

# ¿Cómo puede hacer para Controlar el Estrés y evitar el Agotamiento?



La gente hace todo tipo de cosas destructivas para lidiar con el estrés: comen excesivamente, abusan de las drogas y el alcohol, y empujan con más fuerza en lugar de frenar. Lo que aprendimos de un estudio de los oficiales médicos principales (CMO) es que la gente puede aprovechar su inteligencia emocional para lidiar con el estrés y evitar el agotamiento.

Usted también puede intentar lo siguiente:

**\* No ser la fuente de su estrés.**

Demasiados de nosotros creamos nuestro propio estrés, con una respuesta corporal completa, simplemente pensando en o anticipando futuros episodios o encuentros que podrían ser estresantes. Las personas que tienen una alta necesidad de logro o tendencias perfeccionistas pueden ser más propensas a crear su propio estrés. Aprendimos de este estudio que los líderes que están en sintonía con las presiones que ponen sobre sí mismos son más capaces de controlar su nivel de estrés.

Como lo describió una CMO, *"me he dado cuenta de que gran parte de mi estrés es auto-infligido por años de ser dura conmigo misma. Ahora que conozco los problemas que me causan estrés, puedo salirme de ese círculo cuando quiero"*.

**\* Reconocer sus limitaciones.**

Ser más consciente de sus fortalezas y debilidades le indicará dónde necesita ayuda. En el estudio, los CMOs describieron la transición desde un rol clínico a un rol de liderazgo como una fuente principal de su estrés. Aquellos que reconocían cuando las demandas superaban sus capacidades, no sólo lo hicieron sino que se rodearon de asesores de confianza y pidieron ayuda.

**\* Tome respiraciones profundas cuando sienta que su tensión y ansiedad aumentan rápidamente.**

Las prácticas de meditación nos ayudan a lidiar con los estresores inmediatos y las dificultades a largo plazo. Varios de los participantes del estudio describieron el uso de técnicas de meditación para disminuir su ritmo cardíaco y reducir su nivel de tensión cuando se enfrentan a un factor de estrés. Como lo describió un CMO, *"practicar meditación me permite estar más abierto a otras soluciones y no pierdo tiempo en el modo de defensa"*. Al principio, por ejemplo, puede ser difícil tomar conciencia de su respiración, pero recuerde que la meditación es el último acto de autocontrol.

**\* Revalúe su perspectiva de la situación.**

¿Ve usted una situación particular como una amenaza? ¿O lo ve como un problema a resolver? Cambiar su perspectiva sobre si usted está experimentando angustia o estrés (estrés moderado y positivo) puede tener un efecto de apertura de ojos en su capacidad para bajar su nivel de estrés. Una CMO describió el cambio en su modo de pensar: *"Lo que antes se sentía como estrés es ahora un buen estrés; Estoy motivado para pensar que es un problema que hay que resolver"*.

**\* Minimiza conflictos poniéndose en los zapatos de la otra persona.**

La tensión de los conflictos conduce a menudo al agotamiento así que es el mejor minimizarlos cuando puedes. Sea curioso, haga preguntas, escuche profundamente. Mantenga su atención a la otra persona y enfóquese en lo que está tratando de decirle. Al tratar de entender su perspectiva, usted estará en una posición mucho mejor para ganar su confianza e influenciarlo. Una de las CMO utiliza este enfoque de manera consistente. Describió cómo el afilar sus habilidades empáticas de escucha le ha permitido fomentar una mayor colaboración y crear conexión con sus colegas. En una situación reciente, dijo que un médico irrumpió en su oficina y dijo: "Debe hacer esto o los bebés van a morir". En lugar de reaccionar a la defensiva y potencialmente causar más daño, se estabilizó y centró su atención en buscar entender la perspectiva del médico . Su respuesta desalentó el conflicto y resultó en una conversación saludable y menos estresante.

Mediante el uso y el desarrollo de su **Inteligencia Emocional**, usted puede poner fin al agotamiento, en usted y en los demás. Recuerde, sin embargo: mejorar la Inteligencia Emocional requiere tiempo y esfuerzo. Sea paciente consigo mismo, perdone y sea amable. Lo último que quiere hacer es que mejorar su Inteligencia Emocional se convierta en otra fuente de estrés.