

TEMA 5:**Manejo del estrés en el ámbito laboral, familiar y personal.**

El punto de partida en este capítulo es todo el trabajo que hemos hecho hasta ahora, si tenemos una idea clara de cómo nos organizamos, de cómo usamos nuestro tiempo, lo que necesitamos y lo que nos está desgastando, tenemos hecho una parte fundamental del proceso de mejora, ya que solamente si nos conocemos y tenemos claro lo que queremos cambiar, podemos tomar las medidas adecuadas para hacerlo.

Vamos a ver qué podemos hacer para manejar y cambiar las situaciones que nos generan estrés en los diferentes ámbitos de nuestra vida, os propongo algunas medidas a adoptar:

-  Repasar las tablas que hemos completado hasta ahora y señalar todo lo que nos produce un nivel más o menos elevado de tensión, preocupación, nerviosismo o estrés.
-  Mejorar nuestra organización del tiempo, eliminando tareas que no sean realmente necesarias, compartiendo responsabilidades o delegando. Es fundamental saber pedir ayuda y saber delegar. Si sentimos que somos imprescindibles, no podremos escapar.
-  Reducir cargas laborales, familiares y sociales. Mejorar nuestra asertividad para ser capaces de decir “no”, para no asumir más de lo que podemos hacer.
-  Analizar los conflictos de una manera objetiva, pedir ayuda si es necesario.
-  Buscar relaciones sociales que nos aporten consuelo, positividad, nos permitan compartir las situaciones complejas que estamos viviendo y nos aporten soluciones o ideas para mejorar.
-  Recompensarnos, es importante no ser demasiado duros con nosotros mismos, cuando alcanzamos metas, terminamos trabajos, ayudamos a alguien o simplemente hacemos bien nuestro trabajo, es importante que nos lo reconozcamos y nos dediquemos tiempo.
-  Evaluar nuestros objetivos, es fundamental tener claro por qué y para qué hacemos las cosas y tomar mediadas en el caso de necesitar dar un giro a nuestra vida para vivir mejor.
-  Dedicar tiempo a descansar y relajarnos cada día, así como a hacer lo que más nos gusta o nos llena.
-  Distraernos y “cambiar de aires”. Es necesario tener un espacio propio y disfrutarlo.
-  Alimentarnos bien, evitar el consumo de drogas, estimulantes y demás.
-  Llenar nuestra vida de humor, la risa tiene un efecto muy beneficioso sobre el cuerpo y la mente y ayuda a aliviar las consecuencias del estrés crónico.
-  Detectar pensamientos negativos y cambiarlos por una visión positiva.

Todo esto no sirve de nada si no lo aplicas a tu vida. La teoría es muy sencilla pero para que funcione requiere destreza.

Como **actividad del tema** te propongo que durante unos días repases los puntos expuestos e intentes ponerlos en práctica centrándote sobre todo en reducir las situaciones estresantes, así como en identificar y eliminar pensamientos negativos.

Notas:

