



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

El estrés

¿Qué es?: cuando me toca hacer frente a una situación o momento, donde siento o pienso que no voy a ser capaz o que me va a costar mucho, mi cuerpo responde. Esta respuesta o activación se refleja ya sea a nivel físico y/o psicológico y esto a su vez me prepara para una respuesta motora. Por ejemplo, el dolor de estómago y reflujo o el dolor de cabeza, se asocia con una alta carga de estrés, que indica al cuerpo lo que está pasando.

¿Llevo una vida saludable? ¿reconozco lo que sucede en mi cuerpo y en mi mente cuando me sucede algo que no me agrada?, ¿qué hago actualmente para atender a esas manifestaciones?, ¿cómo generalmente enfrento las adversidades?, ¿me resulta bien y le resulta bien a quienes me rodean?, ¿qué es lo que conozco sobre la interacción y efectos de los pensamientos, las emociones, el cuerpo y mi actuar?, ¿qué hacer cuando me siento mal?, ¿cuáles son mis recursos?

Es recomendable hacer un diario del estrés. En este sentido, usted puede anotar los eventos que le han causado estrés en la última semana y posteriormente clasificarlos dependiendo del área de la vida que se sienta afectada; por ejemplo, si la sobreinformación en tiempos de pandemia lo hace sentir ansioso cuando sale a la calle, o si la mala relación que tiene con sus compañeros de trabajo está afectando su rendimiento laboral.



Una vez identificados los factores, se propone que se responda lo siguiente:

1. Cambio externo ¿puedo alejarme de los factores que me estresan?, ¿necesito esto realmente en mi vida?
2. Buscar alternativas ¿lo puedo solucionar?, ¿mi comunicación es la apropiada?, ¿cómo estoy administrando mi tiempo?
3. Cambio interno ¿puedo adoptar una actitud diferente? ¿vale la pena invertir mis recursos?, ¿reconozco lo positivo?, ¿acepto con facilidad lo que no puedo cambiar?, ¿Expreso mis emociones?, ¿tengo la capacidad de perdonar?, ¿A qué me gustaría comprometerme para mejorar mi calidad de vida?



Fundación
**Saldarriaga
Concha**