



PASO 2

LA VICTORIA
FRENTE AL
ESTRÉS



www.javiersanchezgil.com

JAVIER SÁNCHEZ GIL

"Toda persona tiene
capacidad para cambiarse a
sí misma"

ALBERT ELLIS



ESFUERZO, DEDICACIÓN Y CONSTANCIA

Como has podido comprobar, nadie dijo que enfrentarse a lo que nos impide ser nosotros mismos sea fácil. Sí, **requiere esfuerzo, requiere dedicación y, sobre todo, requiere constancia.** Aun así, te puedo asegurar, que vale la pena. El esforzarte por conseguir llegar a ser tu mejor tú, por ser la versión mejorada de ti que tanto tiempo llevas queriendo ser, tiene su recompensa, tanto a nivel personal, familiar, de pareja, laboral...

Ahora bien, ya adelantábamos en la introducción de esta guía que ansiedad y estrés pueden ser hermanos separados al nacer. Por lo que hemos visto hasta ahora, si has aplicado todo lo aprendido, estás ya en el camino para lograr tus objetivos vitales. Aun así, conocer más a fondo qué es el estrés, saber diferenciarlo de la ansiedad y, por supuesto, aprender a manejarlo, se torna importante. Por eso, para conseguir esa **victoria frente al estrés** que tanto necesitas, te voy a dar una serie de **ENSEÑANZAS** que, si logras la constancia necesaria y eres capaz de combinarlas con los 3 golpes a la ansiedad, vas a ser imparable.

Sinceramente, te podría dar la típica definición de diccionario psicológico de lo que es el estrés y, sin duda, luego lo haré, pero antes quiero contarte un caso de una clienta que tuvo hace poco.

Marta tenía 31 años cuando acudió a mi consulta. Nada iba mal en su vida; de hecho, supuestamente todo “iba bien”. Tenían un trabajo como contable en una buena empresa, tenía unos padres que la querían, una novia que la amaba, amigos que la valoraban... Aun así, de un tiempo para acá, desde hacía unos 3 meses más o menos, estaba experimentando fuertes dolores de cabeza y dolor constante en el cuello como “si tuviera a alguien encima”. A Marta le costaba quedarse dormida por las noches y, si se despertaba a mitad del sueño, se ponía a “darle vueltas y vueltas a la cabeza” y no conseguía volver a descansar en toda la noche. Todo esto le estaba causando problemas de memoria (se le olvidaban citas, enviar correos electrónicos importantes...), cansancio e incluso le apetecía tener menos relaciones sexuales con su pareja. ¿Qué había pasado en la vida de Marta que pudiera estar relacionado con su estado? Todo le iba bien, ¿qué le estaba pasando? Hablando con ella, ya que, como dice uno de mis mentores, Alberto Rodríguez, **la psicoterapia es una conversación para el cambio**, resultó que cada vez que se despertaba y no podía dormir se ponía a darle vueltas a temas laborales.

LA PSICOTERAPIA ES UNA CONVERSACIÓN PARA EL CAMBIO

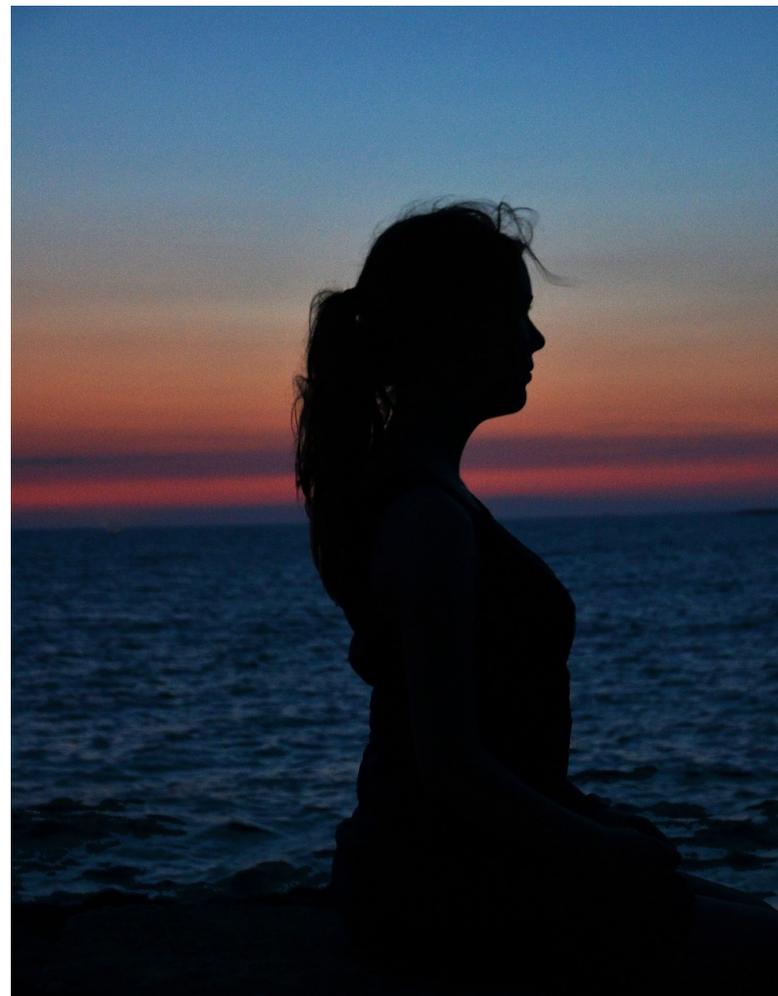
El despacho donde trabajaba, un sitio bullicioso, llevaba acumulada varias campañas seguidas y su nivel de trabajo se había triplicado. Además, habían despedido a dos personas de su departamento y había recaído más responsabilidad sobre ella. Marta estaba con la mente siempre en el trabajo, irritable, con altos niveles de ansiedad y con la presión arterial por las nubes. ¡Marta estaba estresada!

Por tanto, ¿qué es el estrés? Así, de forma sencilla, **el estrés es una respuesta del cuerpo a una presión física (enfermedad), mental (darle vueltas y más vueltas al trabajo) o emocional (tristeza mantenida en el tiempo) que, en definitiva, te hace sentirte sobrecargado.** Además, el estrés tiene consecuencias en los mismos niveles en los que se produce: físico (cansancio), mental (pensamientos constantes) o emocional (irritabilidad).

PERO, ¿EL ESTRÉS SIEMPRE ES MALO?

Al igual que la ansiedad, **el estrés, en momentos puntuales, es beneficioso.** Seguramente, cuando Marta comenzó a trabajar en su empresa como contable, sus niveles de ansiedad y estrés eran altos, pero óptimos. Esos niveles mantenían a Marta alerta, activa, aprendiendo y absorbiendo todos esos conocimientos que le iban a ayudar a convertirse en esa persona imprescindible para su departamento. A pesar de todo, un día ese estrés pasó de ser adaptativo a convertirse en una sobrecarga.

Por tanto, **el estrés sirve como estímulo frente a situaciones importantes para superarlas y rendir al máximo nivel, pero...** ¿cuándo pasa de ser bueno a desadaptativo? La respuesta es clara: **cuando aumenta su intensidad y se mantiene en esos niveles altos a lo largo del tiempo.** Entonces, te estarás preguntando, Javier, ¿igual que la ansiedad, no? ¡Exacto! Aun así, quiero que veas el estrés de la siguiente forma: imagínate que dentro de nosotros tuviéramos una batería o una pila recargable. Pues bien, el estrés bueno, positivo y adaptativo sería aquel que, a pesar de descargar esa batería, te permite descansar lo suficiente de él y recargarla, para volver al día siguiente con una energía óptima para afrontar los problemas y encontrar soluciones a los mismos. En cambio, el estrés malo, negativo y desadaptativo es aquel que consume tanta energía en ti que te deja destrozado, sin fuerzas para afrontar el día a día. ¿Te has sentido alguna vez así? Tranquilo/a, tienes en tus manos la guía definitiva para cambiar eso. Sigue leyendo.





TIPOS DE ESTRÉS

Sin extendernos mucho ni entrar en teorías psicológicas, se podría hablar de que un ser humano puede experimentar dos tipos de estrés:

-Estrés Agudo o Puntual: se produce cuando ocurre algo nuevo o excitante, o alguna situación compleja que activa el estrés en nuestro organismo y se mantienen un tiempo prudencial hasta que resolvemos el problema. Estaríamos aquí ante un estrés normal.

-Estrés Crónico: sería aquel estrés que se mantiene en el tiempo, el cual comienza a afectar a la salud.

Bien, ahora conoces teóricamente qué es el Estrés, sus manifestaciones a distintos niveles y los tipos que hay. A pesar de todo, por supuesto, me puedo poner en tu cabeza y sé que estás pensando: "sí, sí, la teoría ya la llevo bien, ¿pero qué hago para librarme de él?". Eso es lo que toca ahora, descubrir **la Victoria frente al Estrés.**

las 3 enseñanzas

Vamos a comenzar con una frase que quiero que te tatúes a fuego en tu mente: **ya tienes mucho ganado**. Sí, una gran parte de esa victoria frente al estrés está literalmente en tu poder, ya que en tu mente están los conocimientos necesarios para darle esos 3 golpes que dejen noqueada a la ansiedad y te permitan ser quien quieres ser. Aun así, el enemigo es poderoso, pero no más que tú. Por ello, te voy a dar 3 enseñanzas específicas que te ayudarán a complementar lo aprendido y a comenzar a deshacerte definitivamente del estrés, pudiendo, por fin, comenzar la carrera para convertirte en quien quieres ser.

LAS 3 ENSEÑANZAS PARA CONSEGUIR TU PROPIA VICTORIA FRENTE AL ESTRÉS

ENSEÑANZA N° 1: DUALIDAD CUERPO-MENTE

Numerosos estudios afirman que cuerpo y mente están más relacionados de lo que creemos. Hoy en día a nadie sorprende la idea de que **si cuidas tu mente, tu salud física se verá beneficiada**, pero también hay que tener en cuenta la relación bidireccional entre ambos conceptos; es decir, también es cierto que **si cuidas tu cuerpo, también estarás cuidando tu mente**.

No quiero hacer aquí una apología insustancial sobre: "haz ejercicio" o "cuida tu dieta". No. Eso es algo que ya sabes. Sabes que tienes que hacerlo, es algo obvio. Aun así, sí que me gustaría hacerte consciente de la importancia de mimar tu cuerpo, para mimar tu mente; de hecho, el primer paso para cuidar la mente ya lo estás haciendo, estás delante de esta guía comenzando a trabajar por y para ti, y te aseguro que todo lo que pongas en práctica a nivel psicológico tendrá sus repercusiones positivas a nivel corporal, ya que contarás con más energía, ganas de hacer cosas y de enfrentarte a tu vida.

A pesar de todo, a pesar de cuidar la mente que es algo indispensable, también debes cuidar tu cuerpo. Como dice uno de los mayores expertos y divulgadores del tema, **Marcos Vázquez, creador de fitness revolucionario**, el ejercicio físico es indispensable, pero no hace falta irte a correr 20 km todos los días, lo importante es la actividad física suave, por un lado, y de alta intensidad, por otro. Caminar 1 hora al día ya es suficiente para notar cambios a nivel psicológico y, si además tu vida te lo permite, entrenar fuerza haciendo ejercicios de alta intensidad te hará conseguir mejores resultados.

Por otro lado, cuidar la dieta es importante. Si vives en España, tienes el privilegio de tener al alcance de tu mano acceso a una de las dietas más equilibradas, maravillosas y copiadas por el resto del mundo: la dieta mediterránea.

Recuerda, como dice el viejo proverbio: **mens sana (3 golpes contra la ansiedad) in corpore sano (ejercicio físico y dieta mediterránea)**. Vale la pena intentarlo, ¿no?

ENSEÑANZA N° 2: NO TE AISLES. LA IMPORTANCIA DEL APOYO SOCIAL

Parecen obvios y tontos los dos primeros pasos, ¿verdad? Javier, ¿de verdad me estás diciendo que tengo que hacer ejercicio, comer sano y, ahora, vienes con que tengo que ver a mis amigos? Pues sí. **Recuerda que la clave del éxito a veces es costosa, pero otras veces la tenemos al alcance de la mano**.

Cuando te encuentras estresado/a, lo más probable es que no te apetezca hacer nada con gente, te encuentres irritable, malhumorado y con poca energía. Aun así, es necesario "obligarse" a mantener el contacto con los demás, con nuestros amigos y familiares, que nos den ese oxígeno que tanto necesitamos en tiempos difíciles.

El apoyo social tiene diferentes beneficios, como pueden ser:

- Mejorar la capacidad de manejar el estrés
- Ayudar al desahogo emocional
- Mejorar la autoestima
- Ayudar a oxigenar y distraer la mente
- Sentirse parte de algo, de un grupo
- Ayuda a sobrellevar dificultades, tanto emocionales como físicas...

Así que, hazme caso, la próxima vez que tu amigo, amiga, hermano, hermana, novio, novia, esposo, esposa, compañero/a... te proponga salir a tomar una cerveza y desconectar del tedioso trabajo, acuerdate de mis palabras y di: sí.

ENSEÑANZA N° 3: AUTOCUIDADOS

Hacer ejercicio es autocuidarse. Tener una dieta sana y equilibrada es autocuidarse.

Salir con amigos y familiares a desconectar es autocuidarse. Hasta ahora, todo lo que hemos visto son formas de oxigenar a tu cerebro para poder hacer frente al estrés. Además, como ya te he dicho en varias ocasiones, todo lo que te estoy proponiendo con relación al estrés, debes realizarlo de manera conjunta con los 3 golpes a la ansiedad.

Así que, en este apartado, en este tercer paso para librarte del estrés, te voy a proponer un ejercicio. Este ejercicio tiene los siguientes pasos:

1. Hazte con una caja pequeña y vacía que tengas por casa, fórrala y decórala como quieras, como más te guste.

2. Coge un folio y recórtalo en entre 10-15 cachitos de papel.

3. Escribe en cada uno de ellos una actividad gratificante para ti que te guste hacer, pero que no te lleve más de 30-45 min/ 1h. y que puedas realizar al final de la jornada laboral (Ejemplos de este tipo de actividades pueden ser "ver un capítulo de mi serie favorita", "tomarme un copazo", "quedar con un amigo para pasear o tomar un café", "jugar un partido de pádel", "leer un capítulo de mi libro favorito"...).

4. Ahora quiero que introduzcas esos papeles dentro de la caja que has elegido y decórala. Esta será tu **"Caja de los Autocuidados"**.

5. Cada tarde, cuando acabes tu jornada laboral, quiero que te dediques una hora para ti, vayas a tu caja y saques un papel y hagas, de manera aleatoria, la actividad que te propone. ¡Comienza a cuidarte!

ACLARACIÓN: puedes hacer diferentes versiones de tu caja, puedes hacer una individual, otra caja con tu pareja, otra con tus compañeros de piso, con tus amigos o compañeros de trabajo... Vamos, que puedes hacerla individual o interaccional.



Hasta aquí el Estrés y sus 3 enseñanzas para conseguir la Victoria frente a él que, si combinamos con los 3 golpes para la Ansiedad, tendremos el cóctel perfecto para poder de una vez comenzar a convertirte en la persona que deseas. Aun así, todavía nos queda trabajo por hacer, aunque un trabajo mucho más sencillo si ya estás poniendo en marcha todo lo aprendido durante esta guía. Así que, presta atención, relee lo que necesites y apunta lo importante, que comienza el último Paso para comenzar tu nueva vida: **Regulando el Malestar Emocional para ser tu mejor tú.**

**“Tú eres aquello
que haces, no
aquello que dices
que harás”**

CARL JUNG

A woman with long, wavy blonde hair is sitting on a large, dark grey rock in a grassy field. She is wearing a dark red, short-sleeved top and a long, flowing, cream-colored lace skirt. She is holding an open book and looking down at it. The background is a soft-focus landscape with green grass and trees, suggesting a peaceful outdoor setting. The lighting is warm, indicating it might be late afternoon or early morning.

¿QUÉ VA A SER DIFERENTE CUANDO CONSIGAS TUS OBJETIVOS?

Terapia Centrada en Soluciones

¿QUÉ HAS APRENDIDO?

PASO 2: LA VICTORIA FRENTE AL ESTRÉS

1

¡Ya tienes mucho ganado!

Si has atendido bien y estás ya poniendo en marcha todo lo necesario para acabar de una vez con la ansiedad, ya tienes mucho ganado frente al estrés. ¿Por qué? Porque prácticamente son hermanos separados al nacer. ¿Qué necesitas, entonces? Tómatelo como si estuvieras cocinando y tienes que seguir la receta:

Ingrediente 1: Esfuerzo

Ingrediente 2: Dedicación

Ingrediente 3: Constancia

2

El estrés no es malo, pero mucho empalaga

El estrés comienza a ser desadaptativo cuando gasta todos los niveles de tu batería interna y te deja, como comúnmente se dice, "hecho polvo". No te da tiempo a recuperar tu energía y vas por la vida como un fantasma con (algunos) de los síntomas que te he mostrado antes. ¿Qué hay que hacer? Sumar: 3 GOLPES + 3 ENSEÑANZAS = TÚ FELIZ

3

2 tipos de estrés, ¡cuidado con el segundo!

Ya sabes que estrés vas a tener siempre, porque si no fuera así, permíteme que te sea franco: estarías muerto. La vida es un constante cambio y, al ser humano, los cambios nos da estrés. En cierta manera, ese estrés es bueno. Estar estresado por independizarse, por un cambio de trabajo, por un despido... es adaptativo. El inconveniente es cuando ese estrés se prolonga en el tiempo y se mantienen en niveles altos. Ahí está el problema y, aquí al lado, la solución.

LAS ENSEÑANZAS FRENTE AL ESTRÉS

CREA TU PROPIA VICTORIA

1 Dualidad Cuerpo-Mente

Si cuidas tu mente, cuidas tu cuerpo

3 golpes para la ansiedad
3 enseñanzas para el estrés
3 ideas para regulación emocional



Si cuidas tu cuerpo, cuidas tu mente



Ejercicio Físico
Dieta Sana

2 ¡No te aisles! La importancia del Apoyo Social

Quiero que te quedes con la siguientes frase:

"La clave del éxito a veces es costosa, pero otras veces la tenemos al alcance de nuestra mano"

3 Autocuidados

Leer esta guía es autocuidarse

GOLPES
ENSEÑANZAS
IDEAS

Incluye la caja de los autocuidados
en tu día a día.
¡TE LA MERECE!





¿QUIÉN SOY?

Javier Sánchez Gil

Mi nombre es Carlos Javier Sánchez Gil, pero todo el mundo me llama Javi. Estudié el Grado en Psicología en la Universidad de Málaga, ya que necesitaba encontrar respuesta al misterioso mundo del cerebro humano. Necesitaba saber cómo, a través de reacciones químicas y conexiones, se daba lugar a tan amplia gama de emociones, pensamientos y conductas, que todos los seres humanos experimentamos.

Con los años, me di cuenta de que mi interés iba dirigido a la psicología clínica, por lo que decidí convertirme en el mejor psicoterapeuta posible. Para ello, comencé el Máster en Psicología General Sanitaria. Tras finalizarlo y a pesar de que ya podía ejercer como tal, como este mundo es un constante "renovarse o morir" y necesitaba encontrar mi lugar dentro de la psicología clínica, me formé en el que creo que es el modelo de terapia más potente y ético: la Terapia Sistémica Breve.

Si quieres conocer más de mí y de las cosas que hago y estoy involucrado, escanea el código a mi página Web.





Javier Sánchez Gil

