

# BALANCE

Volumen 9, Número 3

## Cómo desarrollar resistencia para prepararse para combatir el estrés

No espere hasta que el estrés invada su vida. Vaya a la ofensiva al desarrollar una resistencia y comportamientos y actitudes que desvíen el estrés antes de que llegue a su vida. Desarrollar resistencia no es una moda psicológica popular pasajera. La Asociación Estadounidense de Psicología (American Psychological Association) ha trabajado en la estrategia y recomienda observar diez pasos para combatir este mal. ¿Cuántos de los siguientes consejos sigue? ¿Cuáles sería bueno reforzar?

- 1) Forje relaciones efectivas y de apoyo con los demás.
- 2) Evite “dramatizar” (ver las situaciones de crisis como insuperables).
- 3) Vea el cambio como parte de su vida y como fuente de nuevas oportunidades.
- 4) Sea proactivo Avance para lograr sus metas. No deje que las cosas simplemente le ocurran.
- 5) Cuando se vea enfrentado a problemas, actúe con determinación. No se deje llevar.
- 6) En medio de una crisis (o algún tiempo después de ella), pregúntese, “¿puede este evento cambiar mi vida para mejor de alguna manera?”
- 7) Cultive una imagen de sí mismo que incluya la capacidad para tolerar la adversidad.
- 8) Intente no enfocarse en la peor parte de una crisis o experiencia adversa.
- 9) Durante un período difícil, intente mirar a la conclusión y resolución esperadas evitando visualizar sus peores temores.
- 10) Cuidese y mantenga su salud física y mental, ya que esto facilita la recuperación en caso de que se presenten adversidades.

## Piense hacia atrás para lograr metas

La mayoría de las personas sabe que es importante tener metas, pero no las escriben. Quienes lo hacen, generalmente no las describen en detalle. En consecuencia, algunas personas permanecen frustradas sólo con anhelos y deseos vagos que nunca se materializan, en parte debido a que no han formulado los pasos necesarios para lograrlos. El siguiente es un ejercicio que vale la pena realizar: después de especificar su meta, haga que sea específica. Decida qué, dónde, cuánto, etc. Ahora, trabaje de atrás hacia adelante para formular sus pasos. Por ejemplo, si su meta es comprar una casa, ¿qué debe suceder antes de poder hacerlo? Obviamente, necesita una fecha. Entonces, decida la fecha en que comprará su casa. Continúe, ¿qué sucede antes de eso? Debe elegir una casa. Y antes de eso, necesita un corredor de bienes raíces. Y antes de eso, debe reunir los requisitos para un préstamo. Y antes de eso, ¿qué debe suceder? Siga hacia atrás, preguntando: “antes de un acontecimiento X, ¿qué debe ocurrir?” Descubrirá los numerosos pasos incrementales que se requieren para lograr su meta. Mientras más pasos escriba, mayor será la posibilidad de obtener su meta, ya que cada paso probablemente será más fácil de manejar. Este enfoque frente al logro de metas permite establecer un cronograma realista, que puede ser fundamental para su éxito. Este procedimiento también transforma sus anhelos y deseos en metas inteligentes, mensurables, alcanzables, realistas y con un plazo específico, que pueden alimentar su energía y su intención de lograr lo que desea.



## Exterminador de estrés en cinco minutos

Sólo tardará unos minutos en realizar este ejercicio exterminador de estrés, pero una vez que lo haya realizado, podrá disfrutar de un alivio por días o incluso semanas. Sentado frente a su escritorio, vea a su alrededor. Mire las cosas de su entorno que se suman a su estrés: el bote de la basura demasiado lejos, cajas que ocupan el espacio bajo su escritorio, una ampolleta quemada, la falta de un tablero para colocar notas, papeles adhesivos y tareas por hacer, polvo, su camino está bloqueado por objetos en el piso que se deben apilar, tirar o mover, desorden en su escritorio que quita espacio para su codo, falta de plantas verdes, una silla en malas condiciones, un reloj al que debe mirar torciendo su cuello...¿Qué le irrita? Estos micro estresantes tienden a aumentar en su impacto combinado, así que extermínelos y sienta la diferencia.

## Los fumadores empedernidos pueden dejar de fumar

Los estudios demuestran que la mayoría de los fumadores en algún momento están interesados en dejar el cigarrillo. Además, 51% de los fumadores, según el último estudio a nivel nacional, han intentado dejar este hábito el año pasado. El 20% lo logró, es decir, sólo uno de cada cinco. Esto es lo sorprendente: si es un fumador empedernido, vale decir, una persona que fuma más de 20 cigarrillos diarios, tiene casi el doble de posibilidades de tener éxito si decide dejar de fumar!

Fuente: Smoking in the U.S. Workforce, National Health Interview Survey [NHIS] y Tobacco Use Supplement to the Current Population Survey, 2003.

## Presentamos “Freecycling”

Usted ya sabe acerca del reciclaje, pero quizás nunca haya escuchado sobre un movimiento ecológico más nuevo que presenta muchos beneficios: freecycling. Freecycle Network™ está compuesta por 4745 grupos en comunidades de todo el mundo. Es muy probable que en su área haya un grupo de freecycling. Es un movimiento comunitario y una red sin fines de lucro de personas que dan (y reciben) cosas en forma gratuita. Se trata de volver a usar cosas que estén en buenas condiciones y evitar que vayan a parar a la basura. Cada grupo local es moderado por un voluntario local. ¿Tiene cosas en su garaje o sótano de las que le gustaría deshacerse, pero no botar a la basura? Freecycling puede ser su solución. Para obtener más información, visite [www.freecycle.org](http://www.freecycle.org).

## Atención padres: tengan cuidado con sitios web que promueven los trastornos alimenticios

En Internet puede encontrar casi cualquier cosa, incluidos sitios web que pueden empeorar los trastornos alimenticios graves. Los sitios web se denominan “pro-Ana” porque promueven la anorexia y enfermedades similares, y cuentan con fieles seguidores. Si encuentra indicios de que su hijo puede estar visitando dichos sitios web, ello puede ser una señal temprana importante de la posibilidad de un trastorno alimenticio o revelar una enfermedad existente, pero oculta. Muchos de estos sitios web se concentran en ayudar a las víctimas a “hacerlo bien”. Algunos sitios web pro-Ana se disfrazan de recursos de ayuda, intercalando un poco de información útil y verdadera con mensajes mixtos. Desafortunadamente, estos sitios web domésticos, manejados de forma privada, pueden fomentar los trastornos alimenticios. Utilizan fotografías de modelos glamorosas y famosas ultra delgadas como inspiración, y foros de debate que estimulan el establecimiento de metas inadecuadas en cuanto a la pérdida de peso. Además, estos sitios generalmente atrapan a los usuarios y les ofrecen una amistad superficial en línea. El resultado es que estas enfermedades comienzan a considerarse como normales, lo cual hace que sea mucho más difícil superarlas, tener relaciones sanas con padres o seres queridos y mantener una salud mental positiva. Los sitios pro-Ana por lo general contienen imágenes de personas extremadamente delgadas para inspirar a que los usuarios con trastornos alimenticios se concentren en sus metas equivocadas de perder kilos. Con lemas como “puedes controlar tu vida de adentro hacia afuera” y “si sabe bien, está tratando de matarte”, estos sitios tienen su propio lenguaje. Por ejemplo, la frase “mi ‘thinspo’” quiere decir “mi inspiración para la delgadez”. Se refiere a cualquier cosa, generalmente una imagen o un video, que inspira a una persona con un trastorno alimenticio a continuar perdiendo más peso.

## Ahorre dinero en comestibles

¿Cuántas veces por semana va a la tienda de comestibles? ¿Más de una vez? Si es así, esta es una excelente manera de ahorrar dinero el próximo mes: deje esta práctica. Intente ir de compras a la tienda de comestibles sólo una vez a la semana. De esta manera, es menos probable que llene su canasto de compras con cosas que no necesita. Estos gastos pueden sumar mucho. Entonces, elabore una lista para visitar la tienda una vez a la semana y cumpla con ella.

## Cómo superar el síndrome del impostor

¿Le preocupa secretamente que los demás descubran que su reputación no coincide con sus capacidades? ¿Tiende a considerar sus logros como simple cuestión de suerte, de estar en el lugar preciso en el momento correcto o quizás como resultado de buenas habilidades y de caerle bien a la gente? Cuando triunfa, suele pensar: “uf, estuvo cerca. De algún modo logré engañarlos”. Generalmente a este fenómeno se le conoce como el “síndrome del impostor”, y se ha estudiado durante casi 40 años. Hasta el 70% de las personas exitosas lo sufren en cierta medida, de modo que no es poco común, pero puede ser un grave obstáculo que le impida llegar hasta donde quiere en su carrera. La brecha entre lo que usted sabe y lo que trata de aprender puede producir sentimientos de ansiedad y fraude: el síndrome del impostor. En el peor de los casos, algunos empleados incluso renuncian a su trabajo para evitar ser “desenmascarados”. ¡No lo haga! Es bueno que se plantee el desafío de alcanzar el siguiente objetivo profesional, incluso si aún no tiene todas las habilidades que se requieren para lograrlo. Si el síndrome del impostor lo está obligando a tomar la decisión de negarse a aceptar un ascenso o rechazar una tarea difícil que otros consideran como ideal para sus habilidades, hable con el profesional del programa de ayuda al empleado. Naturalmente, las organizaciones admiran a los líderes y a las personas que logran sus objetivos, y si usted posee habilidades técnicas, buena conciencia de sí mismo y un estilo atractivo, obviamente le ofrecerán estas labores. Pero recuerde, no deje que el síndrome del impostor le gane.

## Puntos prioritarios

Si tan solo pudiera dominar la pereza, su productividad aumentaría, ¿verdad? Para tomar conciencia, intente asignar valores en puntos en lugar de prioridades a las tareas en su lista. Cuando los puntos de las tareas realizadas sumen un total predeterminado, dese una recompensa. Y haga que sea buena. Vaya a ver esa excelente película después del trabajo, visite a la pedicurista o simplemente reúnanse con amigos a los que no haya visto en algún tiempo para socializar. Prácticamente cualquier recompensa puede ser efectiva y, con el tiempo, esta estrategia puede ayudarle a lograr diversos objetivos que alguna vez le hayan parecido inalcanzables.

## El papel de la familia en el tratamiento de las adicciones

Si algún miembro de su familia va a recibir tratamiento para el alcoholismo o adicción a cualquier otra droga, usted tiene un papel muy importante: participar en el programa de educación y orientación familiar del programa de tratamiento de adicciones. La adicción es una enfermedad familiar, pero no porque la familia la provoque, sino porque el comportamiento del adicto y la adaptación a largo plazo de los miembros de la familia a dicho comportamiento afecta de manera adversa a cada uno, tanto en el plano físico como mental y espiritual. Recuperación es el nombre del juego en el que todos deben participar, no sólo el paciente. El programa familiar le proporcionará la orientación que necesita. Si no encuentra uno disponible, obtenga un plan de acción de un orientador con experiencia o de un profesional del programa de ayuda al empleado. No falte al programa familiar, ya que la inasistencia a su propia recuperación puede causar que continúe pensando o comportándose de formas que no respaldan o que ponen en peligro el programa de recuperación de su familiar.

## Fórmula rápida para solucionar conflictos

Los conflictos son normales entre las personas, así que memorice la fórmula más breve del mundo para resolverlos. Con un poco de práctica, podrá dejar de lado la parte emocional del conflicto que hace que dure más. Fórmula:

- 1) Reconozca las diferencias entre las partes.  
Reconozca, entienda, valide y escuche las diferencias de la otra parte.
- 2) Permita que las partes expresen sus sentimientos.
- 3) Llegue a un acuerdo sobre los puntos en común; aquellos aspectos relacionados con el conflicto en los que no existen diferencias.
- 4) Acuerde un objetivo común y, a partir de ahí, intente negociar un acuerdo. Un secreto: avance hacia lo que está dispuesto a conceder.



## No hacerse problema por asuntos menores tiene sus recompensas

Una investigación a largo plazo estudió la salud de los niños de siete años para ver qué problemas de salud podrían llegar a experimentar a mediados de sus treinta años, y si los participantes con menos problemas de salud habían demostrado actitudes o comportamientos diferentes a los de sus pares de siete años. Resultados: aquellos que a mitad de los treinta tenían menos complicaciones de salud habían mostrado una mejor capacidad para mantenerse concentrados y no hacerse problemas por conflictos menores durante su infancia. Un intervalo de atención mayor y una mirada más optimista durante la juventud parecen tener un efecto positivo sobre la salud en los años posteriores. ¿Podría la investigación brindar pruebas de que el comportamiento y las emociones asociadas con ciertos temperamentos juegan un papel fundamental en la salud durante el resto de la vida? Ayude a los niños a manejar sus frustraciones y modificar la forma en que reaccionan ante situaciones dolorosas. Podría ser una influencia positiva más adelante en su vida.

Fuente: Health Psychology, mayo de 2009.

## Consejos útiles para la seguridad en el agua

El verano ya llegó, así que sea cuidadoso, especialmente en los deportes acuáticos. Considere este consejo que muy pocas veces se da: no esté en el agua si hay barcos cerca que usen electricidad en un muelle para evitar la posibilidad de sufrir un golpe eléctrico de alguna corriente eléctrica que esté haciendo contacto con el agua. Una pequeña cantidad de corriente eléctrica puede causar una parálisis y un posible ahogo. Si siente una sensación de hormigueo cuando está nadando hacia un barco, un elevador eléctrico de botes o un muelle, salga del agua.

Para hablar con alguien en el Programa de Ayuda al Empleado (EAP Program) por favor llamar al:  
**800.999.1077**

