

Caja de herramientas para el manejo de estrés laboral y familiar

¿Qué es el estrés familiar y laboral?

El estrés es una reacción natural que tenemos cuando nos enfrentamos con situaciones difíciles y no estamos seguros de ser capaces o saber cómo resolverlas. Hay muchas formas en que podemos saber si estamos estresados, por ejemplo, si tenemos el cuerpo tenso, nos duele la cabeza, estamos más irritables, o pensamos continuamente en la situación que nos preocupa y esto nos angustia. Cuando esas situaciones que nos estresan ocurren en nuestra familia o en nuestro trabajo, hablamos de estrés familiar y estrés laboral.

¿Por qué es importante manejar el estrés?

El estrés no es necesariamente malo. Puede ser muy positivo porque nos permite prepararnos para actuar cuando estamos en situaciones difíciles, por ejemplo, realizar un trabajo para el que tenemos poco tiempo. Pero cuando el estrés permanece por mucho tiempo o es muy intenso, esto puede perjudicar nuestra salud física y mental, así como las relaciones que tenemos con las personas cercanas. Es por esto que es muy importante conocer qué estrategias se pueden utilizar para manejar el estrés.

¿Cómo puedo manejar el estrés familiar o laboral?

1 Desengáñese de sus pensamientos y sentimientos:

Note qué está pensando y sintiendo, y póngale un nombre, por ejemplo, “tengo una presión en el pecho” o “este es un pensamiento sobre el futuro”.

Centre toda su atención en lo que está viviendo en el presente, qué ve, qué escucha, qué huele, cómo se siente, cómo es su respiración. Si los pensamientos o sensaciones lo alejan de su presente, obsérvelos, póngales un nombre, y vuelva a conectarse con lo que está viviendo en el presente.



En tiempos de estrés, haz lo que importa: una guía ilustrada

2 Realice acciones específicas para reducir el estrés:

Identifique qué es lo que está causando estrés en su vida. Puede llevar un diario en el que escriba qué le causó estrés, cómo reaccionó, y si eso que hizo le funcionó.

Realice cambios en su estilo de vida, por ejemplo, duerma mejor, coma mejor, organice mejor su tiempo, limite el consumo de alcohol. Realice actividades que ayudan a reducir el estrés: realice ejercicio, escriba, desahóguese (si quiere llorar, llóre), realice actividades que disfrute, haga ejercicios de relajación.



Manejo del estrés
Generalidades del tema

3 Observe el impacto que causan sus acciones y emociones en las personas a su alrededor:

Esté atento a la manera en que el estrés está afectando la relación con los demás.

Reconozca las diferentes formas con que las personas reaccionan al estrés y trate de encontrar un equilibrio entre las necesidades de cada uno.

Hable con su familia sobre las cosas que le están afectando y permítales expresarse también, esto los acercará más y se sentirán apoyados.



Podcast: Guía para prevenir el estrés en familia - Sixto Porras