

## Cómo Transformar el Estrés en Energía Productiva.

(Autor: Eduardo González)

Sin duda que uno de los males más difundidos en nuestro mundo empresarial, entre otros, es el Estrés. La dinámica de la vida actual pareciera crearnos demandas que no somos capaces de satisfacer, nos sentimos impotentes ante la ola de cambios, incertidumbre y crisis en diversos ámbitos de la vida. Nuestro cuerpo y nuestra mente parecen no adaptarse a estas situaciones llevándonos a padecer desde malestares menores hasta enfermedades mas graves, no sin además, influir en bajos niveles de productividad y creatividad en nuestra vida personal y profesional.

Sin embargo, por otro lado, necesitamos de cierto nivel de Estrés para levantarnos en la mañana, salir a la calle, ser productivos, etc. Ese Estrés es denominado "Eustrés" o buen estrés, pero cuando nos salimos de esa especie de "banda protectora" y nuestros niveles de tensión se alzan ("Distrés" o mal estrés) por sobre el límite superior de nuestra banda de tolerancia y además en forma permanente se hacen entonces presentes la fatiga, la baja energía y los bajos resultados tanto en nuestra salud como en lo personal y laboral.

¿Cómo hacer para mantenernos en esa banda? ¿Cómo reducir los niveles de Estrés que ya tenemos? Y ¿Cómo prevenir para no seguir ingresando tensión a esa cuenta de ahorros de Estrés de la cual nunca saco y cada día gana intereses?

Sería motivo de un Taller de unas cuantas horas para entrar en detalle sobre las herramientas que debe contener un Maletín Antiestrés, sin embargo hay cuatro puntos básicos sobre los que cada uno de Uds. puede empezar a trabajar desde ya.

1. Iniciar un programa de Ejercicio Físico adaptado a su condición física actual. Esto nos beneficiará en varios aspectos: Ayudará a "quemar" aquellas sustancias que el organismo de manera preventiva arroja a nuestro torrente sanguíneo cada vez que nos estresamos, como son grasa y azúcar, adrenalina y cortisol, además de cambios fisiológicos como acelerar nuestro pulso y subir la tensión sanguínea. Ejercitarnos entre media hora y una hora de una a tres a veces a la semana colaborará, sin duda alguna, a mantenernos en esa banda. Recuerden que ese plan de ejercicio debe tener dos características:



A) Que sea una actividad que nos guste, que podamos disfrutar y

B) Que el sitio escogido quede cerca de nuestra casa u oficina, ya que de otra forma, si tengo que pasar por un tráfico de media hora, no solo me voy a estresar más sino que pronto abandonaré el programa.

2. Aprender y poner en práctica una alimentación más sana y energética, que incluya carbohidratos complejos a lo largo del día como fuente de energía almacenable además de las vitaminas, minerales y fibra que contienen.
3. Practicar algún tipo de Relajación ya sea mediante el uso de Casetes o CDs, el Yoga, la Meditación, el Tai Chi o el Chi Kung son varias de las formas de aprender a relajarnos, ya que estar relajado es lo opuesto a estar estresado y de esa manera abro una pequeña válvula de escape para drenar la presión acumulada y
4. Modificar la forma como veo y me relaciono con la vida. Lo que nos estresa no es lo que sucede fuera de nosotros, sino la forma como lo vemos y lo interpretamos.

En resumen. No existe una pastilla o droga que nos ayude a reducir el estrés y llevarlo a niveles en los que seamos mas productivos y creativos además de al mismo tiempo saludables, pero si ponemos en práctica estas cuatro herramientas que acabamos de describir, estoy seguro que en el corto plazo habremos comenzado a transformar ese exceso de estrés en Energía Productiva.

Eduardo González

Instructor certificado por el Instituto "CHOPRA CENTER FOR WELL BEING" de San Diego, California.