir el estrés, la tensión emocional y la angustia.

Por eso, señor lector, la próxima vez que sienta deseos de llorar, hágalo sin temor y hará algo positivo por su salud.

Por supuesto, si quien lee esto es de sexo femenino, no tendrá ningún problema de ponerse a llorar cuando así lo necesite.

#### LAS MUJERES SÍ LLORAN

Las mujeres son más inteligentes cuando están tensionadas o con angustia y estrés, simplemente lloran, se descargan y quedan emocionalmente bien.

El llanto es un óptimo remedio para descargar la tensión acumulada y por eso las crisis de llanto son tan beneficiosas para descargar lo negativo y la adrenalina, lo que beneficia a su organismo en gran medida

Yo sostengo que ésta es una de las causas por la cual las mujeres viven más que los hombres.

Señora Mamá, nunca mas le diga a su hijo varón:  
“LOS HOMBRES NO LLORAN”



## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### MEDITE Y RELAJESE

#### M MASAJES

Dar y recibir masajes no sólo es una fuente productora de bienestar, también puede mejorar la comunicación y las relaciones y ser una experiencia profundamente desestresante.

Simplemente, cuando esté solo y estresado, ponga sus manos en la cabeza y masajéese el cuero cabelludo, el pabellón de las orejas y detrás de ellas.

Todo esto produce un aumento de la circulación en la cabeza, que es positivo y le hará descargar tensiones.

Puede aprender a masajear tomando cursos especiales y luego practicar con un ser querido.

#### MASCOTAS

Tener un animalito como mascota, ya sea un perro, un gato, o peces o el que usted prefiera nos hace que al depender ellos de nosotros, veamos nuestros propios problemas como más alejados.

Las mascotas nos dan algo diferente en que pensar, nos transmiten amor, mientras más cerca de ellos estemos, nos ayudarán a desarrollar vínculos afectivos que mantendrán alejados la soledad y el estrés. La interacción con animales nos llena tanto de alegría como de sentimientos positivos y contribuye a nuestra felicidad.

Los perros, a veces, logran que sus amos se olviden de sus problemas y sólo lo consiguen con mover la cola cuando llega a su domicilio.

Sólo con sentarme frente a una pecera y contemplar la tranquilidad que reina en ese ámbito, personalmente me produce satisfacción y me trasmite paz.

A veces se puede combinar una buena música con la contemplación de pecesitos, obtendrá tranquilidad, y por lo tanto disminuirá su estrés.

#### MEDITACIÓN

La meditación hace que uno se vuelva más sensible a su entorno y más relajado.

Cuando se disponga a meditar, hágalo de modo que se encuentre cómodo, de esa manera le será más fácil relajarse.

**“Aspire a estar satisfecho y feliz en general, no a que cada uno de los aspectos de su vida sea perfecto. La satisfacción completa no existe porque todo es susceptible de mejorar. Aspire a la perfección sin obsesionarse.” DAVID THOREAU**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### METAS

#### METAS

Es bueno tener en la vida metas estimulantes, pero a la vez tienen que ser mensurables y alcanzables.

Las personas que se ponen metas inalcanzables, viven estresadas tratando de cumplirlas y tienden a perder su autoestima al fracasar en su meta, lo que empeora el estrés. Que sus metas sean realistas y alcanzables, le harán disminuir su estrés.

#### MIEDO

El miedo es un mecanismo básico de protección del ser humano y por lo tanto, no debería avergonzarnos tener miedo.

Comprender el miedo y lo que puede pasar, es la clave para superarlo. Si usted le tiene miedo al miedo no lo podrá vencer nunca.

El primer paso para superar un obstáculo es reconocerlo y respetarlo.

No tenga miedo, estudie el problema que tiene y trate de superarlo. Una buena forma de mitigar una fobia o un miedo es a través del control de la respiración.

Los episodios de miedo o pánico siempre están asociados a una respiración rápida y entrecortada, por lo que imponerse una respiración profunda, lenta y consciente, desactiva parcialmente el miedo, disminuyendo el estrés.

#### MÚSICA PARA RELAJACIÓN

La música para relajación tiene que ser tranquila y serena pero cada uno tendrá dentro de su gusto el tipo que más le agrada, que tanto puede ser música clásica, popular o ligera.

Una variante es utilizar la visualización mientras escucha.

Escuchar música cuando uno está estresado es proporcionarle a su propia mente algo en qué sostenerse para dejar un poco de lado las preocupaciones. Después de unas horas de música, al volver a pensar en los problemas que tenía, éstos adquieren otra dimensión. Y de esa manera con la mente más tranquila se puede hacer un mejor uso del tiempo y de las tareas a realizar para disminuir el estrés.

La música tiene influencia sobre nosotros en distintos niveles, tiende a transportar la mente al lugar que más nos gusta, estimula nuestro cerebro no importando la edad que tengamos.

Escúchela en una posición cómoda, con los ojos cerrados y transpórtese mentalmente hacia un lugar plácido y cálido que usted conozca o imagine. Piense que la música actúa a su alrededor como agua que fluye y se lleva todas las impurezas y tensiones ocasionadas.

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### “TRANSPÓRTESE CON LA MÚSICA”

La próxima vez que tenga miedo, respire profundamente y siga adelante.

## MÚSICA

La música es un arte sutil e indefinible. Las cualidades tranquilizantes y terapéuticas de la música, están ampliamente demostradas, la música nos sirve para mitigar los estados mentales negativos, como el nerviosismo, la tristeza, el cansancio y, por supuesto, el estrés.

Como nada es más subjetivo que la música, debe ser usted, personalmente, quien vaya haciendo descubrimientos sobre la misma y los efectos que le causa para combatir cualquier estado de ánimo adverso.

Tampoco quiere decir que debe renunciar al silencio, éste también es muy importante a la hora de reducir el estrés. Es usted quien decide cuándo debe sonar la banda sonora de su vida.

También es aconsejable la música para trabajar sólo cuando no se trabaja en un ambiente ruidoso. Se aconseja normalmente usarla a mitad de la mañana y a la mitad de la tarde, que es cuando el individuo comienza a disminuir su atención y rendimiento. Es conocido el hecho de cómo influyen las marchas militares estimulando al individuo insuflándoles energía. De la misma manera usted debe encontrar qué tipo de música le gusta escuchar y en qué momento.

La música suave afecta el hemisferio derecho del cerebro, que es el asiento de la emoción, impidiendo el paso de pensamientos negativos o estresantes. Nos hace tranquilizar, bajar la presión arterial, el ritmo cardíaco y respiratorio y la tensión muscular disminuye y se liberan endorfinas y serotonina.

Escuche música instrumental o la que usted prefiera. Inclusive, aquella que incluye instrucciones para relajarse.

## MUERTE

El miedo a la muerte es una de las variantes del miedo en general que mencionaba anteriormente y que es necesario comprender para desterrar.

La muerte es lo único que tenemos seguro, no debemos temerle. Pero eso ya depende de cada una de nuestras creencias

“Usted puede explicar a alguien el argumento de un libro, de una película o incluso la composición de un cuadro, pero ¿Cómo explicar una sonata si no es tarareándola?”

**DALE CARNEGIE**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### NATURALEZA

#### N NATURALEZA

El hombre es parte de la naturaleza, venimos de ella y hacia ella vamos. Vaya y mézclese con ella cuando pueda, haga un recorrido a través de ella.

Trate de acercarse a los árboles, disfrute de su sombra, acerquese al agua en su forma natural, tómese baños de sol.

Por todos los medios trate de disfrutar de los elementos naturales, agua, tierra, aire y sol; verá cómo, disfrutando de ellos, disminuye su estrés.

#### NEGATIVOS

Hay personas que son siempre positivas y hay otras que siempre están negativas. Estas últimas es mejor “perderlas que encontrarlas”, como dice el dicho popular.

Las personas que están depresivas y viven viendo la vida en negativo, a veces se las puede ayudar, pero otras veces en forma consciente o inconsciente, nos transmiten su depresión y sus problemas, lo que actúa aumentando nuestro propio estrés.

Los hombres negativos inconscientemente o no, pueden hacer cualquier cosa para llevar a las personas positivas a su nivel de depresión.

No hay nada que moleste mas a la gente negativa y sin motivaciones como los individuos que son positivos y que tienen éxito.

Aléjese rápidamente de una persona así.

Las personas negativas siempre tienen pensamientos negativos y desagradables, lo que conduce a un círculo vicioso.

La mayoría de nosotros estamos entrenados, condicionados por nuestros padres, maestros y por la sociedad, para percibir lo negativo y ver lo peor en una persona, una situación o en nosotros mismos. No es asombroso que haya tanta infelicidad a nuestro alrededor, en especial en las llamadas sociedades desarrolladas, donde la mayoría de la gente vive en un relativo confort. El hábito de percibir lo negativo y adoptar un punto de vista pesimista ahora está dominando a nuestro mundo. Independiente de lo bien que vayan las cosas, siempre percibirá lo negativo, buscará lo negativo y hasta inventará lo negativo (a veces, los medios son bastante brillantes en este oscuro arte) y luego, se diseminará como una enfermedad contagiosa.

MIKE GEORGE

“Basta que el talento permita descollar en las ciencias, en las artes o en el amor, para que los mediocres de siempre se estremezcan de envidia.

El mediocre puede perdonar ,la cobardía, el servilismo, la mentira, la hipocresía y la esterilidad, pero no perdona nunca al que se sale de las filas dando un paso adelante, porque no perdona jamás el talento.” **JOSÉ INGENIEROS**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

“RÍASE COMO LOS NIÑOS Y CON ELLOS”

Sea cual fuere la causa de la ansiedad que experimentan, se debe casi siempre al hecho de evocar pensamientos negativos, hechos fastidiosos, lo que pone en funcionamiento un sentimiento de ansiedad y de estrés.

El medio más eficaz para terminar con ese círculo vicioso es de primero, interrumpir y luego suprimir la cadena de pensamientos desagradables para reemplazarlos, poco a poco, por imágenes apacibles y entretenidas, que nos traen placer, nos hacen gozar de la vida y disminuyen nuestro estrés.

Para poder conseguir lo anterior, usted tiene que tomar conciencia de su percepción negativa. Cuando logre cambiar la percepción de los acontecimientos verá que puede cambiar la respuesta a ese acontecimiento.

De la única cosa que usted es completamente responsable en esta vida es de su propio destino; no se lo regale a los demás. De la manera que usted elija percibirse a sí mismo, así será, así actuará y así será su destino. Su percepción es, a la vez, su realidad y su elección.

### NIÑOS

Es casi imposible estar enojado o estresado en la presencia de un niño. Si hay un niño en su casa, ya sea su hijo, nieto, sobrino o amigo, mírelo, disfrútelo, escúchelo.

Esfuércese por estar cerca de niños pequeños, tienen una manera especial de hacernos olvidar de nosotros mismos y de nuestras preocupaciones.

Ellos ríen en promedio unas cien veces más que los adultos por día, mientras que los adultos sólo diez o quince veces por día. Contágiese de la risa de los niños pequeños.

### NO

¿Cuántas veces en el día querríamos decir “NO”, a algo que nos proponen o que debemos hacer y que no queremos realizarlo?

Tenemos que aprender a decir “NO”, aun en circunstancias tal vez dolorosas. Muchas veces tenemos sobrecarga de trabajo y de estrés, por no saber o por no poder decir “NO.”

La mayoría de las veces nos recargamos inconscientemente de trabajo extra por no decir “NO” y por no saber delegar tareas. Debemos aprender a delegar cuanto se pueda.

“Me abstendré de escuchar a quienes lloran y se quejan por que su enfermedad es contagiosa.” **OG MANDINO**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### OBJETIVOS CLAROS

#### 0 OBJETIVOS CLAROS

Si los objetivos que uno tiene en la vida son demasiados grandes y poco realistas estos mismos actúan como productores de estrés.

El objetivo o la META que uno tiene en la vida, tiene cuatro características que hacen que sea realizable.

Para su mejor recordación, en la misma palabra META, se encuentran las iniciales de sus características, veamos.

**M:** mensurable. Toda meta debe poder ir midiéndose, paso a paso.

**E:** estimulante. Si la meta que tenemos en la vida no nos estimula a realizarla, no nos interesará ponernos a trabajar.

**T:** transparente. Tiene que ser una meta que la podamos “ver” a través de los ojos de la mente.

**A:** accesible. Si bien tiene que ser una meta estimulante, también tiene que ser accesible, de nada sirve tener una meta tan grande que no podamos alcanzarla. Si no la podemos alcanzar, será, al contrario, una meta u objetivo por demás estresante.

Lo mismo pasa cuando se lleva una vida totalmente carente de objetivos.

Las personas sin objetivos se ven en apuros ante los altibajos de la vida. Se la pasan malgastando su energía porque carecen de objetivos claros.

#### OBJETIVOS CLAROS Y PRECISOS

Si quiere fijar sus objetivos de manera clara y precisa es bueno que tenga en cuenta los siguientes aspectos:

- 1- Deje volar la imaginación y anote en un papel sus objetivos en términos concretos, considerando todos los aspectos de su vida. Considere cada objetivo por separado, ya sea espiritual, familiar, social, física, profesional, etc.
- 2- Fije una fecha tope para la terminación de tal o cual etapa del objetivo que se haya fijado. Esto es a los fines de mantenerse motivado.
- 3- Identifique las necesidades que requiere para cumplir ese objetivo: necesidades económicas, sociales, y anticipése a los obstáculos que puedan interferir con sus planes.
- 4- Escriba cuál es el beneficio de alcanzar ese objetivo. Qué beneficios personales obtendrá y cuáles son los que pueda obtener la sociedad en que vivimos.
- 5- Comprométase a cumplir lo anotado. El compromiso y la perseverancia es el ingrediente fundamental para alcanzar los objetivos en la vida.

“Si uno no sabe a donde va,  
no sabrá nunca cuando llega.” MARK TWAIN

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

---

“LEA TODOS LOS DÍAS SUS OBJETIVOS”

---

Si uno identifica cuáles son los objetivos de su vida se ayudará a predecir y reducir los agentes estresantes.

### OBSERVACIÓN

Para comenzar a desarmar su estrés, es necesario que comience a observarlo. Esto significa que debe:

- Detenerse y mirar hacia dentro.
- Darse cuenta que le pasa y como se siente.
- Sin juzgarse, simplemente obsérvese.

Parece un acto muy simple, pero no es nada sencillo de realizar.

Hay un cúmulo de pensamientos que pugnan por salir, que parecen tener vida propia e independiente, que van y vienen, se asocian y se concatenan con otros.

En definitiva, nuestros pensamientos van a la deriva, sin ancla. Estos pensamientos que pasan, se quedan o se van, están muy ligados a las emociones. Notaremos que guardan estrecha relación con ciertas reacciones corporales.

Basta, como ejemplo, el hecho por todos conocido y que es producto de ciertos pensamientos eróticos que generan emociones asociadas y dispara reacciones corporales, popularmente denominadas “ratonearse”.

Lo mismo sucede con otros pensamientos positivos o negativos. De la observación aprenderemos que los pensamientos generan emociones y reacciones corporales.

Para ilustrar mejor lo anterior, podemos usar un ejemplo simple y que a todos nos ha pasado.

Cuando tenemos una pequeña piedrita en el zapato, de repente sacamos de la conciencia todo lo demás que nos ocurre y nos enfocamos precisamente en ese punto. Nuestra conciencia queda enfocada en ella hasta que la eliminamos.

De la misma forma, tenemos pensamientos que nos interfieren en todo nuestro quehacer. Pueden ser pequeños, como la piedrita, pero de alguna forma nuestra conciencia se identifica totalmente con ellos y por minutos u horas, estamos pensando en lo mismo, tratando de imaginar variantes del problema.

---

“Los objetivos claros de su vida, léalos y reléalos a diario.”

**STEVENSON**

---

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### OFICINA

Después de darles muchas vueltas en la cabeza, tomamos en cuenta que no eran para preocuparse tanto.

Y a lo mejor, este problema no es tan importante. Por eso, es que debemos pararnos y observarnos. Cuando esto lo hagamos en forma automática y determinemos que esa manera de ser nos está estresando, actuaremos en consecuencia para disminuirlo.

### OFICINA

En su oficina, o lugar de trabajo, además de trabajar, también puede realizar ejercicios para disminuir el estrés.

A veces, cuando no se cuenta con la oportunidad de salir al aire libre es bueno atenerse a las posibilidades que brinda una pequeña oficina, donde pueda estar solo, incluso, en el baño.

Se pueden hacer distintos ejercicios de elongación y relajación de la columna, tales como el que ya se mencionó en ESTIRARSE, anteriormente.

### OPORTUNIDADES

Siempre se dice que las oportunidades hay que aprovecharlas cuando vienen porque no habrá una segunda ocasión. No se permita estar tan abrumado por algo que le haga perder la oportunidad de aprovecharla.

En todos los acontecimientos negativos siempre hay algo positivo que puede traernos beneficios, si sabemos darnos cuenta de ello.

Entréñese para ver los aspectos positivos de esta clase de incidentes y verá cómo disminuye el estrés.

### EJERCICIOS EN LA OFICINA

Se pueden realizar ejercicios haciendo el número ocho con la cabeza. Para ello, siéntese en su silla preferida, mire hacia el frente, “apunte” con la nariz hacia determinado objeto y luego, baje “la nariz”, llevándola hacia la izquierda y abajo. Cuando llegue a un punto extremo, apunte hacia arriba y hacia la derecha y cuando llegue al punto mencionado en el frente, bájela y llévela hacia la derecha, hasta que nuevamente tope con el extremo y vuelva hacia la izquierda apuntando hacia arriba.

Usted deberá marcar imaginariamente un ocho acostado.

Sentirá que las vértebras del cuello hacen ruido, pero no tenga miedo, cuando lo haga tres o cuatro veces, verá cómo se relaja esa parte de su cuerpo y por lo tanto le traerá un cierto alivio y relajación, lo que disminuirá su estrés.

Otro ejercicio que puede hacer sentado es simplemente, llevar ambos hombros lo más arriba que pueda y luego bajarlos, también llevarlos hacia delante y hacia atrás.

Se pueden hacer círculos con los hombros. Esto también sirve para relajar la columna cervical después de horas en la computadora. Lo hará sentir más tranquilo y relajado.



## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

---

“BUSQUE EL LADO POSITIVO DE LAS COSAS”

---

A veces, una situación de crisis puede hacerle despertar y encontrar el empuje necesario para conseguir algo importante.

En la vida hay muchos acontecimientos que pueden ser duros de manejar, pero siempre debemos sacar una enseñanza para futuros problemas similares y su forma de enfrentarlos. Saque el mejor partido posible de las situaciones difíciles y, después de todo no le parecerán tan malas.

### OPTIMISMO

No se trata de caer en un optimismo tonto, que ve quemar su casa y decir “por lo menos me puedo calentar las manos”. Pensar de esa manera no sólo no es ser optimista sino que es banal.

Se trata de ver el lado positivo de las cosas.

Si está escalando una montaña o está realizando un trabajo duro, ¿qué tipo de personas quisiera tener a su lado? ¿Le haría bien tener pesimistas que le recuerden que puede fracasar? ¿O sería mejor tener al lado a gente optimista que le dé razones acerca de por qué va a triunfar?.

Todas las cosas tienen su costado positivo. Vea con optimismo el futuro y decídase a trabajar en positivo.

### ORDEN Y LIMPIEZA

Tanto en el trabajo, como en el domicilio, debe tener su lugar donde realiza sus tareas por lo menos despejado en un área específica. El escritorio solo debe tener lo conveniente y relacionado con la tarea que se realiza en ese momento.

No amontone trabajo sin realizar en donde usted está trabajando en ese momento. El sólo hecho de tener a la vista montañas de papeles o tareas que resolver lo harán estresarse más. Sea ordenado y limpio, y verá como disminuye su estrés

---

“El que no quiere cuando puede, no podrá cuando quiera.”  
**EPICTETO**

---

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### PASATIEMPO

#### **P** PASATIEMPO

Como su nombre lo indica, un pasatiempo es algo que se realiza sin ninguna obligación pero que a uno le gusta realizar para pasar el tiempo.

Hay quienes lo definen como trabajos pesados, que uno no haría para ganarse la vida. Si uno tiene una afición que de verdad le gusta, tiende a estar tan inmerso en esa actividad que no se da cuenta del paso del tiempo.

Olvidará el estrés y alcanzará un nivel de total relajación.

Si usted carece de aficiones, busque una actividad que sea un reto para su mente. Las aficiones también ayudan a equilibrar nuestra vida y a darle diversidad. Trate de escoger algo fácil y que le guste, algo con lo cual se sienta bien.

Los pasatiempos pueden ayudar a olvidar las ansiedades y los problemas.

Cuando estamos absortos en alguna tarea agradable, dejamos a un lado durante unos minutos, o unas horas, ese duro mundo de trabajo y responsabilidad.

Un pasatiempo es hacer algo con gusto, que normalmente no haríamos para ganarnos la vida.

Es tener algo que hacer que sea verdaderamente amena para uno y que se realiza sin horarios y sin estructuras, en forma placentera y creativa.

Eso, también le hará disminuir el estrés y lo hará sentirse mejor.

#### SÍNDROME DEL JUBILADO

Es muy común que suceda en la gente recién jubilada que siempre tuvo un patrón que le dijera qué debía realizar, de golpe se encuentra, con que tiene todo el tiempo del mundo y no sabe qué hacer. Son fácil presa del estrés por la inacción, se enferman pronto y hasta llegan a sentir un vacío.

Si usted está próximo a jubilarse, vaya buscando algo que realizar, porque sino será fácil presa de la melancolía, la tristeza, la desesperanza y el estrés. Antes de jubilarse, eche un vistazo a su vida profesional y trate de escoger algo que no tenga nada que ver con lo que hace normalmente.

“Aquellos que tienen un pasatiempo están más propensos a evaluar su vida en forma favorable.” **BRASER**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

“EVOQUE MOMENTOS FELICES DE SU VIDA”.

### PENSAMIENTOS

Abandónese a sus pensamientos. Entre en el terreno de la calma y su mente será una pantalla en donde se proyectarán sus propios pensamientos. Ante sus ojos, desfilarán esperanzas, miedos e incertidumbres del pasado que se proyectarán al futuro.

Déjelos fluir con calma. No tema a sus pensamientos, pueden tener o no sentido para usted. En la mente bullen todo tipo de ideas, pero pocas de ellas sirven para tejer el pensamiento consciente que interviene en la realidad.

Esté abierto a ideas nuevas, nunca deje de aprender ni de adaptarse, el mundo siempre estará cambiando. Más que las finanzas o el estado de sus actuales relaciones, lo que determina armonía y satisfacción es su deseo de adaptación.

Siga sintiéndose feliz con pensamientos positivos que le ayudarán a bajar el estrés, aunque la realidad a veces no siempre esté de acuerdo con lo que piensa.

Busque en su pasado algún momento en el que realmente se sintió muy feliz y evoque en su pensamiento “ese momento”. Al instante vendrán a su mente la sensación de felicidad y tranquilidad que usted disfrutó en aquel momento.

### PERDONAR

Perdonar tranquiliza el espíritu y lo coloca a usted, en un nivel “superior”, de a quien ha perdonado. Aprenda a perdonar a las personas que se han comportado mal con usted.

Cuando sea ofendido, perdone, cierre el caso mentalmente y verá cómo se le quita un peso de encima. Perdone siempre a su enemigo, aunque sea en su fuero interno, eso lo tranquilizará.

Siempre que esté pensando en hacer algo drástico en represalia por alguna transgresión que le han realizado, espere que pasen algunos días. Cuando lo vuelva a pensar, comprobará que no vale la pena realizar lo que pensaba hacer.

En la mayoría de los casos no necesitará vengarse, sólo debe relajarse y dejar que sea Dios el que administre justicia a su manera.

“Tenga en cuenta que su pensamiento es un instrumento para profundizar en usted mismo y en la realidad, pero en ningún caso debería paralizar o sustituir la acción.”

**ALBERTO BRICEÑO**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### POSTURA

#### PLANTAS

Todos sabemos lo útiles que son las plantas en general, ya que absorben el anhídrido carbónico que hay en el ambiente y nos devuelven oxígeno. Todos lo sabemos. Sin embargo ¿que hacemos para tratar de tener mas plantas ya sea en el hogar o en el mundo? En nuestro país se han talado árboles naturales, (algarrobo, quebracho, etc.) en una superficie igual a tres provincias de Córdoba. Y, como hombre urbano que somos, estamos impávidos ante este hecho, pero no hacemos nada ante ello a pesar de que nos dañamos todos por igual.

Pero las plantas no sólo son importantes a nivel general, también son muy importantes a nivel privado, para la eliminación de los COV, compuestos orgánicos volátiles.

Estos son estresantes cuando se presentan en nuestro lugar de trabajo. Ver, " Síndrome del Edificio Enfermo" página 54.

#### POSTURA

La postura es la forma de estar de una persona, de estar sentada o parada. Una mala postura debilita la espina dorsal y perjudica al sistema nervioso.

Recordemos que por dentro de la columna se encuentra el canal medular en donde está protegida la médula que es el centro nervioso, que comunica todos los tejidos con el cerebro.

El estar en una postura incorrecta o cansadora, exige un esfuerzo a los órganos internos. Una buena postura es la mas naturalmente cómoda que proporciona a todos los órganos internos la oportunidad de funcionar con eficiencia.

La persona que se mantiene erguida, que camina en forma mesurada pero mirando hacia el frente, con los hombros hacia atrás, cambia su estado de ánimo y disminuye su estrés.

Recuerde al hombre urbano y su manera de caminar

#### PREOCUPACIONES

La preocupación es posiblemente la mayor pérdida de energía a la que se somete el hombre civilizado.

Llene su vida de esperanzas y búsquedas creativas en lugar de hacerlo con preocupaciones

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

“¿QUÉ ES LO QUE TANTO ME PREOCUPA?”

Trastorna su cuerpo y su mente, disminuye el flujo de jugos gástricos hacia el estómago, contrae los intestinos y quita el apetito. El flujo de saliva disminuye y la boca se seca. Trate de comer cuando esté preocupado y tendrá una hermosa indigestión.

Si está preocupado por algo, sumérgase a fondo en una tarea positiva, algo que le guste, verá cómo, poco a poco, van desapareciendo las preocupaciones.

Siempre es más fácil mantenerse alejado de los problemas, que librarse de ellos. La clave está en controlar el comportamiento que atrae a los problemas y las preocupaciones.

Usted elige: puede pasarse el día preocupándose por cosas que jamás sucederán, o puede pasarlo haciendo todas esas cosas importantes que la vida le ofrece que a usted tanto le gustan y que le causan placer.

### LO PEOR ES LA PREOCUPACIÓN

La preocupación tensa los músculos y los nervios, impide pensar con claridad y favorece el fracaso, va minando su salud. Se destruye el aspecto juvenil y se envejece prematuramente.

Pregúntese y contéstese sinceramente ¿cambiará el futuro como resultado de mi preocupación?  
¿Qué es lo peor que podría ocurrir?  
¿Qué probabilidades hay de que suceda?  
Recuerde cuántas de las cosas que le angustiaron anteriormente jamás ocurrieron. Contéstese en su interior y verá que ridículas son las preocupaciones. Llene su vida de esperanzas y búsquedas creativas en lugar de hacerlo con preocupaciones.

## PRIORIDADES

Haga una lista de sus tareas diarias de acuerdo a la importancia de cada una y vaya realizándolas en ese orden.

Revise sus prioridades, haga sólo tareas cuya omisión podría traer graves consecuencias.

Reservar al menos media hora por día para hacer lo que mas nos gusta nos permite recobrar nuestras fuerzas, perdemos la tensión y disminuye nuestro estrés.

No estará perdiendo el tiempo, al contrario, ganándolo en una actividad que realmente lo motive.

“Cuando llegues a comprender cabalmente la raíz del significado de la palabra éxito, descubrirás que quiere decir **sigue adelante**”. **F. NICHOL**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### PRISA

Tener una lista diaria de lo que debe realizar, le ayudará, a volverse más realista sobre su horario y a tener presente las tareas que no quiere que se le olviden. Incluir una determinada tarea en esa lista, también ayuda a disminuir el estrés porque usted se la está sacando de la cabeza.

Póngase metas de corto plazo y establezca prioridades.

Enfrente las tareas por parte, de esta manera al realizarlas ofrecerán cierta perspectiva sobre el total y le proporcionará a cada paso un sentido de logro.

### PRISA

Alguna vez se detuvo a pensar por qué hace las cosas con tanta prisa: ¿quién lo corre? ¿quién lo obliga a realizar las cosas apresuradamente?

Por lo general, todos tendemos a estar apurados por llegar a alguna parte y cuando llegamos nos preguntamos qué es lo que debemos seguir haciendo.

De esa manera, no disfrutamos el presente porque estamos pensando en lo que viene, en el futuro.

Desgraciadamente, tener prisa no es tan productivo como puede pensarse. Llevar nuestra vida por un carril tan rápido es como en la autopista: puede ser emocionante, pero, también, es más peligroso para nuestra salud.

Cuentan que Napoleón, a quien sus ayudantes lo vestían cuando tenía alguna fiesta u ocasión importante, les decía: “Hoy vísteme despacio porque estoy apurado”.

### PROPÓSITO

Haga lo que haga en la vida, usted tiene que tener un propósito para realizarlo.

Gastar el tiempo imaginando lo que pudo haber sido si hubiera cambiado un pequeño detalle, una pequeña decisión en su vida, eleva el nivel de estrés.

Piense cómo puede mejorar el futuro, pero no malgaste el presente pensando en cómo podría haber cambiado el pasado. No le servirá de nada y aumentará su estrés.

DEEPAK CHOPRA

“La vida es eso que se nos pasa mientras estamos trabajando.”  
OG MANDINO

## **4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?**

---

### LA INDECISION OBSTACULIZA LA ACCION

---

Sin un propósito, nada importa, si no tiene una buena razón para hacer lo que hace, se sentirá vacío y ninguna actividad tendrá sentido para usted.

Es mucho más fácil realizar las actividades que hace por su familia y por usted, si define qué quiere y es capaz de ver cómo lo que está haciendo lo está llevando hacia delante.

Es muy importante saber hacia dónde se quiere llegar, de esa manera sabrá el camino que debe tomar.

La indecisión, generalmente, obstaculiza la acción, lo cual causa una pérdida del sentido de control y, por lo tanto, intensifica el estrés.

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

“BUSQUE SU QUESO SIN ESTRESARSE”

### Q QUESO”

Hay un interesante libro que se llama **“Quién se llevó mi queso”**, en el cual se va mostrando que cuando uno se quedó “sin queso”, denominando de esa manera “al alimento o la forma de sustento” que cada uno tiene en la vida, hay diversas maneras de salir a buscar de nuevo otro “queso”.

Es una interesante y simpática metáfora, en la que a través de la vida de dos simpáticos ratones, nos va mostrando las distintas alternativas por la que pasamos los humanos. Nos enseña a tratar de buscar nuevas alternativas en la vida, y no quedar preocupándose o estresándonos por lo que hicimos o hicimos mal en el pasado pero sin tener el “propio queso”.

### QUIÉN

¿Quien tiene el poder?

He-Man: “Yo tengo el poder” ¿Lo recuerda?

Pues, en realidad, es así.

Yo tengo el poder de disminuir el estrés que yo tengo. Y usted tiene el poder de disminuir el suyo.

He-Man tomaba una espada de la cual salían “rayos de poder”.

Imáginese a usted mismo que tiene “rayos” que salen de los dedos de sus manos. Imagínelos que van hacia la tierra y que usted se descarga.

Camine haciendo fuerza hacia abajo, apuntando con los dedos al suelo, resoplando y “tirando” rayos hacia abajo.

Es la tensión que usted descarga de esa manera. Práctiquelo aunque le parezca tonto. Verá que se sentirá aliviado de estrés.

### DISFRUTAR DE UNA PUESTA DE SOL

A veces conviene “cambiar de carril” y “bajar un cambio” al motor para no dañarnos.

Cuando vamos más despacio, de una forma casi mágica, tenemos más tiempo. Cuando piense que no tiene tiempo de disfrutar de una puesta de sol, piénselo de nuevo.

El momento más importante para detenerse a disfrutar de una puesta de sol, es precisamente cuando uno no tiene tiempo de hacerlo.

A medida que usted disfrute de más puestas de sol, su vida será menos apresurada y aprenderá a disminuir el estrés.

“La vida es más larga si se vive con menos prisa y menos problemas.”

**GHANDI**



## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### REALISTA

#### R REALISTA

Sea realista sobre lo que puede y no puede hacer en su vida, las metas demasiado ambiciosas son causas frecuentes de estrés.

Recuerde lo que ya se mencionó anteriormente: si bien las metas deben ser estimulantes, también deben ser alcanzables.

Si se propone llegar “a la Luna” y no puede, se sentirá mal y estresado por no poder realizar lo que quiere.

#### RELACIONES

Reviva relaciones del pasado, cultive la amistad y aproveche las múltiples oportunidades para buscar nuevos amigos.

Las personas necesitan relacionarse y precisan sentir que son parte integrante de algo mayor, que se preocupan por otros y que otros, a su vez, se preocupan por ellos.

Acuérdese de dónde viene, piense en su procedencia y alégrese de tenerla, con frecuencia nos sentimos perdidos en este vasto y complejo mundo.

Por eso es importante cultivar todas las relaciones de amistad que ha tenido, sirven para despejarse, escuchar los problemas de los otros y a su vez compartir los que uno tiene.

Eso también ayuda a disminuir el estrés.

#### RELAJACIÓN

Cierre los ojos y proyecte ante el ojo de la mente una escena tranquila y el organismo se relajará ante una imagen cálida y acogedora.

Si se imagina una escena violenta, el organismo responderá alarmado, y su cuerpo se preparará para luchar o huir.

#### PIENSE EN PAJARITOS Y RELAJESE

Piense que está en un lugar conocido en el cual se haya sentido bien, piense en ése momento, puede ser al lado de las montañas o el mar, piense qué sintió. Escuche el canto de los pajaritos, y verdaderamente estará mentalmente en ese lugar, aunque su cuerpo esté en otro.

Si le interrumpe un pensamiento ajeno al lugar donde está mentalmente, no repare en él. Simplemente, concéntrese en la respiración, mientras inhala y exhala lentamente y vuelva a su lugar mental.

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### “PRACTIQUE RELAJACIÓN CON MÚSICA”

Adquiera el hábito de detectar regularmente dónde están los puntos tensos de su cuerpo y de relajarlos. En cualquier trabajo que usted tenga, se acumula tensión que hace que los músculos estén apretados y deba aflojarlos.

Comience a relajar los músculos de los párpados, después de cerrar los ojos. Luego, afloje la tensión en los músculos de la frente. Estar preocupado hace que siempre tengamos el ceño fruncido, relájelo. Luego afloje la tensión de su cuero cabelludo, imaginando que está adormecido.

Dirija su atención relajando el cuero cabelludo desde la frente hacia atrás. Cuando llegue a la parte de atrás de su cabeza, dirija su atención y relajación hacia los músculos del cuello y los brazos, hasta los dedos de las manos.

Siga relajando y prestando atención a la columna vertebral, a medida que respira lentamente. Continúe por los músculos de la cintura hasta las piernas y los pies.

Póngase de pie cada una o dos horas, deje caer los hombros y permita que los brazos y las manos cuelguen libremente. Deje caer la barbilla sobre el pecho y mueva la cabeza entre los hombros. Sacuda unas cuantas veces las manos mientras cuelgan, imaginándose que de sus dedos se desprenden “rayos de tensión”.

Descárguelos con fuerza.

Practique la relajación con una buena música para escuchar en la ocasión. Estas técnicas son muy efectivas para superar el estrés físico y mental.

## RELOJ INTERNO

Todos tenemos un reloj interno, que está sincronizado con el día y la noche. Es lo que se denomina también el ritmo “circadiano”. Viene del latín, “acerca del día”. Alterar este reloj suele traer como efecto una alteración de nuestra forma de ser.

Todos nosotros utilizamos en algún momento el poder de nuestra mente para relajarnos y proyectarnos escenas.

Tenemos nuestro cine privado en el que somos únicos espectadores.

Cuando la representación que vemos en el cine de nuestra mente es agradable a la vista, su efecto sobre el cuerpo es sedante y relajante.

**HERBERT READ**

“Que vaya a ser así como lo pienso, depende de mí.” **ROBERT SCHULLER**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### RESPIRACIÓN

Nos dormimos cuando estamos trabajando de día y no podemos dormir de noche.

Esto es muy común en la gente que trabaja en el turno nocturno.

Deben dormir de día, en un ambiente donde el resto de su familia está realizando las tareas de la casa y luego tienen que trabajar de noche, cuando todo el mundo duerme.

Asígnese una hora para dormir y para despertar. Por supuesto que no es fácil, le llevará de dos a tres semanas, por lo que no debe desistir.

Su reloj interno siempre tratará sincronizarse con su rutina cotidiana.

El objetivo es que consiga un reposo adecuado y establezca una hora regular para dormir.

### RESPIRACIÓN

Párese o siéntese derecho, haga una inhalación profunda, mantenga el aire en los pulmones todo el tiempo que pueda y luego exhale en forma lenta pero profunda.

Cuando crea que ya exhaló todo, haga un esfuerzo y trate de soplar, verá que todavía le quedaba aire en los pulmones.

Ese aire es lo que se denomina aire residual, que a veces no sale, sino lo sacamos en forma deliberada.

De esa manera los tejidos del cuerpo recibirán más aire fresco y nuevo que con las respiraciones normales.

Luego de hacerlo dos o tres veces en forma profunda hágalo en forma lenta. El ritmo lento favorece la ventilación pulmonar y el volumen de oxígeno refresca las células y "purga" los desperdicios celulares.

### DORMIR DE DIA - TRABAJAR DE NOCHE

Dormir de día no es lo mismo que dormir de noche. El sueño diurno es más breve, es discontinuo, tiene muchas interrupciones, es de escasa profundidad y es poco reparador. Por supuesto que es estresante querer dormirse de día y no poder hacerlo y luego, en las horas de la noche cuando tiene que trabajar, está luchando para no dormirse, lo que constituye una lucha constante con el consiguiente aumento de estrés laboral. El resultado es un estrés permanente que se da por tratar de hacer las cosas en contra de la naturaleza. Hay muchas personas que dicen que se han acostumbrado a ese cambio que han realizado a través de los años. Pero siempre es necesario equilibrar su reloj interno si quiere sentirse bien y disminuir su estrés.

"Nútrete de arte y de ciencia y todo lo que respire en la tierra será aliento en tu pecho". **HEBBEL**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

---

“LA LUCHA CONTRA EL ESTRÉS ES CONSTANTE”

---

Al principio bastará con diez o quince minutos diarios en un lugar tranquilo, en lo posible con aire fresco y lo más en contacto con la naturaleza y más lejos de los autos, que pueda.

Una vez que consiguió una posición cómoda y relajada, concéntrese únicamente en la respiración. Verá que de esa manera podrá bajar el estrés. Recuerde que la respiración es una de las más importante formas de luchar contra el estrés. La lucha debe ser constante, porque constantemente recibimos estresores que nos afectan.

Una variante es inhalar fuertemente y contar hasta diez, antes de exhalar. Estaremos mas tranquilos y no reaccionaremos inconscientemente ante alguna situación que nos afecte.

### RUIDO

Un ambiente ruidoso es un ambiente estresante.

El exceso de ruido produce tensión nerviosa ya que el organismo está constantemente tratando de hacerle caso omiso.

El ruido, además de deteriorar la audición, puede acelerar el ritmo cardíaco, afectar el estado de ánimo, impedir la concentración, afectar el pensamiento y ser la causa de afecciones nerviosas.

Hay ruidos a los que no prestamos atención, o a los que nos acostumbramos rápidamente, pero que, de todos modos, producen tensión.

Aunque no lo tengamos en cuenta, el ruido permanece en el fondo, incidiendo en el oído. Se denomina “ruido blanco”

Un caso típico de esto es el ruido del tránsito urbano, el zumbido de los tubos fluorescentes, de las computadoras, los ventiladores.

Uno de los ruidos mas molestos que ocurren en las oficinas, suele ser el ronroneo de baja frecuencia de una unidad de aire acondicionado, de una computadora o de una copidora, etc. Pero que de todas maneras están allí afectando nuestro oído y aumentando nuestro estrés.

Lo ideal es tratar de eliminar el ruido en su propio lugar de producción. Pero, como esto a veces no es posible, se deberá aislarlo con protectores auditivos, si hicieran falta o alejándose del mismo a los fines de no ser afectado por este productor de estrés.

---

*“El ruido no hace bien y el bien no hace ruido.”*

**CHANFORT**

---

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### SERVICIO

#### S SERVICIO

Gabriela Mistral decía:

“Servir no es faena de seres inferiores: Dios, que da la vida,  
sirve. Sirve el mar, sirve el sol,  
Sirve el agua, sirve la nube,  
Es tan lindo, hacer lo que otros no quieren realizar.”

Servicio no es servidumbre. Servidumbre es hacer lo que otros quieren; servicio es hacer lo que otros necesitan. Si usted trabaja en alguna organización sin fines de lucro realizando servicios para los demás verá que al preocuparse por otros, deja de lado las preocupaciones propias. Cuando las retoma verá que no eran de la profundidad que creía. Sea solidario con los demás y verá qué bien que se siente.

#### SIMPLIFIQUE

Simplificar las cosas que hacemos cotidianamente es algo de sentido común.

Es importante que cada tanto identifiquemos aquello que ya no tiene un propósito útil, tanto en el aspecto personal como profesional de nuestra vida, y nos deshagamos de ello.

Se trata de eliminar de su vida el exceso de equipaje.

La vida es mucho más fácil cuando usted hace que las cosas sigan siendo sencillas.

El precio que se paga por no simplificar las cosas, se pagará en dinero, en tiempo y energía que son mucho más importantes.

Haga algo todos los días para que su vida sea menos complicada.

#### SINCERIDAD

Muchas veces la tensión, enfados y discusiones tienen su origen en diversos malentendidos entre compañeros de trabajo, o entre jefes y subordinados o también entre familiares.

Los que una vez aclarados, se tiende a restaurar la armonía entre las partes

A menudo damos por supuesto que los que nos rodean nos “leen el pensamiento”, saben lo

#### SINCERA

La palabra sincera viene de la antigüedad, y quiere decir que tiene mucho valor. Se usaba cuando se vendía una estatua, que estaba completamente realizada sin ningún rasguño o rajadura, porque en esos casos, el escultor le ponía “cera” para disimular el error. Entonces una estatua “sin cera” tenía mucho más valor que una que tuviera cera..

“El que no vive para servir, no sirve para vivir.” **CONNY MENDEZ**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

“DE VEZ EN CUANDO PRACTIQUE LA SOLEDAD”

que necesitamos y satisfacerán nuestros deseos. Pero eso, en la práctica, no siempre es posible, es mejor tratar de sincerarse con la persona que ha tenido una diferencia y así, en forma amigable y correcta tratar de limar asperezas.

Estar “rumiando” una conversación con alguien que nos ha ofendido, suele traer más problemas que los que surgen de aclarar bien las cosas. Cuando tenga un problema de esa naturaleza, enfrentelo con sinceridad y de esa manera disminuirá su estrés.

Dígale a los demás lo importante que son para usted, pero hágalo en forma sincera. Ser sincero le hace adquirir valor a lo que usted dice.

### SOLEDAD

Estar solo puede ser positivo a veces, y negativo, en otras.

La soledad es un estado natural y necesario para el ser humano, que puede ser muy placentero. Por lo general las personas que viven en las grandes ciudades constantemente están conociendo nuevas personas, su mente está expuesta a estímulos de toda clase, con lo que después de largas jornadas uno se siente agotado y confuso. Entonces, es necesario lo que se denomina una “cura de soledad.”

Quizá reservarse unos minutos al final del día para estar sin más compañía que uno mismo. A veces suele ser importante tomarse un fin de semana, completamente solo para cavilar, pensar, reflexionar y decidir asuntos importantes.

Sin embargo, mucha gente no realiza este sencillo ejercicio, que es muy productivo y hace bajar los niveles de estrés. Según Tolstoi, quien no conoce la soledad, tampoco puede apreciar el contacto con el mundo. La soledad sirve para entender el presente y proyectarse hacia el futuro.

### SPA

En la actualidad hay muchos establecimientos que se dedican exclusivamente a atender a las personas estresadas, hacerlas relajar, entretenerlas, hacerles realizar ejercicios, etc, con el fin de disminuir su estrés.

Si usted tiene la oportunidad de realizarlos no lo dude. Es muy relajante un tratamiento facial con productos naturales, masajes y sesiones de sauna e hidroterapia.

“En los trenes y aviones el exceso de equipaje, cuesta dinero. En el viaje llamado vida, el exceso de equipaje le costará mucho más que dinero.” **ARNOLD WALLACE**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### TELEVISIÓN

#### T TELEVISIÓN

El televisor es muy bueno para bajar el estrés. Cuando está apagado.

El televisor siempre prendido, como suele suceder en las familias de nuestro tiempo, a la hora de la comida, disgrega a la familia, corta la comunicación. Es algo que nos distrae de lo que es sustancial en nuestra vida, se roba nuestro tiempo y nunca lo devuelve.

No prenda el televisor, simplemente porque está allí, préndalo cuando estén presentando algo que realmente quiera ver.

Sin la televisión usted puede realizar cosas activamente divertidas, en lugar de pasivamente distractivas.

Ver mucha televisión multiplica nuestro afán de bienestar consumista, y reduce nuestra satisfacción personal ya que nos hace aumentar el estrés, lo que es nocivo.

Por favor, por el bien de su salud mental, no vea películas de terror antes de dormir o el informativo de medianoche, que suele ser peor.

### TERAPIAS ALTERNATIVAS

Los médicos occidentales hemos recibido enseñanzas solamente de nuestra medicina occidental y se nos ha inculcado que a las otras medicinas como las orientales no se les debe prestar atención.

Personalmente creo que no debe ser así, hay terapias milenarias que curan lo que ha veces los occidentales no sabemos curar. Por ejemplo si usted practica el yoga, la acupuntura, el tantra, la iridiología, el ayurveda, -entre otras muchas mas- y le son positivas y se siente cómodo con ellas le serán de mucha utilidad para disminuir su estrés

### TIEMPO

El tiempo puede ser nuestro amigo o nuestro enemigo.

Puede ser nuestro aliado en el control del estrés o una fuente del mismo estrés que tratamos de evitar. Muchas personas que no saben planificarse tienen la impresión de que "cuanto más corren, menos avanzan".

**"La televisión es como un gas cultural neurotóxico, no tiene olor, no duele, no sabe a nada y es mortífero." ALBERTO BRICEÑO**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

“FÍJESE PRIORIDADES Y CÚMPLALAS”

Siempre llegan tarde a sus compromisos, no hacen planes diarios, semanales o mensuales. No establecen prioridades, saltan estresados de una actividad a otra dejándolas todas sin terminar.

Es muy importante el orden en el trabajo para una mejor administración del tiempo.

Fíjese día a día las prioridades de cada tarea. Organícese y al final del día haga “el cierre”, del mismo, haciendo un control mental y escrito si quiere, de todas las tareas que ha realizado y las que deja para realizar al día siguiente.

Es muy estresante irse a dormir, sin estar seguro de haber realizado todo lo que tendría que haber hecho.

Es fundamental ese control privado de su propia mente al finalizar el día, para no aumentar el estrés.

### TOMATE UN TÉ

Los té, de hierbas disminuyen los niveles de estrés y le sientan bien al estómago, son calmantes naturales que, si se toman adecuadamente no deja sensación de embotamiento.

La manzanilla o el tilo, tienen esas propiedades curativas, que a cierta hora del día le caerán mejor que el clásico cafecito o los mates, que son estimulantes.

### TRIUNFO

Existen personas que, misteriosamente, prefieren victimizarse y sentirse perseguidas por la sociedad, sin siquiera haber intentado salirse del camino de la rutina, en lugar de darse ánimo para hacer algo positivo por sus vidas.

Mientras sigan considerándose víctimas de la sociedad, el estrés las destruirá. Disfrute su vida con todas sus fuerzas y no tendrá tiempo para ser una víctima.

Su futuro es consecuencia de las decisiones que usted toma, las prioridades que tenga y las perspectivas con que vea las cosas.

Si usted ha nacido para triunfar y tener un propósito en la vida, no dude de realizarlo.

El triunfo, como la felicidad en la vida, no es una estación de llegada, sino un camino a recorrer.

### TOMATE UN TÉ

Hace algunos años, había una publicidad televisiva, que hacía referencia a una madre muy estresada por los quehaceres domésticos, los hijos, la atención del marido. Se la veía muy atareada, hasta que al final decía, “bueno, me tomo un Té”.

No recuerdo la marca del té a la que hacía referencia, y tampoco hace falta decirlo.

Pero sí hay que destacar que ciertas infusiones actúan sedando la musculatura, aportan calor al cuerpo y relajando al mismo tiempo, lo que disminuye, de alguna manera, el estrés.

“¿Pasamos a través del tiempo o él pasa a nuestro lado? El tiempo es un fenómeno fascinante. Cuando estamos a gusto, el tiempo “pasa volando” y cuando estamos aburridos, se eterniza.” **OG MANDINO**



## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### UNIDAD

#### U UNIDAD

Una persona es algo más que un conjunto de células. La mente no sólo está en su cerebro sino en todas las células del organismo.

Usted es la unidad de cuerpo, mente y espíritu. Tres entidades diferenciables pero inseparables.

La conciencia de que el cuerpo, la mente y el espíritu se interrelacionan tiene unas consecuencias significativas sobre la salud.

El concepto de bienestar abarca toda esta visión.

Su espíritu no reside en un corazón simbólico, sino que impregna cada minúsculo rincón de su ser, y llega más allá.

Somos una unidad de esos tres aspectos, no los descuide. Somos más felices y menos estresados cuando todos los aspectos de nuestra vida marchan bien, que cuando algún aspecto anda bien y los otros no.

Recordemos siempre que todo problema, ya sea mental, espiritual o físico, lleva dentro de su semilla la propia solución y debemos encontrarla.

Siempre que hay un problema, hay una solución y ese es nuestro desafío para superar el estrés.

### USTED TIENE EL CONTROL

Cuando usted tiene el control remoto del televisor de su casa, "tiene el poder".

No se descalifique. Si usted no cree en sí mismo, no podrá funcionar adecuadamente. Para todo el mundo, sin importar la edad, creer firmemente en las propias habilidades aumenta la satisfacción de la vida y nos libera de la tensión tanto en nuestra vida privada, como en el trabajo.

**DALE CARNEGIE**

Hay un solo lugar en el mundo donde la gente que está allí no tiene problemas: es el cementerio.

Si usted tiene problemas, alégrese y no se queje, es señal de que está vivo.

**NORMAN VINCET PEALE**

El hombre que controla sus pensamientos de forma positiva, lleva en él la capacidad de rebotar. Cuanto más bajo caiga, más alto subirá.

**FRANK BOYDEN**

"Si lo puedes soñar, lo puedes hacer." **WALT DISNEY**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

“NO SE FABRIQUE PROBLEMAS”

El poder de ver lo que quiere.

De esa misma manera imagínese que usted tiene el poder de hacer de su vida lo que realmente quiere. Usted es responsable, en primer lugar y por encima de todo, de su propio bienestar.

Y si bien no hay un control remoto para su vida, sí tiene el control de realizar lo que realmente quiere en la misma.

Antes de hacer algo, siempre se tiene un sueño de cómo será lo que vamos a hacer, eso vale tanto para las tareas que quiera realizar en su trabajo o en su casa, como para las cosas que quiere realizar en su vida.

Usted tiene la capacidad de elegir tanto sus conductas como sus reacciones.

Puede elegir sus emociones encontrando un significado y un propósito en la vida.

El control del estrés se trata precisamente, de una decisión personal. Recuerde que siempre debe tener el control, cualquiera sean las circunstancias.

Si usted no tiene el control de su propia vida, otra persona podrá tenerlo. No se deje manipular.

Al enfrentarse a cualquier apuro, será sabio que, antes que nada, se señale a sí mismo con el dedo. Usted es la mayor causa de los problemas de su vida.

Usted los ha creado y ha decidido quedarse con ellos, ya sea consciente o inconscientemente.

Cuando una persona no está logrando lo que quiere en la vida, es de sentido común que esa persona quiera cambiar. Si usted es esa persona, póngase a pensar primero, qué es lo que quiere realizar, a dónde quiere llegar, visualícese en ese lugar y luego piense cuál es el camino que debe tomar y qué herramientas o elementos usará para llegar allí.

Viene a ser lo mismo que cuando usted quiere viajar a determinado lugar. Primero tomará conciencia del lugar a donde quiere ir y por qué quiere hacer ese viaje.

Segundo, decidirá la fecha en que quiere viajar y en qué. ¿Quiere viajar en avión? ¿en auto? ¿Caminando? Luego preparará el plan del viaje.

En la vida pasa lo mismo: decida a dónde quiere llegar y luego hágalo sin estrés.

“Cuando señales a alguien con un dedo acusador, repara que tres de tus dedos te señalan a ti.” **LEW SARET**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### VACACIONES

#### V VACACIONES

Si no tenemos vacaciones y estamos viviendo en permanente estrés, podemos llegar a un desgaste emocional con angustia, depresión y crisis de pánico.

La pérdida de la memoria, la incapacidad de pensar con rapidez y estar permanentemente irritable, son posibles consecuencias de no descansar lo que corresponde.

Los investigadores del estrés laboral, sostienen que hay una cultura en torno al no descansar, sobre todo en los dueños de Pymes o en trabajadores por cuenta propia.

A veces piensan que descansar es pecaminoso y que no debiera ocurrir, se llega a que algunas personas se sientan culpables si toman vacaciones.

O si las toman y se la pasan pensando en sus tareas laborales, planificando o pensando que hacer cuando regrese.

En definitiva, no se descansa mentalmente.

Como resultado de esta forma errada de pensar, muchos deciden no tomar vacaciones porque creen que no las necesitan o por no dar señales de una supuesta debilidad. Siempre dicen que están bien y que a ellos no les hace falta tomar vacaciones.

A veces sucede, que a distintos niveles de mayor responsabilidad se trabajan largas jornadas y esto actúa como presión para que los demás (sus subordinados) imiten esta conducta que se ve como modelo de progreso.

Por eso, este año no deje de tomarse unas vacaciones. No importa el lugar a donde vaya, sí importa “sacarse de la cabeza”, los problemas de todos los días. Ande en bicicleta, corra por el pasto, sienta el viento, reúnese con gente diferente, descargue las tensiones y recobre su silencio interior.

La palabra vacaciones deriva de la palabra vacante, es un tiempo que está vacío o sin programar.

Es un tiempo ideal para poner en perspectiva el día a día de su vida y para apartar temporalmente la carga de estrés.

Es importante cambiar temporalmente de escenario en las vacaciones. Es el tiempo de parar “la máquina del tren” que uno lleva en su interior.

**HENRY JAMES**

“Lo que me molesta no es que me hayas mentido, sino que a partir de ahora ya no podré creerte.” **NIETZSCHE**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

“NO EXPRESE SU ESTRÉS EN EL AUTO”

### VALORES ABSOLUTOS

Cultive los valores absolutos del ser humano, que no cambian y son principios universales. Son los que rigen la interacción entre las personas, tales como: la honestidad, la dignidad, el respeto, la justicia, el amor, la integridad, entre otros.

Estos principios son como una brújula en la mayoría de las personas que tienen “la conciencia tranquila”.

Si usted los cultiva en todos sus actos, tendrá menos motivos para estresarse. Son la base para mantener unas relaciones de calidad con los amigos, familiares y compañeros de trabajo.

Ayudan a mantener su honor y su buen carácter lo que sin duda repercutirá en la disminución de su estrés.

### VELOCIDAD

No hace falta explicar mucho para entender que la velocidad es un estresante: tanto la velocidad en la que usted se desplaza en su propio vehículo, cualquiera sea lo que use, como la velocidad con que hace las cosas cotidianas.

A veces nuestra propia velocidad en tratar de hacer nuestras cosas cotidianas hace que estemos de muy mal humor cuando tenemos que necesariamente hacer un paréntesis obligado, por ejemplo, la cola de un banco. Enseguida nos ponemos nerviosos y estresados y no soportamos el tiempo de espera.

También es estresante la velocidad con que se desplazan en sus propios vehículos otras personas con quienes nos cruzamos involuntariamente en nuestro día, quienes también tienen un día de tensión y que expresan con la presión que ponen en sus vehículos.

Es preferible no responder a una amenaza de otro conductor, evitar el contacto visual con él, no hacer gestos que podrían tomarse como antagónicos y moderar el uso de la bocina, a fin de no aumentar el propio estrés, que a nada conduce y sólo nos sirve para agravar nuestros problemas.

La próxima vez que le hagan una infracción en el tránsito, no le haga caso al otro conductor y al ignorarlo, se sentirá mejor. Mas vale “perder un minuto en la vida que la vida en un minuto.”

“Muchas cosas pierde el hombre que a veces vuelve a encontrar pero les voy a contar y espero que lo recuerden si la dignidad se pierde Jamás se vuelve a encontrar.” **MARTÍN FIERRO**

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

### VISUALIZACIÓN

#### VIGORIZANTES NATURALES

El agua, el aire y el sol, junto con las plantas, son energizantes naturales.

Si usted sufre de estrés, haga esfuerzos para estar en contacto con la luz natural y las plantas, durante algunas horas en el día.

Estar encerrado trabajando con luz artificial durante todo el día, se ha demostrado en diversos estudios, que aumenta la producción de estrés.

El cuerpo utiliza la luz del sol para sintetizar la vitamina D, lo que ayuda al organismo a absorber el calcio y a mantener baja la presión arterial, aumentando así la salud y disminuyendo el estrés.

La luz natural también regula la glándula pineal, supervisora de muchos de los ritmos del organismo. Cuando usted padece de estrés agudo, puede tender a encerrarse en la casa o oficina.

Siempre es mejor estar al aire libre, por lo menos, durante media hora por día a los fines disminuir el estrés y sentirse mejor.

#### VISUALIZACIÓN

Nuestra propia mente puede trabajar a favor o en contra de nosotros mismos. Si permanecemos pasivos ante una situación de estrés, nos convertimos en nuestras propias víctimas. Pero si nos hacemos cargo de la situación, podemos evitar muchos síntomas desagradables.

La visualización es una poderosa herramienta de curación, no solo del estrés. Puede usar la técnica de imaginar algo cuando está esperando una entrevista. En lugar de preocuparse por la entrevista, puede imaginarse una situación en la que esté relajado y confiado. Entonces imagine que la entrevista sale todo bien. Imagínese a usted mismo saliendo de la entrevista con el resultado deseado. Piense en positivo, nunca piense en negativo.

¿Cuántas veces, en alguna conferencia aburrida, se ha sorprendido pensando en su pasatiempo favorito y ha estado lejos de la sala de conferencia con su imaginación?

#### ¿ESTIMULOS IMAGINARIOS?

Antes de escribir lo que estoy haciendo, fui a la cocina y saqué un limón grande de la heladera. Lo corté por la mitad y exprimí el jugo en mi boca. Al notar el sabor ácido del zumo del limón...

¿Qué está pasando? ¿Estás salivando?

¿Por qué?.

No tienes la boca llena de zumo de limón pero ¡aún así salivas!.

Acabas de ser testigo de una de las maravillas de la mente: respondes a estímulos imaginarios como si fueran reales.

ARTHUR ROWSHAN

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

---

“CUANDO OBTENGA LO QUE QUIERE, DISFRÚTELO”

---

Uno puede permanecer inmerso en su propia película y es inconsciente de cuanto lo rodea hasta que algo reclama su atención.

Esto es un ejemplo del poder de la mente en la visualización.

### VITAMINAS

Los especialistas en nutrición aconsejan para ayudar a superar las depresiones y el estrés una dieta equilibrada, complementada con suplementos vitamínicos de vitamina C, de vitamina del complejo B, de magnesio, de aminoácidos además de Calcio y hierro.

Por supuesto que es importante, antes de comenzar cualquier tipo de dieta, consultar con el médico especialista en dietología.

### VOCACIÓN

Si usted trabaja en algo que no le gusta y es sólo una obligación, estará abonando el terreno para tener estrés.

En cambio, si usted trabaja en lo que realmente es su vocación, verá entonces que ya no es un sacrificio pesado.

Por el contrario, el trabajo se convierte en una expresión suya, en una parte de usted. Por supuesto que ha veces lo que tenemos de vocación no nos produce lo necesario para vivir, y entonces, también nos estresamos.

Tener grandes expectativas por cosas que no poseemos influye en nosotros para que seamos desagradedidos en cuanto a las muchas cosas que ya tenemos.

Sucede que cuando obtenemos algo que hemos deseado durante mucho tiempo, no lo apreciamos y en seguida vamos por otra cosa, lo que actúa favoreciendo la producción de estrés.

Es cierto que en eso se basa precisamente el desarrollo de la civilización humana.

Siempre estamos buscando nuevas cosas que nos atraen, y luego, cuando las tenemos, no las sabemos apreciar.

Para estar más satisfechos en esta vida es verdaderamente importante llegar a un equilibrio entre lo queremos hacer y lo que debemos realizar.

---

“Vacía tu corazón de todo odio y permite que el amor ocupe su lugar, perdona que el perdón es signo de grandeza.” **MIKE GEORGE**

---

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

WWW

### W WWW

En la web, podemos investigar numerosas formas de mejorar la calidad de vida y disminuir el estrés. No desprecie esta tecnología, tan difundida en la actualidad en nuestro mundo moderno.

Tecnología que hace algunos años atrás, los que peinamos canas ni la podíamos soñar. Hoy no se la puede obviar.

**X** **X** es la incógnita tanto en las matemáticas como en la vida. Representa lo que buscamos, lo que queremos conseguir.

Aquí no hablamos de matemática pero si de la vida que continuamente llevamos con el estrés que cargamos.

De nosotros depende que queremos hacer con la X de nuestra vida.

Si usted tiene este libro en sus manos, creo, significa que no está muy contento con el estrés de la vida que lleva. Por lo tanto está en usted el poder de tratar de cambiar su forma de vida.

Trate de resolver su propia X.

### X YOGA

El yoga es una ciencia milenaria, no es una religión, ni un sacerdocio, tiene una filosofía profunda y trascendente y toca todos los órdenes de la existencia.

Tiene numerosos beneficios para la salud del individuo. Entre ellos el de vivir tranquilo y sin estrés.

Las distintas posturas del yoga tienen efectos fisiológicos y psicológicos de gran importancia.

No solamente referidos a la oxigenación y circulación de la sangre y a los procesos digestivos, sino que afectan también a las funciones de todo nuestro sistema e, incluso, nuestras capacidades mentales e intelectuales.

Si usted practica yoga, verá que pronto obtendrá grandes ventajas con su práctica, disminuyendo el estrés cotidiano.

## 4. ¿CÓMO SE PREVIENE ?

“ESTO LO VERÉ MAÑANA, QUE SERÁ OTRO DÍA”

### Z ZZZZZZZZ...

Cuando se vaya a dormir, límitese a pensar en algo agradable, trate de que sus pensamientos no salten de uno a otro problema.

Es preferible que antes de ir a la cama, usted haya “cerrado el día”. Esto consiste en haber hecho un pequeño balance de su día, de todo lo que hizo y todo lo que le faltó realizar. Anote las cosas que tiene que hacer mañana, es mejor para que no sigan dando vueltas en la cabeza.

“Mañana será otro día y me ocuparé cuando vea lo que anoté, pero ahora me voy a dormir sin llevar los problemas a la cama”.

Al dormir, lo que cuenta es la calidad de su sueño, seis horas de sueño profundo valen más que diez de sueño ligero y entrecortado.

Que su jornada sea, o no, agradable, depende, en gran medida, del momento, la manera de despertarse y, por supuesto de la calidad del sueño.

Las personas que se despiertan de golpe con el despertador y con el tiempo justo para vestirse y salir a la calle, no deben extrañarse si después están estresadas y su cuerpo no responde como debiera.

Es que ya comenzaron el día en forma tensionada y eso se transmite al resto del día.

### QUE DESCANSE Y SUEÑE CON LOS ANGELITOS

Lo ideal es que cuando despierte se tome cinco minutos para relajar todo el cuerpo.

Primero, tense los dedos de los pies y relájelos al cabo de algunos segundos, después, continúe con los músculos de los pies, las pantorrillas, los muslos, los glúteos y el resto del cuerpo hasta terminar tensando y relajando los músculos de la cara.

Las personas que duermen bien están más satisfechas con su vida que las que duermen poco.

Si no consigue dormir, no dé vueltas y vueltas en la cama, considere alguna manera de relajación mental y el sueño pronto llegará. A veces suele ser conveniente tomar un baño templado antes de acostarse.

También es útil escuchar música antes de irse a dormir u ocupe su mente con alguna lectura agradable.

Un buen libro suele ser de gran utilidad.

No se aconseja ver por televisión alguna película de terror o el informativo de la medianoche. Este, siempre trae las malas noticias las que suelen retardar el sueño.

En este momento recuerdo lo que mi madre nos solía decir al despedirnos hasta el otro día: **“QUE DESCANSE Y SUEÑE CON LOS ANGELITOS”.**

“Cada mañana haga una lista de las cosas que necesita hacer durante el día y después...corte la mitad inferior de la lista.!” **OG MANDINO**



## ESTRESÓMETRO

*Para medir la temperatura del cuerpo humano, podemos usar el termómetro, y para medir la tensión arterial, se puede usar el tensiómetro, pero para medir el dolor o el estrés no tenemos todavía un DOLORÍMETRO ni un ESTRESÓMETRO.*

Diversos científicos han elaborado un sencillo test, para que cada uno por separado pueda medir su nivel de estrés y que yo he adaptado para usarlo en nuestro medio, teniendo en cuenta que siempre es necesario ante cualquier programa de desarrollo personal, saber:

1. Dónde estoy.
2. Dónde voy.
3. Cómo hacerlo.

Analizar el propio estrés le ayuda a uno a descubrir dónde está, y cómo responde ante los diversos estresores a los que está sometido.

Ser consciente de los signos que anuncian el estrés es el primer paso hacia una mejora.

Una vez que uno conoce los signos que nos están anunciando el estar estresado, uno podrá evitar más fácilmente que se conviertan en signos crónicos.

Estos signos de advertencia están divididos en cinco categorías: espiritual, social emocional, mental y física.

Estos pueden actuar por sí mismo, o realizando un círculo vicioso. Por ejemplo si después de una discusión le duele la cabeza, el dolor le puede impedir dormir, y a su vez la falta de sueño se convierte también en un potencial agente estresante que afecta su estado de ánimo y que le hace sentir cansancio y más estrés.

Al no haber descansado bien, no rinde al otro día en el trabajo lo que también es estresante.

Como se puede ver, los factores de estrés suelen estar muy relacionados.

**Contéstese en forma personal y sin apuro las siguientes preguntas que están elaboradas para que sus respuestas sean SÍ o NO.**

ESTRESÓMETRO

<b>Signos Físicos</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
¿Ha sufrido últimamente una herida o una enfermedad grave?		
¿Fuma o bebe considerablemente?		
¿Tiene hábitos alimentarios irregulares o trastornos de nutrición?		
¿Tiene dificultades para dormir?		
¿Siente cansancio constantemente?		
¿Tiene la tensión arterial alta?		
¿Se resfría con frecuencia?		
¿Padece dolores de cabeza o de espalda con frecuencia?		
¿Sufre de diarrea periódicamente?		
¿Tiembla con frecuencia?		
¿Suele faltarle el aire?		
¿Tiene alguna alergia?		
<b>Signos Sociales</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
¿Ha muerto recientemente un familiar o un amigo muy querido?		
¿Se ha casado a divorciado hace poco?		
¿Tiene grandes discusiones con su pareja?		
¿Le cuesta tomar decisiones?		
¿Siente intolerancia o celos?		

ESTRESÓMETRO

¿Es competitivo?		
¿Es egocéntrico?		
¿Ha alcanzado un logro notable en la vida últimamente?		
¿Su trabajo es excesivamente exigente o aburrido?		
¿Le disgusta su situación económica?		
¿Le disgusta su vida sexual?		
<b>Signos Emocionales</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
¿Sufre cambios de humor rápidamente?		
¿Se enoja con facilidad?		
¿Padece ataques de ansiedad?		
¿Suele mostrarse apático?		
¿Suele tener pesadillas?		
¿Ríe nerviosamente con frecuencia?		
¿Suele tener dificultades para sentir emociones?		
<b>Signos Mentales</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
¿Se aburre con frecuencia?		
¿Se pone nervioso cuando tiene que hacer cola?		
¿Tiene impresión de llegar siempre tarde?		
¿Considera que la gente no le aprecia?		
¿Hace varias cosas a la vez?		
¿Niega sus problemas?		

## ESTRESÓMETRO

¿Tiene frecuentes lagunas de memoria?		
¿Le cuesta concentrarse?		
¿Se desconcierta con frecuencia?		
¿Es pesimista?		
¿Tiene alguna fobia?		
<b>Signos Espirituales</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
¿Se siente solo?		
¿La vida ha perdido significado para usted?		
¿Siente hostilidad hacia el prójimo?		
¿Le resulta difícil perdonar?		
¿Suele experimentar sentimientos de culpa?		
¿Abusa de si mismo de una forma o de otra?		

## RESULTADO

Cuente las respuestas positivas y luego vea en que nivel se encuentra.

Nivel 1: 0-15 Felicitaciones, lleva un estilo de vida saludable, siga así.

Nivel 2: 15-30 Nivel de estrés medio. Le hará bien adoptar algunos hábitos para bajar el estrés.

Nivel 2: 30-45 Nivel de estrés alto. Tiene riesgos de padecer enfermedades relacionadas con el estrés. Cuídese.

Estando en el segundo nivel, o nivel medio, usted ya debe preocuparse y realizar prevención del estrés, lo mismo y con mayor razón si se encuentra en el nivel tres o nivel de estrés alto.

---

## EPÍLOGO

---

*Se cuenta que en una oportunidad, después de haber desarrollado su clase, un maestro oriental estaba comiendo duraznos. Se acerca un discípulo que lo había estado escuchando, y le dice:*

*-Maestro, cuando usted da las clases, yo a veces no entiendo lo que quiere decir. Usted nos enseña, nos da ejemplos, pero después a mí me resultan difíciles de llevarlos a la práctica.*

*El maestro, que tenía un durazno en su mano, con mucha paciencia le dijo:*

*-¿Quieres un durazno?*

*-Bueno, contesta, el discípulo...*

*-¿Quieres que te lo pele?, volvió a preguntar el maestro.*

*El joven asintió con la cabeza y el maestro lo pela despaciosamente y luego al ofrecérselo nuevamente le dijo:*

*-¿Quieres que te lo mastique?*

*-¡¡¡No!!!, lo mastico yo, fue la rápida respuesta del alumno.*

*-Bien, dijo el maestro, eso mismo pasa con las enseñanzas: uno las debe escuchar, recibir, pero cada uno debe "masticarlas" por sí mismo. Cada uno debe aplicarlas de acuerdo con su propio conocimiento y sacar sus propias conclusiones.*

---

***Amigo lector, hoy ha recibido un  
"durazno pelado",  
pero es usted quien deberá  
masticarlo a su modo  
y sacar sus propias conclusiones.***

***¡Suerte! que pueda bajar su estrés.  
Le va la vida en ello.***

***El autor.***

---

## BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

---

Para la elaboración del presente texto se han tenido en cuenta, además de los 30 años de experiencia del autor en Medicina Laboral, los siguientes libros:

- Adams, Jenni  
"ESTRÉS, Un amigo de por vida"  
Editorial Kier
- Benson, Herbert  
"EL EFECTO MENTE CUERPO"  
Grijalbo
- Carnegie, Dale  
"CÓMO DISFRUTAR DE LA VIDA Y DEL TRABAJO"  
Editorial Sudamericana
- Devi, Indra  
"YOGA" Por siempre sano, por siempre joven  
Javier Vergara Editor
- Melville, Ralph  
"CÓMO SUPERAR EL ESTRÉS"  
Editorial Planeta
- Muñoz, Héctor  
"NO TE SIENTAS VENCIDO NI AUN VENCIDO"  
Ediciones San Benito
- Narosky, José  
"SI TODOS LOS HOMBRES..."  
Ediciones Marymar
- Prieto, Maria del Rosario  
"COMO HACER FRENTE AL ESTRÉS"  
Editorial Tims
- Rowsan, Arthur  
"EL ESTRÉS"  
Editorial Ontro
- Sherman, Harold  
"CONOZCA SU PROPIA MENTE"  
Editorial Diana

ÍNDICE

**PRESENTACIÓN, 1**

1

**¿QUÉ ES?, 3**

Luchar o huir, 4  
Preparación militar, 5  
Eutres y distres, 5  
La vida se merece

Vivirla con salud, 6  
Mundo globalizado, 6  
Imprescindible descanso, 7  
Resumen, 8

2

**¿QUÉ SINTOMAS TIENE?, 9**

Enfermedad que agrava  
otras enfermedades, 10  
Patologías, 11  
Solo en la selva, 11  
Mono ejecutivo, 12

El hombre urbano, 12  
El costo del estrés laboral, 13  
Resumen, 15

3

**¿POR QUÉ SE PRODUCE?, 16**

Estresores, 17  
Acontecimiento, Percepción,  
Reacción y Efecto, 17  
¿Es bueno o es malo?, 19

Mensajes, 19  
¿Conocerlo o ignorarlo?, 20  
Titanic, 21  
Resumen, 22

4

**¿COMO SE PREVIENE?, 23**

Prevención del estrés, 24  
¿Qué hacer frente al  
estrés?, 25  
Soluciones variadas, 25  
Actitud mental positiva, 26  
Afectos, 27  
Aire, 27  
Alegría, 28  
Amistad, 28  
Amor, 29  
Aromaterapia, 29

Autoestima, 30  
Autosugestión, 31  
Ayuda, 31  
Baile, 33  
Baño, 33  
Bicicleta, 34  
Buenos hábitos, 34  
Cambiar, 35  
Caminar, 35  
Cantar, 36  
Colores, 36  
Comidas, 37

---

## ÍNDICE

---

# 4

Comunicación, 38  
Confianza en si mismo, 39  
Congratúlese, 40  
Contemplación, 40  
Creatividad, 41  
Decisiones, 42  
Delegar, 42  
Depresión, 43  
Descanso, 43  
Diálogo íntimo, 44  
Dilación, 45  
Dinero, 45  
Dios, 46  
Discusión, 47  
Emociones, 48  
Empujar las manos, 48  
Energía, 49  
Escribir, 49  
Esperanzas, 50  
Espiritualidad, 50  
Estirarse en la pared, 50  
Equivocaciones, 51  
Fatiga, 52  
Fe, 52  
Felicidad, 53  
Finanzas, 53  
Flores, 54  
Frasas positivas, 55  
Gimnasia, 57  
Gritar, 58  
Hidroterapia, 59  
Hobbies, 59  
Humor, 60  
Imágenes positivas, 61  
Imaginar lo peor, 61  
Infancia, 61  
Instinto, 62  
Ira, 62  
Jugar como niño, 63  
Kamasutra, 64  
Kilos, 64  
Lectura, 65  
Limites, 65  
Luz, 66  
Llorar, 67  
Masajes, 68  
Mascotas, 68  
Meditación, 68  
Metas, 69  
Miedo, 69  
Música, 70  
Muerte, 70  
Naturaleza, 71  
Negativos, 71  
Niños, 72  
No, 72  
Objetivos claros, 73  
Observación, 74  
Oficina, 75  
Oportunidades, 75  
Optimismo, 76  
Orden y Limpieza, 76  
Pasatiempo, 77  
Pensamientos, 78  
Perdonar, 78  
Plantas, 79  
Postura, 79  
Preocupaciones, 79  
Prioridades, 80  
Prisa, 81  
Propósito, 81  
Queso, 83  
Quien, 83  
Realista, 84  
Relaciones, 84  
Relajación, 84  
Reloj Interno, 85



---

## ÍNDICE

---

# 4

Respiración, 86  
Ruido, 87  
Servicio, 88  
Simplifique, 88  
Sinceridad, 88  
Soledad, 89  
Spa, 89  
Televisión, 90  
Terapias alternativas, 90  
Tiempo, 90  
Tomate un té, 91  
Triunfo, 91  
Unidad, 92  
Usted tiene el control, 92  
Vacaciones, 94  
Valores Absolutos, 95  
Velocidad, 95  
Vigorizantes naturales, 96  
Visualización, 96  
Vitaminas, 97  
Vocación, 97  
WWW, 98  
X, 98  
Yoga, 98  
ZZZZZZZZZZ, 99