



## ¡Relájese!

(Unwind!)

Michael Olpin y Sam Bracken

Published by Amazon Publishing, 2014. Copyright © 2014 Franklin Covey Co. Stories by Sam Bracken © 2014 Sam Bracken. Designated assessments and experiences in the text are © 2014 Dr. Michael Olpin.

192 páginas

Libro: [getab.li/28022](http://getab.li/28022)

## Rating

8

9 Aplicabilidad

7 Innovación

7 Estilo

## Enfoque

Liderazgo y Gestión

Estrategia

Ventas y Marketing

Finanzas

Recursos Humanos

TI, Producción y Logística

**Desarrollo Profesional**

PYME

Economía y Política

Industrias

Negocio Global

Conceptos y Tendencias

## Ideas fundamentales

- El estrés debilita la salud de los empleados y daña las operaciones organizacionales y las ganancias.
- No puede evitar el estrés, pero puede minimizarlo.
- Hacer mil cosas a la vez incrementa el estrés. Enfocar la atención, lo disminuye.
- Un poco de estrés es benéfico, pero el estrés crónico y prolongado es dañino.
- La mayor parte del estrés viene de su interior. Usted puede aprender a “desenredar” sus reacciones habituales y reemplazarlas por conductas más saludables.
- El tiempo que transcurre entre un estímulo y la respuesta que tenga ante este le da la oportunidad de controlar cómo reacciona ante el estrés. Puede escoger su punto de vista o paradigma entre siete conjuntos de opciones.
- Puede ir de reactivo a proactivo, de desmotivado a inspirado, de la presión a la prioridad y del hastío a la armonía.
- Para cambiar de desmotivado a inspirado enumere las formas en que sus actividades se armonizan con su misión personal. La desmotivación puede causar estrés o ser una reacción al estrés.
- También cambie ansiedad por empatía, estar a la defensiva por aceptar la diversidad y tensión por tranquilidad.
- Los ejercicios para liberarse del estrés le pueden ayudar a lograr tranquilidad mental, física, emocional y espiritual.

# Relevancia

## ¿Qué aprenderá?

En este resumen usted aprenderá: 1) Cómo el estrés afecta a las personas y a las organizaciones; 2) Cómo reducir el estrés al “desenredarse” y cambiar siete paradigmas de elección de vida y 3) Cómo prevenir el estrés.

## Reseña

El influyente libro de Stephen R. Covey, *Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas*, inspiró este manual de manejo del estrés. El Dr. Michael Olpin, profesor de administración de la salud y su expaciente Sam Bracken, quien superó la violencia infantil y la indigencia, muestran cómo cambiar sus reacciones ante el estrés. Enseñan que la mayor parte del estrés viene de nuestro interior, lo que significa que uno puede aprender a desenredar el estrés y hacerse cargo de cómo responder ante él. Los autores discuten siete paradigmas que usted puede cambiar para controlar el estrés en su vida. Cada capítulo incluye barras de texto laterales y cuestionarios para ayudarlo a identificar su paradigma dominante y trabajar en él. El último capítulo enlista técnicas específicas para manejar los factores estresantes mentales, físicos, emocionales y espirituales. *getAbstract* recomienda esta guía breve y reveladora para todo aquel que busque paz mental.

# Resumen

*“El diccionario traduce ‘unwind’ como desenrollar o relajarse”.*

*“Usted ha pasado años, quizá décadas, enredando patrones de pensamiento que inadvertidamente llevan a niveles altos de estrés”.*

## Hay que entender el estrés

El estrés es una parte de la vida. Un poco de estrés es benéfico, pero el estrés crónico y prolongado es dañino. Adopte un enfoque holístico para cambiar el fundamento de su estrés, no sus síntomas. En lugar de manejar el estrés, puede identificar sus causas y redefinir su forma de pensar. Sus patrones de pensamiento podrían estar acumulando presión y estresándolo. Sus reacciones internas –no las circunstancias externas– a menudo generan la mayor parte de su estrés. Estas son buenas noticias, pues significa que puede aprender a liberar presión y hacerse cargo de sus reacciones ante el estrés.

El estrés a corto plazo ayuda al servir como motivador y para alertarlo cuando algo anda mal. El estrés lo mantiene vivo en situaciones peligrosas al incrementar su ritmo cardíaco y respiratorio, la sangre fluye hacia los músculos y hacia su conciencia sensorial. Estos mecanismos fisiológicos conforman la respuesta de confrontación o huida ante el estrés. Su cuerpo responde ante lo que percibe como una amenaza y tarda entre 30 y 90 segundos en considerar si debe huir o pelear y después regresa a un estado natural de homeostasis. Su cuerpo no puede funcionar bien en un estado de estrés crónico.

Para ver si padece estrés crónico realice esta prueba. Siéntese y relájese por un momento, después encuentre su pulso. Calcule su ritmo cardíaco en reposo al contar el número de latidos en un minuto. Después siéntese erguido y coloque una mano en su pecho y otra en su estómago. Note cómo respira identificando qué mano se mueve más. Escriba su ritmo cardíaco y sus patrones de respiración.

Una persona saludable relajada tiene un ritmo cardíaco en reposo de entre 55 y 70 latidos por minuto y un promedio de entre 12 y 16 respiraciones por minuto que se reduce a entre cuatro y diez respiraciones estando relajados. Escriba sus síntomas de estrés, como dolores de cabeza, fatiga, ansiedad, enojo o aburrimiento.

*“Si está estresado, sus paradigmas lo tienen enredado internamente y necesita desenredarlos, examinarlos y reemplazarlos con nuevos paradigmas que lo dejen desestresado”.*

*“El estrés momentáneo es natural; el estrés crónico, no”.*

*“Bajo un estrés alto o prolongado, la memoria y la concentración disminuyen. Literalmente no piensa tan bien como solía. Sus pensamientos se vuelven más superficiales, menos racionales”.*

*“Una experiencia que nos pone a prueba es una prueba personal, a menudo traumática, que provoca un autoexamen intenso y cambio”.*

Si constantemente se repite pensamientos negativos, presione el botón de ALTO en su mente. Sintónícese con sus sentidos. Trate de no ser crítico. Cambie de ese monólogo interno negativo a una disposición mental más positiva al eliminar frases como no, no puedo, no lo haré, quizá, nunca ... debería, necesito y otras por el estilo, y reemplácelas con frases positivas como yo soy, yo puedo, lo haré y sí.

### **Paradigmas del estrés**

El psiquiatra Peter Johnston está a cargo de la clínica de salud mental para estudiantes de la Universidad de Chicago. En una ocasión, un estudiante lo llamó para cancelar su sesión de terapia porque su padre había muerto. El estudiante también tenía un examen muy importante. Johnston le sugirió que reprogramara la fecha del examen y se diera tiempo para su duelo. El alumno estaba de acuerdo, pero le dijo: Necesito tiempo para el duelo, pero no ahora. Utilizó un mecanismo de control de estrés crítico: puede decidir cómo enfrentarlo después de que ocurra el factor estresante, pero antes, su cuerpo reacciona físicamente, durante el hueco entre el estímulo y su respuesta.

Elegir su respuesta le permite tomar el control de su estrés. Para seleccionar un proceso de respuesta ante un evento estresante, trate de seguir este reductor de estrés: respire profundamente antes de actuar, visualice las consecuencias de sus acciones y sigla la regla de oro de tratar a los demás como quiere que lo traten. Aprenda a analizar las señales de estrés de su cuerpo. Físicamente, su cuerpo debería reaccionar sólo ante peligros físicos reales. Sin embargo, su cerebro interpreta muchas situaciones emocionales como amenazantes y activa la respuesta de estrés.

Las personas llenan el hueco entre un estímulo y su respuesta reaccionando ante el estímulo a su manera, con su propio paradigma. Su paradigma es cómo percibe e interpreta el mundo. Si su lente está distorsionado, distorsionará su punto de vista. Un hombre que le temía a los perros cambiaba su ruta si veía un perro. Si un perro sin correa corría hacia él, le gritaba al propietario. Sin embargo, su hija le rogaba que tuvieran un perro, así que finalmente se hicieron de un spaniel inglés. Cuando se encariñó con el perro, vio que su paradigma –su reacción hacia los perros– era el problema, no los perros en sí.

### **Cambie los paradigmas y elimine el estrés**

Para viajar del estrés hacia la tranquilidad, cambie siete paradigmas llenos de presión por enfoques alternativos menos severos.

#### **1. De reactivo a proactivo**

Cambiar el primer paradigma significa tomar el control de su estrés en lugar de reaccionar ante él. No puede evitar el estrés, pero puede minimizarlo. Por ejemplo, las personas proactivas evitan tener que preocuparse de sus finanzas ahorrando dinero y ajustándose a un presupuesto. Hacen ejercicio, comen bien y tienen exámenes médicos con regularidad para reducir el estrés sobre su salud. Evitan problemas en las relaciones al ser respetuosos, amables e indulgentes. Investigaciones demuestran que la falta de control crea un sentido de estrés, en tanto que tener un sentido de control reduce la ansiedad.

#### **2. De desmotivado a inspirado**

Si su trabajo no lo entusiasma, su falta de impulso podría provocar estrés o ser una reacción al estrés. El antídoto a estar desmotivado es inspirarse. Redacte una declaración de misión que lo comprometa. Haga una lista de sus valores. Ordénelos de mayor a menor importancia. Escriba sobre cada aspecto de su trabajo que se relacione con sus valores, principios o ideas. Reescriba cada valor en forma de párrafo clarificador positivo, una serie de declaraciones

*“Cada momento de su vida tiene sus alegrías, sus bellezas para inspirarlo, sus verdades que enseñar... la ‘atención plena’ significa sintonizar con esos momentos”.*

*“El simple hecho de escuchar a alguien reduce el estrés”.*

*“La mayoría de las personas no escuchan con la intención de entender; escuchan con la intención de responder. Están hablando o se preparan para hablar”. (– Stephen R. Covey en Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas)*

*“El paradigma del hastío es que la vida es una batalla, y en cada batalla hay un ganador y un perdedor... Pero para la persona con un paradigma de armonía, la vida no es una competencia. Todo mundo puede ganar”.*

en primera persona y en presente tales como soy saludable y fuerte... me trato con respeto y manejo mi estrés de forma excelente. Considere estas declaraciones significativas a medida que haga elecciones durante el día; ponga cada decisión... sin importar lo pequeña que sea, a través de ese filtro. Usar sus valores para darle forma a sus acciones disminuye el estrés.

### 3. De presiones a prioridades

Muchas personas se sienten abrumadas por el trabajo. Se enfrentan a la presión haciendo mil cosas a la vez, pero nadie puede realmente ser multitarea porque el cerebro humano solo puede concentrarse en una cosa a la vez. En realidad, tratar de realizar varias tareas causa más estrés. Cuando intenta varias tareas simultáneamente, ninguna atrae toda su atención ni su concentración. En vez de eso, cambie su paradigma de presiones a prioridades calendarizando lo que necesita hacer, una cosa a la vez. Enliste dos o tres de los pasos más importante que necesita lograr en un día y olvídense del resto por ese día. Cuando escriba sus prioridades se sentirá menos estresado que al intentar hacerlo todo.

### 4. Del hastío a la armonía

Las molestias cotidianas en el lugar de trabajo pueden incluir: guerras territoriales, cuestiones de ego y simple y llano temor, tener miedo a no subir de puesto o a no obtener un contrato, o simplemente miedo a perder en general. En lugar de pensar en la vida como una batalla con perdedores y ganadores, considere cómo las dos partes podrían ganar. Por ejemplo, el gigante de ventas Costco ofrece una variedad de productos, otorga a sus clientes una política de devoluciones generosa y paga bien a sus empleados. Algunos ejecutivos de ventas podrían pensar que estas políticas conllevan el riesgo de perder dinero, pero Costco sabe cómo mantener leales a sus clientes, y al pagar buenos sueldos minimiza el remplazo de empleados y ahorra dinero a largo plazo.

### 5. De la ansiedad a la empatía

Para manejar la ansiedad, sea más empático. La empatía no es compasión. La empatía es entender lo que otros sienten. La compasión es sentir pena por otros y confortarlos. Practique la empatía escuchando a las personas con la intención de entenderlas, más que escuchar para responder. Aunque la tecnología facilita la comunicación, puede tener menos interacciones cara a cara; esto puede aumentar la ansiedad social. La empatía decae cuando las personas se aíslan. Dudan en invertir emocionalmente en otros y no se dan cuenta cómo el aislamiento genera estrés. La empatía requiere atención plena, enfocarse en el presente, una táctica muy importante en la liberación del estrés. Considere lo que ve, escucha, prueba, huele toca o piensa en este momento. Al igual que cuando se ejercitan los músculos físicos, el desarrollo de la atención plena se vuelve más fácil con el tiempo. Intente este ejercicio: vaya solo a su restaurante favorito y disfrute la experiencia. En lugar de comer de prisa, saboree cada bocado de un platillo que le guste mucho. Concéntrese en el sabor de cada bocado mientras come.

### 6. De estar a la defensiva a aceptar la diversidad

Estar a la defensiva provoca agotamiento laboral. Proteger su territorio puede agotarlo y apagarlo desde diversos puntos de vista. Adherirse de manera obstinada a un punto de vista único y popular puede llevarle a perder oportunidades y ganancias. Abraza la diversidad. Dé la bienvenida a diferentes tipos de personas, opiniones y actitudes. Muéstrese abierto a viajar, en especial a lugares que no conoce.

### 7. De tenso a tranquilo

Sam Bracken, el coautor del libro, tuvo una infancia difícil, pero le dio un vuelco a su vida. Fue concebido en una violación y su madre lo abandonó en un orfanatorio cuando tenía

*“En el paradigma proactivo, usted es quien dicta su vida. Usted y nadie más controla su vida”.*

*“Al hombre le pueden quitar todo excepto una cosa: la última de las libertades humanas: escoger la propia actitud en cualquier tipo de circunstancias, escoger su propio camino”. (– Viktor Frankl, siquiatra y sobreviviente del Holocausto)*

cuatro años. A los cinco, un niño que luego sería su hermanastro lo incendió. Su hermanastro y su padrastro lo maltrataban. Sin embargo, se fue de esa casa a los 18 años, cuando obtuvo una beca de fútbol americano. Cuando una lesión lo alejó del deporte, Sam casi perdió la esperanza. Su entrenador lo animó a evaluar la situación al registrar sus sentimientos en una carpeta con cuatro pestañas: Mental, Física, Emocional y Espiritual. Mejore estos aspectos de su vida con los siguientes ejercicios:

- **Tranquilidad mental** – Medite para lograr la tranquilidad mental. La visualización implica ver la imagen de algo que lo calme y tratar de utilizar todos sus sentidos alrededor de esa imagen. Para practicar la meditación con mantra, siéntese en una silla con los ojos cerrados y repita en silencio una palabra como uno, relájate, paz o calma una y otra vez durante cuatro o cinco segundos. Deje que su mantra inunde su mente y recupere sus pensamientos cuando estos vayan a la deriva. Intente esto entre 10 y 20 minutos diarios por lo menos tres o cuatro veces a la semana. No se preocupe si su mente divaga o si se queda dormido. Permítase por lo menos dos minutos para regresar a su estado previo.
- **Tranquilidad física** – Use el ejercicio y la relajación para volverse físicamente más tranquilo. Reduzca el estrés con 30 o 60 minutos de ejercicio cardiovascular, en especial después de un evento estresante. Puede incluir ejercicios de respiración, meditación o yoga. Dormir más también disminuye el estrés. Para mejorar la calidad de su sueño, acuéstese más temprano, deje que la comida se digiera entre tres y cuatro horas antes de ir a dormir, mantenga su habitación oscura y no utilice dispositivos electrónicos en la cama. Las siestas cortas de 15 minutos o menos durante el día pueden darle una recarga de energía. O intente este método: acuéstese en el piso; ponga sus pies elevados en una silla. Sienta su respiración moverse en la mitad de su cuerpo. Mueva su cuello de un lado a otro; concéntrese en sus músculos durante 10 minutos. Baje sus pies y lentamente colóquese en posición fetal, e incorpórese lentamente.
- **Tranquilidad emocional** – Busque conexiones que no sean estresantes con otras personas. Busque a quienes le ayuden a sentirse relajado. Dar servicio es otra manera de reducir el estrés.
- **Tranquilidad espiritual** – El esfuerzo por cultivar la paz interior puede incorporar devoción religiosa o tiempo en soledad para reflexionar. Según un estudio del Dr. David Lewis en una universidad británica, las personas sintieron un 68% de disminución en el estrés después de sólo seis minutos de leer un buen libro. Aunque las novelas populares ofrecen una buena forma de liberar presión, la literatura clásica le permite considerar cuestiones más elevadas. Escuchar música baja los niveles de estrés 61% en promedio. La música barroca y la música instrumental *New Age* son más relajantes y reducen el estrés de manera más efectiva.

Los eventos muy estresantes o las experiencias que ponen a prueba, como los desastres naturales, la ruina financiera o una enfermedad importante les dan a las personas la oportunidad de reflexionar sobre sus vidas y hacer cambios. Muchas personas reportan una perspectiva renovada después de pasar por un momento difícil.

## Sobre los autores

**Michael Olpin** fundó y está a cargo del Stress Relief Center en la Universidad Weber State, en donde enseña administración de la salud. **Sam Bracken** escribió *My Orange Duffel Bag: A Journey to Radical Change* y cofundó la organización Orange Duffel Bag Foundation para ayudar a los jóvenes en situación de riesgo.