

Éxito vs fracaso. 9 claves sencillas para evitar el estrés laboral

<http://www.nascia.com/exito-vs-fracaso-9-claves-sencillas-para-evitar-el-estres-laboral/>

por Pablo Muñoz Gacto



Sin duda, en todos los ámbitos de la vida nos encontramos personas que parecen tener más facilidad para alcanzar sus metas, evitar los problemas y conseguir mejores resultados. Muchas veces pensamos que la suerte está detrás del éxito y sin duda en parte es así, pero siempre existen otra serie de variables como el autocontrol, la actitud, la lucha y el esfuerzo, la claridad de ideas y la capacidad de estas personas para priorizar y centrarse en sus objetivos sin mirar atrás e intentando superar todas las dificultades que se presentan en el día a día.

A continuación os dejamos varios consejos prácticos para evitar caer en el [círculo vicioso del estrés](#) y la ansiedad, recomendaciones sobre qué hacer y sobre todo sobre todo aquello que no debemos hacer.

Fracaso y éxito: conceptos relativos

No te centres en tus fracasos, no le des vueltas a las cosas inevitables, ni al pasado ni a los acontecimientos que ya no podrás cambiar. Pensar en los fracasos te convierte en un fracasado, y así es más fácil entrar en un círculo vicioso en el que sólo ves tus puntos débiles y piensas que todo va a salir mal.

Fracaso y éxito son conceptos relativos, así que piensa en todos tus puntos fuertes, céntrate en tus éxitos y logros, maximiza el presente y enfoca tu atención en todas aquellas cosas que aún te quedan por hacer.

Celebra tus éxitos con orgullo y piensa que lo que hoy ves y juzgas como un fracaso o un obstáculo no es más que una oportunidad, un escollo temporal que te ayudará a aprender y te proporcionará fuerzas renovadas para enfrentarte a los siguientes y apasionantes retos que están por venir.

Falta de planificación

Suele ser habitual caer en la improvisación y en la falta de planificación, especialmente cuando estamos bajo presión. Esto puede parecer apropiado para ayudarnos a resolver problemas en el corto plazo, pero en realidad no estamos haciendo más que crear un problema mayor que tarde o temprano volverá a aparecer.

La planificación y la preparación nos permiten mantener el control, conocer de manera realista el tiempo que tenemos y el que necesitamos para conseguir nuestros objetivos.

Dedicar tiempo a planificar y preparar tus estrategias te supondrá una inversión de tiempo inicial, pero te ayudará a mantener todo bajo control y así [evitar el estrés](#) posterior por desbordamiento o sensación de no poder con todo.

No todo sale siempre bien...

Los imprevistos ocurren. Tienes que entender y asumir que surgirán problemas no esperados, y por lo tanto en todos tus proyectos debes reservarte un tiempo extra para posibles contingencias.

Así, estos imprevistos formarán parte del plan y los podrás afrontar de manera tranquila y eficiente, sin histerias y sin excesiva preocupación, por lo que al final podrás resolverlos de manera mucho más rápida y eficaz.

Quién mucho abarca...

La “multi-tarea” no sólo es ineficiente sino que además te provoca niveles adicionales de estrés que son innecesarios. No somos pulpos ni hombres o mujeres orquesta, así que concéntrate en cada uno de tus asuntos pendientes, prioriza e intenta irlos resolviendo uno a uno, poniendo la máxima concentración en cada uno de ellos, pero no en todos al mismo tiempo.

Además, el ir solucionando los diferentes problemas te irá dando más confianza y mejores sensaciones de cara a asumir los siguientes retos. Tu desempeño mejorará y obtendrás resultados de mucha mejor calidad.

Mal de muchos...



Si es necesario, comparte tus problemas. A veces, nos quedamos “rumiando” nuestras propias dificultades y vamos creando una bola cada vez mayor. Comparte tus sensaciones y podrás descubrir que muchas veces tus problemas de estrés son mucho más comunes de lo que piensas. No se trata de aplicar el refrán “Mal de muchos, consuelo de tontos”, pero muchas veces compartir los problemas te puede ayudar, y en cualquier caso, tu gente de confianza siempre te podrá echar una mano en los momentos más duros. No te quedes en tu mundo, confía en ellos.

Pequeños “microbreaks”

A medida que el estrés crece, está demostrado que pasan dos cosas: por un lado, comenzamos a asociar ese estrés emocionalmente con el lugar y entorno en el que estamos (lo que puede desembocar incluso en fobias hacia nuestro lugar de trabajo, determinadas personas, etc.). Además, somatizamos nuestro estrés con un exceso de

tensión muscular, lo que nos lleva a dolores de todo tipo más o menos fuertes, fatiga, insomnio, y finalmente pensamientos negativos, tristeza, comenzando así a alimentar nuestro propio círculo vicioso del estrés.

Simplemente con tomarnos pequeños descansos, evitar estar “pegados” a nuestro ordenador, estirar algo las piernas, aprovechar para realizar algún tipo de ejercicio de respiración y en resumen, desconectar aunque sea durante dos o tres minutos, vamos a experimentar un importante descenso en nuestros niveles de estrés y problemas relacionados.

Si además puedes complementar estos descansos con un pequeño paseo, aunque sea de quince minutos, los efectos beneficiosos serán significativos.

[Os recordamos los consejos que os dimos en un post anterior](#)

¡Organización!

Está demostrado que el desorden en el puesto de trabajo ayuda a aumentar la percepción subjetiva de estrés. Es importante tener nuestro entorno organizado, a fin de conseguir una mayor sensación de control y una mayor eficiencia.

Comida basura, conversaciones basura y horarios basura

Evita la comida basura, intenta llevar una alimentación equilibrada, respetando los horarios y aprovechando el tiempo dedicado a comer para convertirlo en una actividad de desconexión y descanso.

Olvídate de las comidas grasientas, de las interminables conversaciones sobre los mismos problemas de tu trabajo una y otra vez; sustituye las comidas copiosas por alimentos saludables, aprovecha el buen tiempo para pasear después de comer o al menos tomar algo de aire; evita comer de manera rápida y “automática” dentro de la oficina.

Aunque a priori no le des importancia, lo que comemos está muy relacionado con nuestro nivel de estrés. Existen toda una serie de estudios clínicamente demostrados que asocian determinados alimentos (así como hábitos de alimentación) con el aumento de nuestros niveles de hormonas del estrés.

Con una adecuada nutrición, tanto en forma como en contenido, conseguirás mejorar tu salud y calidad de vida.

El estrés es necesario, en su justa medida

El estrés es parte del éxito. Todos necesitamos un determinado nivel de estrés para adaptarnos a nuestra actividad y ser capaces de competir y afrontar nuestros problemas. Pero necesitamos el nivel justo, tanto en intensidad como en tiempo, por lo que a pesar de que vivimos en una sociedad que confunde actividad con estrés, lo cierto es que si al final del día sientes que tu nivel de estrés es excesivo, tienes un problema.

Así que intenta desconectar y planificar tu tiempo de ocio para que realmente sea una válvula de escape a tu estrés.

Todo depende de ti, no te dejes arrastrar por el círculo vicioso del estrés, [toma las riendas de tu vida y recupera el control.](#)