

DEFINICIÓN Poner en marcha **ESTRATEGIAS** que disminuyan o anulen respuestas automáticas (insomnio, dolor de cabeza, fatiga, dificultad de concentración...), que nuestro organismo muestra, ante situaciones nuevas y/o amenazadoras.

SITUACIONES PRÁCTICAS

Búsqueda de empleo c/propia c/ajena



ANE, que lleva 10 años trabajando en la Autoescuela Martínez, está cansada de soportar un clima laboral desagradable y unas condiciones de trabajo exigentes. Ha comenzado a contactar con responsables de otras autoescuelas para presentar su candidatura. Esta situación le está provocando insomnio, dolor de cabeza, falta de apetito,... Ha consultado algunos manuales y utilizando algunas técnicas de relajación, control de la respiración y ejercicio físico. Se encuentra mucho mejor.

Empleo



En el hospital, MIKEL se encuentra en una situación comprometida, pues han anunciado un recorte de plantilla para el mes que viene y anda dándole vueltas al asunto preocupado por quedarse sin trabajo, “¿quién llevará ahora dinero a casa?”, “¿quién pagará la carrera de Aintzane...?”, “Cuando me echen, ¿dónde pediré trabajo....?”. Esto le está provocando pensamientos repetitivos, dificultad para concentrarse, preocupación por el futuro, excesiva autocritica... Mikel se da cuenta de que exagera mucho las cosas ya que nada de lo que piensa ha ocurrido realmente, sólo es una posibilidad. Decide ir todos los días a la piscina y decir a su mente “corta” cuando le surgen los pensamientos negativos, además hace un listado de las cosas buenas que ha tenido en el día y especialmente en el trabajo.

Otros ámbitos



Todos los años en la época de exámenes, AINTZANE se vuelve inaguantable: grita a su familia, está irritable, no hay quien le dirija la palabra... ya que comete el error de ver los exámenes como algo muy amenazante. Este año ha decidido que no quiere pasar por lo mismo, por ello se centra en reconducir esta situación, para ello planifica el estudio de modo más racional, estudia día a día, utiliza técnicas de relajación, recrea pensamientos adecuados, se reserva un tiempo para practicar deporte, para estar con las amistades...

Manejarás en gran medida el estrés si:

- ▶ Descansas 7 u 8 horas, llevas una DIETA sana y mediterránea, haces ejercicio físico
- ▶ Planteas tus objetivos a corto y medio plazo, mantienes expectativas REALISTAS no exigiéndote demasiado ni a ti ni al resto, compartes tus emociones, sabes decir “no” y encajas bien la crítica
- ▶ No te cuentas las cosas en términos de “blanco/negro” o “TODO/NADA”, no te dedicas a “adivinar” lo que va a pasar y no te pones siempre en “el peor de los casos”

RECUERDA



Fondo Social Europeo
Europako Gizarte Fonda



Barakaldo
CIUDAD-HIRIA

inguralde