

DISESTRESATE CON **NENA**: 4 PASOS PARA UTILIZAR EL IMPULSO DEL ESTRÉS SIN LLEGAR AL BURNOUT



Puedes ver un resumen en este video <https://youtu.be/dIN0bCo1RMc>

Considero que no es necesario conversar mucho sobre el estrés y todos los aspectos teóricos alrededor del mismo, hay mucha información relacionada con esto en internet, libros, audiolibros, revistas, etc... Utilizaré este espacio para compartir 4 prácticas que forman parte de un proceso para gestionar el estrés que funciona para mí y espero que para Uds.

A partir de mi formación como profesor de mindfulness he ido integrando a mi vida conocimientos y hábitos que me permiten, la mayoría de las veces, relacionarme con lo que está pasando de un modo más saludable para mí, repito...relacionarme con lo que está pasando de un modo más saludable para mí...¿ya ves? Sería genial si todo lo que nos desagrada pudiéramos transformarlo a algo agradable, sin embargo, muchas veces nos tendremos que transformar nosotros respecto a lo que hay.

¿Te ha pasado que en tu trabajo algunas personas están muy tensas por los desafíos que viven y otros lo llevan muy bien?

¿Cuándo tienes un desafío muy grande, sentirte y actuar con muchísima preocupación al respecto, hace la tarea más fácil o te asegura que todo saldrá bien?

Pues bien, el estrés negativo, o distrés, es un estado que se dispara por la forma como nuestra mente procesa las situaciones internas o externas, y allí está la clave.

Necesitamos enseñar a nuestro cerebro una manera distinta de relacionarse con estas situaciones demandantes para no entrar en este estado limitante, y esto requiere de prácticas específicas que construyan nuevas pautas mentales, no es magia, requiere comprensión, decisión, y perseverancia.

NENA - EL PROCESO PARA DISESTRESARTE:

1. NO A LA PROLIFERACIÓN MENTAL

Nuestra mente tiene la facultad de producir miles de pensamiento al día, cuando una situación demandante se presenta en nuestra vida surgen pensamientos con una fuerte carga emocional, que son repetitivos y que además se concantenan en una cadena de desgracias una de mayor intensidad que la anterior.

Cada pensamiento catastrófico está asociado a emociones también limitantes, y genera un despliegue de hormonas que nos ponen en alerta, generalmente más de lo necesario, llegando incluso a afectar nuestra salud e incapacitarnos, lo que empeora la situación.

Una frase de Michel Eyquem de Montaigne dice “Mi vida ha estado llena de terribles desgracias, la mayoría de las cuales nunca sucedieron.”

¿Te identificas?

La práctica:

Cada vez que te encuentres ante una situación demandante, respira pausadamente asegurándote que tu estómago se extiende y se contrae, toma conciencia de las sensaciones en tu cuerpo, identifica las tensiones, continúa respirando pausadamente desde el abdomen manteniendo la intención de soltar la tensión, haz esto con cada parte de tu cuerpo donde sientas tensión por unos minutos y luego nota que ha pasado con tus pensamientos.

2. ESCAPA DE LA TRAMPA DE LA RESISTENCIA

Un amigo se sentía muy frustrado de que las cosas en su empresa no caminaban bien cuando él no estaba, su sueño para la edad que tenía era estar disfrutando de los frutos de su próspera empresa y dedicar su tiempo a otras cosas, así que constantemente escapaba de dedicar más tiempo a la empresa, algunas razones que usaba para justificar su ausencia eran que los colaboradores ya tenían que tomar decisiones, que ya les había dicho como se hacían las cosas, que le hablaran a Juan si necesitaban algo para eso estaba allí, y otras tantas, así que de vez en cuando sucedía algo de mayor importancia, generalmente asociado con un problema de cliente o financiero, y le tocaba dedicar más tiempo del que habría dedicado si se hacía cargo antes.

Tenemos una tendencia natural a negar o minimizar lo que es desagradable para nosotros y eso nos deja atrapados en un círculo vicioso de frustración y retrocesos, como si negarlo lo va a hacer desaparecer.

Curiosamente lo que puede cambiar las cosas es reconocerlo plenamente y aceptar que es la realidad en este momento. Sólo hacer eso ya abre un mundo de posibilidades que no logramos ver cuando estamos atrapados por la trampa de la resistencia, y alivia enormemente la tensión mental, física y emocional asociada.

La práctica:

Una vez logras salir de la proliferación mental ya puedes ver con mayor claridad, toma lapiz y papel y apunta ¿qué me es desagradable de esta situación? ¿de preferiría no darme cuenta? ¿qué tendría que hacer yo para empeorar esta situación? ¿qué podría hacer diferente para conseguir nuevas posibilidades a esta situación?

3. NIVELA EL CAMPO DE JUEGO

Generalmente cuando le pregunto a alguien cómo estás, dice de manera automática “bien”, y cuando insisto con alguna pregunta como ¿qué tal ha estado tu día hoy?, generalmente me dice cosas como: puedes creer que María no entrego el trabajo que le pedí hace como tres días, así que tuve que ir a a reunión a dar la cara por el equipo y me lleve una gran regañada y...la historia continúa por un buen rato relacionado con este tema, que seguramente conectarán con situaciones pasadas o cosas que aún no pasan y na sabemos si pasarán.

Ahora bien, esto podría ocupar un par de horas de su día, y qué paso el resto del día, cómo te levantaste, empezando por darnos cuenta de que levantarse significa un estado de salud bastante bueno con el que no amanecemos siempre, hiciste un trayecto y llegaste a la oficina, esto tampoco sucede de manera grata siempre, alguien te saludos, viste algo o a alguien gratificante, etc. Nuestros momentos están llenos de pequeños detalles que son gratos, aún en las situaciones desagradables, pero nuestra mente esta programada para prestar atención a lo que no funciona, a lo que necesita corregirse, por lo tanto va capturando momento a momento y de manera no intencionado este tipo de situaciones, y eso tiene un impacto desequilibrante en nuestra vida.

En este paso se trata de notar intencionalmente lo que si funciona, por sutil que sea, para balancear nuestro estado mental y emocional.

La práctica:

Una vez te has hecho consciente de lo que te desagrada, activa tu curiosidad y continúa con lapiz y papel y apunta ¿qué está funcionando en este situación? ¿qué está bien en mi vida y no estoy notando ahora? ¿qué sería realmente saludable hacer para cuidarme ante esto?

4. ACTITUD AMABLE

De manera general la resiliencia es la capacidad que tenemos de aprender y avanzar ante situaciones adversas.

Ahora bien, imagina que sucedió algo desagradable, olvidaste llamar a ese cliente tan importante en el momento acordado y este ha decidido no darte el trabajo, ¿qué cosas te dices?, algo como \$%/*/##!#%/ , y ¿qué le dirías a un gran amigo que te cuenta que le ha sucedido esto?, algo como: lo siento mucho, espero se resuelva bien para ti, ya verás que vas a encontrar una forma de que te atienda tu eres muy capaza y confiable, o en último caso ya verás que te sale un mejor cliente, tal vez este no te convenía y ya sabrás como hacer las cosas mejor.

¿Algún parecido con la realidad? ¿Qué diálogo crees que nos facilita ser resiliente ante esta situación?

Cuando somos capaces de expresar amabilidad y compasión hacia nosotros mismos generamos un estado emocional y mental desde el que existe mayor posibilidad para actuar, para hacerle frente y seguir adelante con mayor motivación y responsabilidad. Ser más amables y compasivos con otros permite también crear conexiones más honestas y de confianza, que facilitará la colaboración.

La práctica:

Sigue usando tu lapiz y papel, y ahora escribe sobre lo siguiente ¿qué le dirías a un ser querido que está pasando por esta situación demandante que tu estás pasando?, luego de escribir tu respuesta, si es posible, ve frente a un espejo con tus notas y lee estas mismas palabras para ti. Regresa a tu papel y anota ¿quién más tiene necesidades que yo no estoy viendo por estar atrapado en este situación? ¿quiénes podrían ayudarme con esta situación, al menos escuchandome, y no los estoy viendo?

Ahora que has recorrido **NENA** - el camino para Disestresarte, ponte en acción, y recuerda que cuando no logres ponerlo en práctica tratate como si le pasara a un ser querido.

¡DISESTRESATE Y UTILIZA EL IMPULSO DEL ESTRÉS SIN LLEGAR AL BURNOUT!