

# Los mejores consejos para lidiar con el estrés en el trabajo

14/09/2012

El estrés es el mecanismo de defensa natural del cuerpo que da la señal de alerta de un peligro y nos prepara para la acción, según publica el sitio web [Giardian.co.uk](http://Giardian.co.uk). Hoy muchos trabajadores lo padecen.



Controla el estrés y la ansiedad. Foto: Universia

*Alrededor del 25% de los adultos presenta síntomas de estrés, ansiedad y depresión cada año*

Las taquicardia, dolencias de estómago, tensión muscular, hormigueo en la cabeza, vómitos, sensación de opresión o presión en el pecho, tensión muscular, y los sudores son claros síntomas de un cuadro de estrés. Lo importante para terminar con ellos está en cómo reacciones. Si logras manejar esas dolencias físicas y sentimientos negativos, podrás eliminar el estrés de tu vida. Cuando te sientes estresado tu cuerpo se prepara para luchar o huir y dependiendo de cómo actúes podrás o no sufrir de un cuadro de estrés. Recientes

estudios revelan que **cuando nuestro cuerpo responde a los mencionados síntomas huyendo o peleando lo que se modifica es la parte frontal derecha de nuestro cerebro que cambia nuestro modo de pensar**. Y en los humanos, el pensamiento DART (de defensa, ataque, huida o tolerancia) hace a su defensa, agresividad, destrucción o resistencia a recibir ayuda. Lo más preocupante hoy es que **en el mundo actual son muy sutiles las cosas que pueden atentar contra nuestra supervivencia ya sea en el trabajo, en una reunión o cuando sentimos que hemos fracasado**. Sin embargo, manejando los síntomas de la enfermedad y la negatividad es posible combatir el estrés y elegir cómo pensar. A continuación algunos tips para lograrlo: **1. Cuando padezcas un síntoma físico acéptalo y no luchas contra él**. Esto te permitirá focalizarte en el siguiente escalón. **2. Inhala y exhala**. Respirar lentamente durante unos diez minutos te permitirá abandonar tus ganas de luchar o de huir y **te ayudará a retomar tu estado natural**. **3. Deja de analizar tus pensamientos**. **4. Ten un pensamiento positivo en la memoria cada día y cuando te sientas mal focalízate en eso**. Centrarte en algo positivo te permitirá recuperar el equilibrio emocional. **5. Una vez que te recuperes, pregúntate a qué le temes y qué puedes hacer al respecto**. **6. Deja de preocuparte por errores pasados o problemas futuros**. Aceptando los buenos y malos momentos de la vida te volverás una persona

menos proclive a sufrir de estrés. **7. Dedicar 15 minutos de tu tiempo cada día a reflexionar sobre cosas positivas.**

Fuente: Universia España