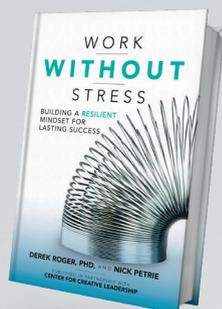


CÓMO VENCER EL ESTRÉS LABORAL

Aumenta tu resiliencia y la de tu equipo de trabajo



Contenido inspirado en el libro en inglés
“Work Without Stress” (Trabajar sin Estrés)
de **Derek Roger y Nick Petrie**



 **EXTRACTOS**
www.extractodelibro.com

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa

Hay muchas estrategias para manejar el estrés. Sin embargo, la manera más eficiente de administrarlo es detenerlo antes de que suceda. El estrés no es una respuesta "natural" por estar bajo presión; en realidad nace de nuestros pensamientos negativos

Anticiparnos a la ocurrencia del estrés es más valioso que nunca hoy que la tecnología ha vuelto el trabajo muy invasivo de la vida personal y los niveles de carga laboral han aumentado. Hoy día, la estimulación que genera el trabajo puede ser adictiva

Sin darte cuenta, tú eliges las preocupaciones que desembocan en el estrés. Aquí se presentan estrategias

DESECHA ESTAS FALSAS NOCIONES

Ser resiliente requiere una nueva manera de pensar. Antes, desecha estas ideas que no son ciertas:

- El estrés es causado por otras personas y los eventos de mi entorno
- Mi felicidad depende del ambiente y las acciones de otras personas
- El estrés es algo que debo aprender a manejar una vez me ataca
- Hay estrés "positivo" porque nos ayuda a reaccionar y tomar acción

DIFERENCIA ENTRE PRESIÓN Y ESTRÉS

La presión y el estrés son cosas distintas. Todos estamos sujetos a presión pero nadie está condenado(a) a sufrir estrés. Podemos pasar momentos de presión y manejarlos sin entrar a estados de estrés. Aprende a diferenciar:

Presión

Demanda interna o externa por cumplir con alguna expectativa
Ejemplo: Prometí entregar una tarea a una hora determinada. Durante las horas previas estoy consciente de que el tiempo corre y debo cumplir

Estrés

La presión se vuelve estrés cuando solo piensas en escenarios negativos
Ejemplo: Prometí entregar una tarea a una hora determinada y comienzo a pensar en otras tareas pendientes y en las consecuencias de no cumplir

No son las presiones las causantes del estrés, sino nuestros pensamientos o interpretaciones sobre las presiones laborales cotidianas. El verdadero causante del estrés es nuestra tendencia humana a sobrepensar

para fortalecer nuestra resiliencia. Derek Roger y Nick Petrie plantean un enfoque distinto para lidiar con el estrés, donde en lugar de mitigarlo, tratas de descartarlo de raíz

Roger es un psicólogo especializado en el estudio del estrés. Su investigación ha revolucionado la forma de tratarlo. Petrie trabaja con grandes empresas para implementar estrategias de resiliencia. Ambos desarrollaron un método aplicable en el trabajo para procurar la conformación de mentes más flexibles

4 PASOS PARA DEJAR DE SOBREPENSAR

Evita pensar demasiado en todo lo que puede salir mal para que una presión no se transforme en estrés. Recuerda que el sobrepensamiento o rumia es un mal hábito. Estas son cuatro técnicas que funcionan para romper el hábito de sobrepensar:



Aprende a despertar

El sobrepensamiento sucede en automático, aprende a romper el trance

1



Entrena tu atención

Estudia dónde se va tu atención y aprende a redireccionarla conscientemente

2



Toma distancia

Aprende a no aferrarte a las cosas y mantener bajas expectativas

3



Aprende a saltar

A veces debes aceptar que no hay nada más que puedas hacer

4

LA PREOCUPACIÓN, FUENTE DEL ESTRÉS

Preocuparse consiste en pensar una y otra vez en todo lo que puede salir mal (escenarios catastróficos) hasta que te sientes incapaz de manejar la situación

Cuando sueñas despierto(a) recuerda que tienes la capacidad de reflexionar intencionalmente sobre múltiples escenarios, no sólo los negativos que suceden en automático. Altera tus pensamientos y busca soluciones alternativas y nuevas ideas

Cuando te encuentres en estado de preocupación causado por tus pensamientos, recuerda que puedes despertar y llevar tu atención a pensamientos distintos



5 ESTRATEGIAS PARA DESPERTAR

Reduce tu preocupación y la de tu equipo laboral a través del reenfoque de la atención:

- Presta atención a tus sentidos por 30 segundos.
 - Escucha todos los sonidos de tu entorno, siente la temperatura, mira las formas de cada objeto, etc.
- Despierta a los demás. Cuando alguien esté distraído[a], haz preguntas provocativas como ¿Qué conversación que no hemos tenido nos ayudaría a mejorar?
- Dirige la conversación. Cuando notes a alguien con demasiada preocupación, pregunta: ¿Cuál es exactamente el problema que tenemos? Y resuélvanlo
- Valora lo que tienen más cerca. En lugar de imaginar posibilidades negativas, pregúntales: ¿Qué oportunidades tenemos ahora?
- Invita a los demás a caminar. Al discutir temas laborales, evita la monotonía invitando a tus compañeros(as) o equipo a caminar mientras conversan

4 FORMAS DE CONTROLAR LA ATENCIÓN

La atención te permite direccionar mejor tu acción. Puedes dirigirla a lugares constructivos en lugar de limitarla a la preocupación. Mejora tu atención y la de tu equipo siguiendo estos consejos:

- Explícale a tu equipo la diferencia entre presión y estrés para que mejoren su relación con el estrés. Discutan sobre cómo mejorar
- Cuando logres interrumpir tus pensamientos negativos, pregúntate: ¿Qué logré? Te ayudará a reconocer lo infructuosa que es la preocupación
- Prueba distintas técnicas para interrumpir tus pensamientos negativos. Sal a caminar por 5 minutos, usa la respiración o escucha música
- Transforma lo negativo en una reflexión constructiva. Cuando te preocupes, redirige tu enfoque a soluciones y formas de mejorar

FRASES DE DEREK ROGER Y NICK PETRIE

“ Nos hemos condicionado a pensar que mi estrés lo causan otras personas

“ La clave de la resiliencia es no convertir la presión en estrés

5 ESTRATEGIAS PARA EL DESAPEGO

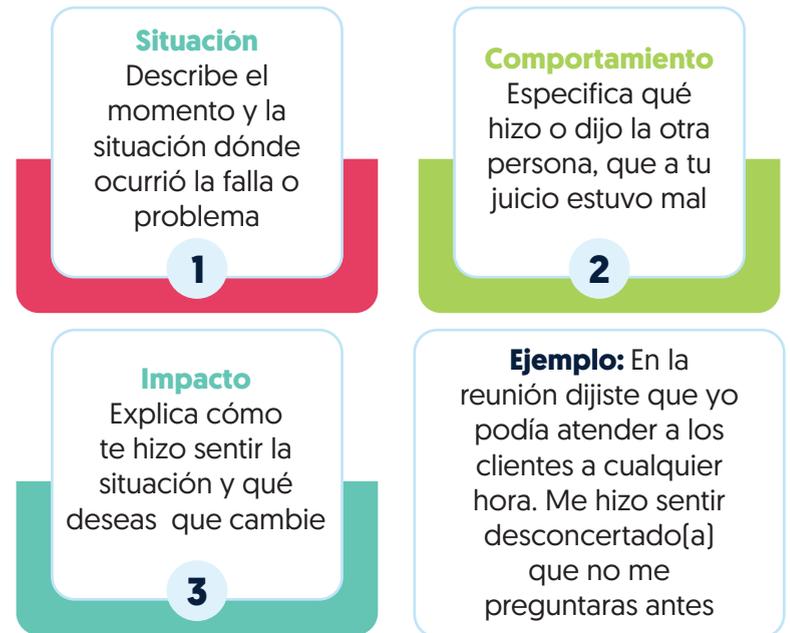
El desapego es mantenerte objetivo(a) sobre tu entorno, aceptando las cosas tal como son sin agregarles tu interpretación. Con esta objetividad, te vuelves capaz de identificar los pensamientos que te invaden y soltarlos sin darles importancia

Desecha los pensamientos negativos antes de que te afecten:

- Establece metas enfocándote en tu intención, no en la expectativa de un resultado. Identifica lo que está fuera de tu control
- Usa el sentido del humor cuando tú o tu equipo se estén tomando todo muy en serio. La risa ayuda a aliviar la tensión
- Compara lo pequeña que es la situación que te coloca presión, en comparación con toda tu vida y tus momentos más valiosos
- Haz 3 preguntas sobre la situación que causa presión: ¿Qué tiene de divertido? ¿Qué tiene de positivo? Y ¿Qué oportunidades me abre?
- Escucha con atención y apoya a los demás cuando tengan problemas, pero no los hagas tuyos, recuerda que no son tus problemas

MEJORAR LA RETROALIMENTACIÓN

Enséñale a tu equipo a dar retroalimentación para que puedan expresar sus emociones relacionadas a las relaciones y diferencias con otros miembros del equipo:



“ El estrés es la respuesta al acontecimiento, no el acontecimiento en sí

“ La forma en que respondes es un hábito que puedes controlar y cambiar

8 FACTORES PARA SER RESILIENTE

En tu recorrido a ser una persona más resiliente, debes identificar y trabajar en cambiar paulatinamente estos patrones de comportamiento:



MEJORA TU COMUNICACIÓN

Las personas son propensas a estresarse ante la incertidumbre. Para reducir la incertidumbre a tu alrededor mejora tu comunicación:

- Evita crear ansiedad innecesaria. Al implementar nuevas iniciativas, menciona las cosas que no cambiarán
- No culpes inmediatamente. Cuando le falta motivación a tu equipo, reconoce que todos quieren dar lo mejor. Entonces, ¿Cuál es el obstáculo?
- Despersonaliza la comunicación. Haz una distinción entre las personas y sus acciones. Comenta solo sobre sus acciones

LAS 4 P DE LA COMUNICACIÓN

Al implementar cambios, las personas necesitan saber 4 cosas:

- 01 Propósito:** ¿Cuál es la razón o finalidad del cambio?
- 02 Perspectiva:** ¿Cuál es el antecedente que motiva el cambio?
- 03 Plan:** ¿Qué pasos tomaremos para lograr el propósito?
- 04 Papel:** ¿Cuál es el rol de cada uno dentro del plan ?

