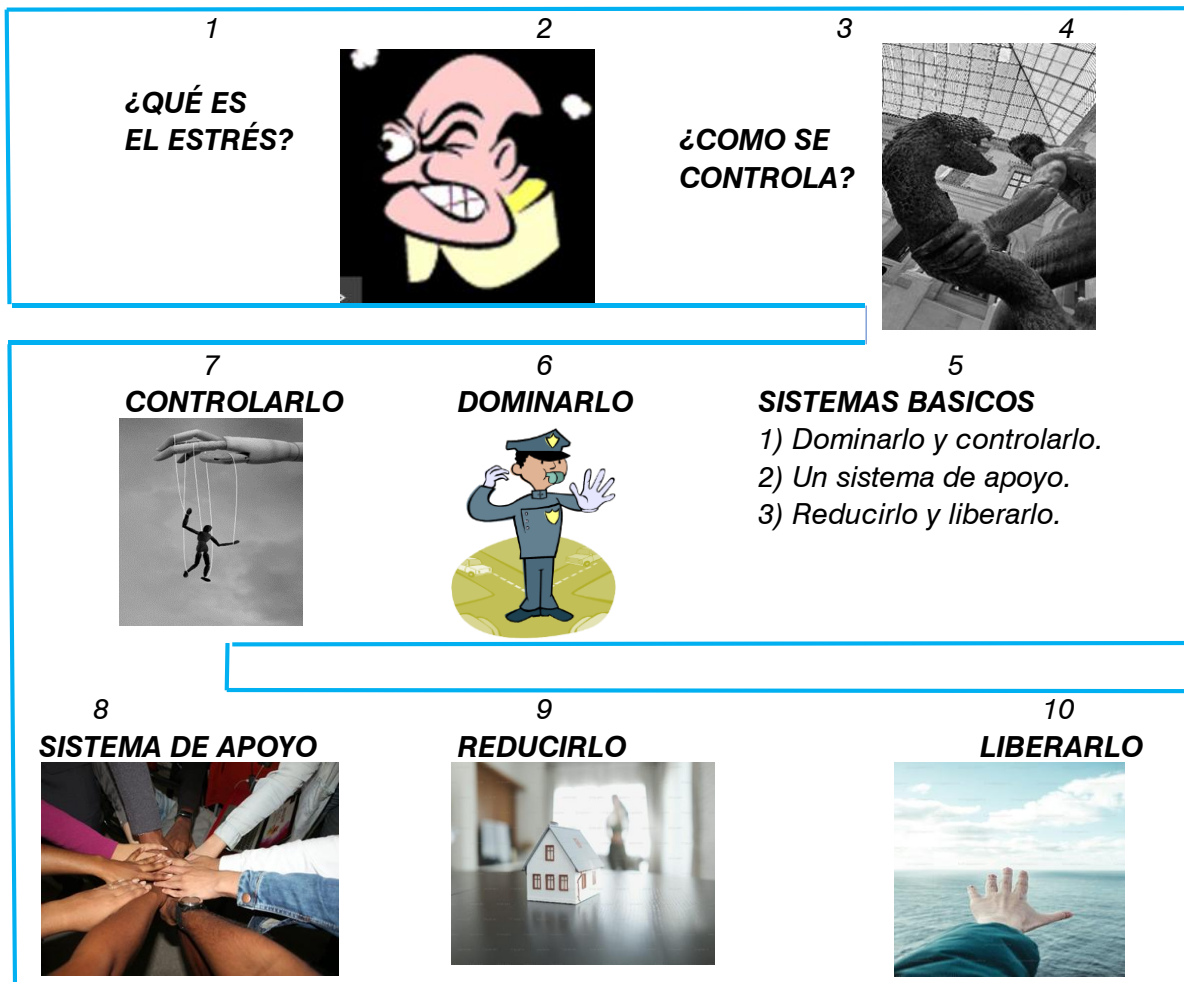




CONTROL DEL ESTRÉS 1 De 11

CONTROL DEL ESTRÉS.





CONTROL DEL ESTRÉS 2 De 11

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?



Existen varias definiciones, unas muy sofisticadas y otras muy simples pero lo importante es tener un concepto definido de lo que es. el ESTRÉS

¡El Estrés, No es otra cosa que el exceso de presiones que no podemos controlar! Y por supuesto, nos provoca una serie de trastornos que afectan nuestro estilo de vida por lo que **DEBEMOS** aprender a controlarlos.

¡Estrés es la sensación de que las exigencias que hay que cumplir, superan la capacidad de cumplirlas!



CONTROL DEL ESTRÉS 3 De 11

¿CÓMO CONTROLAMOS EL ESTRÉS?

Primero identificar el concepto o situación que nos está provocando el ESTRÉS No es fácil, porque muchos factores forman parte de nuestra vida.

Como: El tráfico, El ruido de la “ciudad”, en el trabajo, plazos de cumplimiento, problemas con el jefe, con el personal, con la pareja, con la familia entre otras cosas.

Existen otros factores más definidos que debemos identificar y poder reducirlos: Enfermedades propias o de persona cercanas:

FACTORES COMUNES DE ESTRÉS

- 1.- Problemas Matrimoniales Frecuentes. (Discusiones)*
- 2.- Problemas Económicos.*
- 3.- Falta de Sueño.*
- 4.- Malestares Estomacales.*
- 5.- Problemas con los Oídos.*
- 6.- Problemas con los Clientes, o de los Clientes.*

Vale la pena aclarar que los problemas que se están enumerando, son apenas un simple ejemplo de los mismos, existen una cantidad verdaderamente alarmante que llevaría mucho tiempo y espacio analizarlos, entre otros tenemos:



CONTROL DEL ESTRÉS 4 De 11

- + Muerte de un familiar.
- + Despido de un trabajo
- + Un divorcio.
- + Comprometerse Con una Hipoteca, un Auto.
- + Tarjetas de crédito.
- + Problemas Sexuales.
- + Problemas con la Ley, el Fisco entre muchas otras.

COMO REDUCIMOS LOS ÍNDICES DEL ESTRÉS

- 1) En el caso de **Problemas Matrimoniales**; Se aclara el mal entendido, y se toma una decisión de cómo se puede resolver el problema.

Preparar una estrategia (Un camino a seguir) para resolverlo hoy y en el futuro. De preferencia por escrito.

(Y por supuesto cumplirla)

- 2) **Problemas económicos**, el mismo caso anterior; Aclarar la realidad y tomar una decisión de cómo manejar nuestras finanzas en el futuro.
- 3) **Falta de sueño**; Para dormir bien se necesita estar bien, Física, Mental y Espiritualmente.

En lo Físico se requiere:

- + Ejercicio “Constante”
- + Alimentación adecuada.
- + Atender todos los males que nos afecten con Doctores Profesionales.



CONTROL DEL ESTRÉS 5 De 11

+ Estoy pasando por alto las condiciones de nuestra recamara, ruidos externos, aparatos electrónicos. (T.V, Celulares y algunos otros) Que debemos evitar.

En lo Mental y Espiritual: No hay mejor terapia que la **MEDITACIÓN** Controlada, esto es con una fuerte dosis de Afirmaciones y Visualizaciones, imaginando el “problema resuelto” Y buscando zonas internas donde se generan los conflictos y como:

El organismo los resuelve. (Sistema Endocrino, Células, Neuronas, Hormonas y Neurotransmisores) [Ver comentario sobre el estrés y el ego al final de este fascículo.](#)

4) **Malestares Estomacales; Y 5) Oídos:** Esta condición es un reflejo secundario de algo que no podemos resolver, y el Estómago o los Oídos lo resienten, en estos casos debemos enfocarnos en el problema y buscar una solución viable. Por otra parte, es conveniente consultar con un doctor si no existe alguna causa física que nos esté provocando el malestar.

6) **Problemas de los Clientes:** La verdad son situaciones que no nos deben afectar. Por supuesto que es nuestra obligación buscar soluciones prácticas. (Suponiendo que seamos asesores) Sino lo somos y podemos dar una solución vale la pena Plantear, con la persona responsable y sugerir que se Vigile el cumplimiento. Suponiendo que NO se cumple, Aclarar la situación de preferencia por escrito, recordemos que las letras **NO GRITAN.**



CONTROL DEL ESTRÉS 6 De 11

*Si llevamos a cabo estas recomendaciones con los casos planteados o algunos otros en los que se pueda aplicar la “solución” estaremos en: La posibilidad de **REDUCIR** nuestra carga de estrés. Remarco la palabra reducir el estrés porque una pequeña carga no es dañina, al contrario, nos ayuda a tomar decisiones rápidas y coherentes, tomar acciones necesarias en otras palabras nos ayuda a movernos más rápido.*

NOTA: *Existe un problema circunstancial, Si la Mente controla el cuerpo o el cuerpo controla a la mente, es un planteamiento tan profundo que se lo dejamos a los especialistas de la materia. Mi punto de vista es que, los dos planteamientos son válidos. No hay duda que la Mente controla el cuerpo.*

Pero también el cuerpo controla la Mente; caso concreto la Felicidad, la Alegría, el Amor, el Enojo entre otros, son condiciones donde la mente reacciona en segundo término, se modifica el estado de ánimo y con él se activa, el sistema Endocrino, Neuronas, Hormonas, Neurotransmisores que hacen que el cerebro reaccione y automáticamente empeora o mejoran nuestro organismo; “Olvidamos un mal pasajero o severo” Somos más sociales, y mejora nuestra memoria.

(Cuando ponemos una fuerte carga emocional) Podemos reducir el estrés y aprender cualquier cosa más fácilmente.

En el otro caso, cuando la mente domina al cuerpo; a través de nuestros pensamientos activamos la mente, esta hace que se excite el sistema endocrino y produce los mismos



CONTROL DEL ESTRÉS 7 De 11

efectos que, en el caso anterior, somos más sociales, receptivos y alegres. El mismo efecto logramos cuando a través de la meditación bajamos nuestro nivel o frecuencia cerebral. (Alfa y Theta de 14 a 4 Hertz, Ciclos por segundo) Y si en este estado lo adornamos con Afirmaciones y Visualizaciones como se mencionó anteriormente el estrés se reduce sustancialmente, se mejoran los resultados en el aprendizaje entre muchas otras cosas.

Como resumen diríamos que hay tres formas básicas de reducir el estrés:

(Por supuesto que existen muchas más)

- 1.- Dominarlo y Controlarlo.**
- 2.- Contar con un sistema de apoyo moral.**
- 3.- Reducirlo y Liberarlo. Menospreciar el efecto que nos está causando.**

En el primer caso: Dominarlo y Controlarlo, consiste en enfrentar frontalmente el problema que nos afecta, buscar soluciones viables y aplicarlas con un seguimiento consistente, el sentir que lo tenemos controlado ya lo dominamos y nos causara un efecto más pequeño.

En el segundo caso: Contar con un sistema de apoyo moral. Es importante contar con personas de confianza, amigos “fuera de la compañía o trabajo” esposa o inclusive un desconocido, que nos escuche y si es posible nos dé su opinión, esto último no es indispensable, el puro hecho de expresarlo a un desconocido nos está reduciendo la carga,



CONTROL DEL ESTRÉS 8 De 11

además nos está forzando a explicarlo lo mejor posible “con la idea de que nuestro interlocutor lo entienda” cuando planeamos un problema lo más claro posible, nos estamos dando ideas de cómo solucionarlo. E inclusive ya lo planteamos con una probable solución. (Estados presumiendo que lo conocemos y lo podemos controlar)

Podemos crear un amigo imaginario (medio tonto) que tenemos que explicarle el problema lo más claro posible, dice el dicho popular: “Con manzanas” (Explicando poco a poco y paso por paso) El plantearlo de esta manera lo estamos minimizando y por supuesto la solución será más fácil.

En el tercer caso: Reducirlo y Liberarlo. La idea es minimizarlo a tal grado que no nos afecte tanto. Una experiencia que sé documento con enfermos terminales de cáncer:

Unos decían que no los afectaría porque ellos son fuertes y habían llevado una vida sana, otros estaban resignados y esperaban lo peor. Está por demás decir que los primeros tuvieron un tiempo de supervivencia mayor que los segundos y en algunos casos la sanación total; si el problema es muy grande y se puede dividir en fracciones será más práctico resolverlo. Por ejemplo:

No llega un material urgente, que está parando la producción de una fábrica, en lugar de buscar al culpable del problema para castigarlo (Se pierde mucho tiempo en discusiones y justificaciones) Lo más sensato es identificar lo que está retrasando la entrega del material:



CONTROL DEL ESTRÉS 9 De 11

¿Salió de su origen?

¿Tiene problemas con el tráfico?

¿El transporte está averiado?

¿Ya se está resolviendo?

Si dividimos el problema en fracciones, se podrán buscar otra alternativa como:

¡Ir a auxiliar al transportador!

¡Buscar otro proveedor!

En fin, una serie de soluciones alternas que nos pueden ayudar a resolver el problema. Por supuesto que lo ideal, es prever todas las contingencias que puedan surgir en el proceso. (Planeación Preventiva) Y así evitar el estrés.

COMENTARIO SOBRE EL ESTRÉS Y EL EGO

Existe un comentario respaldado por doctores y científicos calificados, que aseguran que el 90% de las enfermedades provienen del estrés y el ego. (Psicosomáticas)

Con alguna de estas causas se produce: Cortisol y Catecolaminas en “exceso” y en estas condiciones se altera el funcionamiento del organismo humano:

-  *Se altera el ritmo cardiaco. (Corazón)*
-  *Se altera la tensión arterial.*
-  *Hipertensión.*
-  *Se altera la digestión. (Sobrepeso)*

Por el Lic. Ernesto López Juárez.



CONTROL DEL ESTRÉS 10 De 11

- + Se altera el metabolismo.
- + Problemas cerebrales.
- + Insomnio.
- + Angustia.
- + Pérdida de memoria.
- + Dificultad en el aprendizaje.
- + Depresión en el sistema inmunológico.
- + Entre otras muchas afecciones.

Como comentario final, una depresión (falla) en el sistema inmunológico nos puede afectar en todo lo que se ha comentado, incluso se puede padecer cáncer.

Sobre el estrés ya se ha comentado en la primera parte de este fascículo, solo me resta hacer una observación sobre el ego, aclarando que el ego tiene una influencia fuerte sobre el estrés, cuando algunas de sus “exigencias” no se cumplen.

Por ejemplo, una de las premisas del ego es cuando una persona tiene la creencia de que se cree superior a todos los demás, y cuando no se cumple esta expectativa surge un ataque de estrés.

CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA EGOCENTRICA:

- + Se cree saberlo todo, él es el único que tiene la razón.
- + Siempre quiere llamar la atención.
- + No le gusta perder en todo y por todo.
- + Manipulador empedernido usando las estrategias que sean necesarias para tener siempre la razón.
- + Agresivo con las personas que no aceptan su “criterio”



CONTROL DEL ESTRÉS11 De 11

+ Huye cuando no puede imponer su punto de vista.

COMO REDUCIR LOS EFECTOS DEL EGO:

- + *Identificando los conceptos que se han enmarcado más arriba, y evitando repetirlos en el caso de identificarnos con alguno.*
- + *Identificar el origen de la creencia que nos hace actuar de esa manera y buscar la forma de modificarla.*
- + *Es probable que tengamos una propensión a NO ser aceptados por todo el mundo; en este caso debemos hacer un análisis interno y buscar la aceptación de nosotros mismos, ayuda mucho la meditación profunda.*

¡LO MEJOR DE LA VIDA, PARA TODOS!