

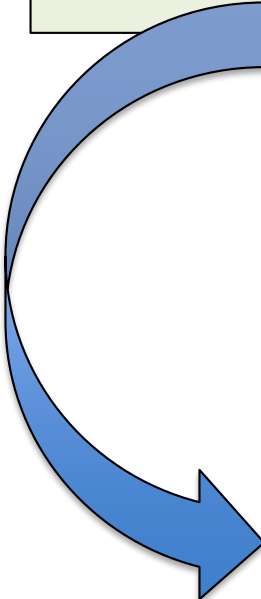
¡APRENDA A ESTRESARSE!

JOSE CARLOS FUERTES ROCAÑIN



JOSÉ CARLOS FUERTES ROCAÑIN
MÉDICO PSIQUIATRA

LA IDEA BÁSICA



Es posible controlar, modular e incluso anular la sensación subjetiva de estrés que podemos sufrir, con independencia de la causa que la desencadene.

**“LAS COSAS NO SON COMO SON,
SON COMO SOMOS”.**



IDEAS DISTORSIONADAS

- *Exageradas, a veces falsas y con frecuencia basadas en creencias reales, pero deformadas y falseadas.*
- *Característica esencial → **rigidez y desproporción.***
- *Capaces de condicionar negativamente la vida emocional del sujeto.*

IDEAS DISTORSIONADAS O IRRACIONALES MAS FRECUENTES



“Muchas desgracias suceden por causas externas y tenemos poca o ninguna capacidad para controlar los acontecimientos”

“Si algo es o puede ser peligroso, me debo de sentir inquieto por ello y debo de pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra”

“Es mucho más fácil evitar que hacer frente a responsabilidades y dificultades de la vida”

“Necesito siempre a alguien más fuerte en quien confiar”

“Para considerarme valioso y útil, tengo que demostrar que entiendo de todo y que soy competente en todo”.

“Para ser feliz es necesario que todos me aprecien, me aprueben y me traten con simpatía”:

“Algunas personas son extremadamente malas y merecen un escarmiento o castigo”:

“Es horrible que las cosas no vayan como a mí me gustaría”:

“Lo ocurrido en el pasado me ha afectado de tal manera que no se puede borrar y eso determinará mi conducta futura”

“Debo de sentirme siempre muy preocupado por los problemas de los demás”

“Existe una solución precisa, correcta y perfecta para todos los problemas”:

SUGERENCIAS PARA VIVIR SIEMPRE ESTRESADO.



1.- Intente siempre agradar y gustar a todo el mundo.



Pretender gustar a todo el mundo es una excelente manera de conseguir no agradar a nadie y de sentirse triste y decepcionado.

2.- Este “conectado” las 24 horas del día.



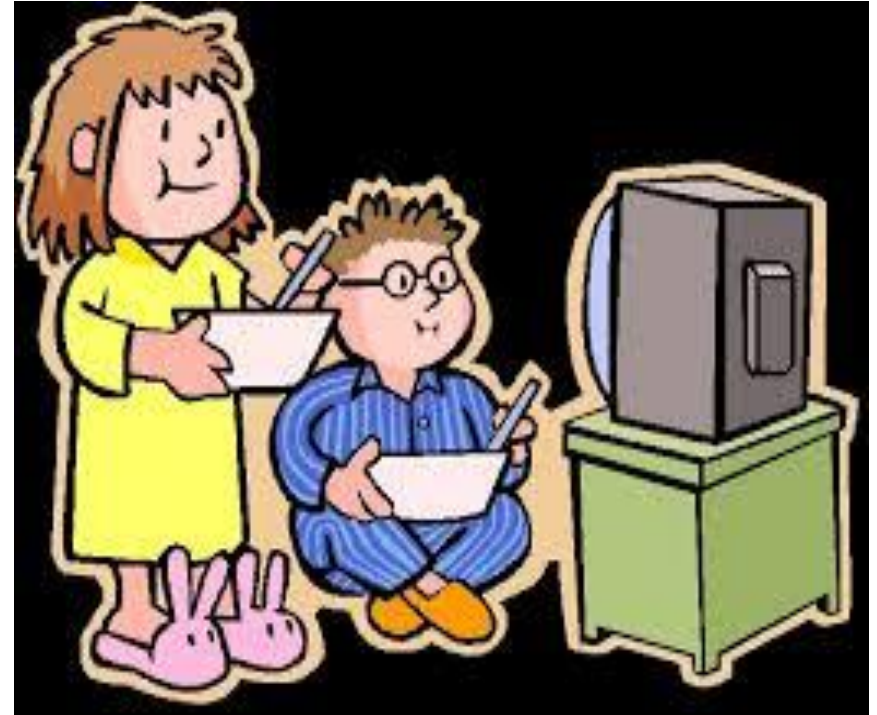
La comunicación entre las personas es necesaria para el equilibrio emocional. Pretender estar permanentemente conectado al mundo a través de a los medios es agotador y fuente de estrés.

3.- “Nunca coja el toro por los cuernos”.



El retrasar las decisiones nunca es buena estrategia. Al contrario, cuanto más nos enfrentamos con las situaciones estresantes, mucho mayor va a ser el dominio que vamos a tener sobre ellas.

4.- No haga ejercicio, es nocivo para la salud.



El sedentarismo y la inactividad producen atrofia muscular y embotamiento mental. Todos los días hay que andar una hora. La actividad física mejora el estado de ánimo y la función cognitiva global.

5.- El dinero es muy importante: cuanto más, mejor.



Independientemente de la cantidad de dinero que se tenga, perseguir el dinero y el poder son un excelente camino para ser una persona estresada. La ambición es ilimitada, nunca tendremos suficiente.

6.- Busque siempre la perfección.



La perfección es incompatible con el concepto actual de humanidad. Por lo tanto renuncie decididamente a ella, ganará tiempo y sufrirá menos.

7.- Piense, piense mucho y actúe poco.



Pensar antes de hablar es necesario y saludable, pero rumiar una y otra vez las mismas ideas es una enfermedad que hay que curar.

8.- Comprar nos da bienestar y felicidad.



A través de la adquisición de objetos sólo se consigue una satisfacción momentánea y pasajera. Muy pronto desearemos otra cosa y así permanente. No en balde la ambición del ser humano es ilimitada.

9.- Rodéese siempre de personas estresadas.



Esta demostrado que el estrés se contagia, ya que el otro nos envía la señal de que debemos sentir ansiedad también y aparece un mecanismo de contagio similar al que se produce en las infecciones.

10.- Siga el lema: “Ya dormiré cuando esté muerto”.



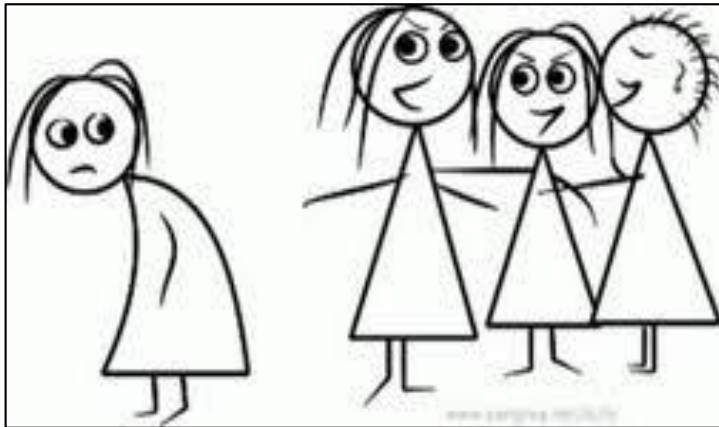
Si quiere reducir niveles elevados de estrés debe dormir un mínimo de 7-8 horas diarias. Ello es de todo punto necesario para recuperar la energía perdida y conseguir un rendimiento adecuado.

11.- Preocúpese mas del futuro que del presente



El futuro no existe, el pasado no se puede cambiar, sólo tenemos el presente para vivir y para dedicarle nuestro esfuerzo y energías. “Carpe diem”, excelente recomendación para caminar por este mundo.

SI QUIERE DEJAR SU AUTOESTIMA POR LOS SUELOS ACTUE ASÍ...



- **Júntese con personas tóxicas y vampiros emocionales**
- **No sea nunca honesto.**
- **Deje sus propias necesidades para lo último.**
- **Sea siempre dócil y sumiso.**
- **El pasado siempre estará presente y condicionará el hoy.**
- **Para no equivocarse, lo mejor es no hacer nada.**
- **Errar no es humano, es de tontos y sólo le ocurre a usted.**
- **La felicidad se puede comprar con dinero**
- **El bienestar está fuera y no dentro de nosotros.**
- **Disimule y no exprese nunca sus emociones.**

ESTRÉS Y TRABAJO



La regla de las tres “aes”, o del médico de guardia.

- FASE 1ª: ALERTA

- Para que sean eficaces, los médicos de guardia deben permanecer en estado de “alerta”.
- Esto es, preparados para entrar en acción si hace falta, pero a la vez tranquilos y relajados.

La regla de las tres “aes”, o del médico de guardia.

- FASE 2ª: ALARMA

- Para ser eficaces, los médicos de guardia deben responder cuando se les llama para resolver las posibles “urgencias”.
- En ese momento el médico que estaba en alerta se activa, pone en marcha sus recursos y capacidades y se enfrenta a la situación concreta que se le plantea para darle la mejor solución posible.

La regla de las tres “aes”, o del médico de guardia.

- FASE 3ª: ACCIÓN
 - Una vez que estamos en una situación real de alarma el médico debe poner en marcha todos los recursos disponibles, de eso dependerá que se resuelvan o no las urgencias y en muchos casos de que se salve una vida.

ESTRÉS LABORAL

- *El estrés es un proceso de relación.*
- *Todos podemos sufrir estrés, pero algunos tienen más riesgo.*
- *Las repercusiones del estrés pueden ser positivas, aunque lo más corriente es que sean negativas e impliquen riesgos para la salud, el trabajo y las relaciones con los demás.*

CUANDO SE TRASPASAN LAS FRONTERAS DEL ESTRÉS.



CUANDO SE TRASPASAN LAS FRONTERAS DEL ESTRÉS.

- *La depresión acecha.*
- *La ansiedad o “el miedo al miedo”.*
- *Las adicciones a sustancias.*
- *Las psicosis: la enfermedad mental mas grave.*
- *Suicidio y estrés laboral.*



LA VIDA ES BELLA: ¡DISFRUTELA!



Nada hay tan sencillo y fácil como ser feliz. Ese bienestar que tanto anhelamos esta en nuestra mano, en nuestro pensamiento, en nuestro cerebro. Nadie nos puede hacer sentir mal, sino le damos ese permiso.

Lo que vaya a ocurrir con nuestra vida es una decisión personalísima, y por lo tanto no debemos echarle la culpa ni a las circunstancias, ni al entorno, ni a la familia.

La paz y el bienestar esta dentro de cada uno. La felicidad en suma depende de cómo valoramos e interpretamos cada hecho, circunstancia o situación.

- ***El pasado no determina nuestro futuro.***
- ***La creatividad y la imaginación son esenciales.***
- ***Constancia y tenacidad: claves del éxito.***