

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

EL TEMA DE HOY

CÓMO DEJAR DE SENTIRTE AGOBIADO O ABRUMADO

Las sobrecargas de nuestra vida ya sean debido al trabajo, a otras personas, o a los problemas que debemos resolver continuamente, nos cargan tanto que parece que no tienen fin.

La presión a la que estamos sometidos comienza a ser excesiva o demasiado prolongada y empezamos a sentir que no tenemos fuerzas ni motivación suficientes para afrontarlo todo. Entonces nos sentimos agobiados.

Cuando llevas demasiado tiempo aguantando el estrés, tu cuerpo puede empezar a agotarse. Entonces empiezas a sentir que ya no puedes con todo, como hacías antes. Este tipo de agobio te está indicando que necesitas cuanto antes descansar y reponer fuerzas.

Las largas horas de trabajo, cuidar de la casa, los hijos o cualquier otra tarea que exista, las exigencias que nosotros mismos nos imponemos, como ir al gimnasio, mensajes y llamadas que demandan nuestra atención, cuando son excesivas, nos acaban agobiando.

Cuando nos sentimos de ese modo nos desconectamos del ritmo natural de la vida y nos llenamos de miedo y de preocupación, lo que pone en riesgo nuestra salud y bienestar. Además, somos presa fácil del miedo que nos inyectan los demás.

¿Qué puedes hacer?

Establece prioridades.

Haz una lista de todas las cosas que haces ¿cuáles son las más importantes o imprescindibles? Intenta ordenarlas según su importancia y céntrate en las que están al principio de la lista. Es mejor dejar cosas sin hacer antes que acabar agotando tu resistencia.

Piensa si tal vez te estás pasando, pregúntate si hay algo que deberías dejar de hacer, aunque sea solo por un tiempo y no seas demasiado perfeccionista. A veces, es suficiente con hacer algo moderadamente bien; no todo tiene que ser perfecto. Deja tus intentos de perfección para lo verdaderamente importante.

Comparte la carga, no trates de hacerlo todo tú mismo. Aprende a delegar. Suelta tu carga y permite a otros se sientan necesarios.

Desarrolla la resiliencia.

La capacidad para afrontar los reveses, obstáculos y problemas sin que te afecten en exceso.

- Ve los problemas o contratiempos como retos, no como amenazas. Piensa “Esto es un reto que voy a superar, no es una catástrofe ni el fin del mundo”.

- Toma el control de la situación. Es decir, has algo, no te quedes quieto sin saber qué hacer. Piensa y analiza tus opciones. El simple hecho de ponerte a pensar qué puedes hacer, ya es hacer algo y, por tanto, estarías tomando el control.

- Comprométete. Comprometernos con una tarea nos ayuda a mantenernos motivados. Piensa: “Voy a hacer esto porque deseo hacerlo, porque es bueno para mí y, aunque sea duro, quiero intentarlo”.

Siente compasión hacia ti mismo.

Esto no significa autocompadecerse en un sentido negativo, sino tan solo tratarte con compasión y amabilidad en vez de hacerlo con dureza, no exigirte más de la cuenta, no criticarte ni hacerte reproches

por cada pequeño error, cuidarte bien, satisfacer tus necesidades, hacer cosas que te gustan y te hacen sentir bien.

Reconoce y acepta que no siempre las cosas salen como esperabas, que a veces cometerás errores y que nadie es perfecto, ni siquiera tú.

Haz actividades que disfrutes

Esto también le pone freno al estrés y agobio. ¿Pasas todo el día entre actividades y compromisos que no te gustan? Libérate de los que no sean tan necesarios. Realiza actividades que sí disfrutes: leer, pasear, bailar, lo que sea. En definitiva, dedica hoy un rato a hacer lo que te gusta. Esto te ayuda a recortar y manejar lo abrumado o agobiado que puedas estar.

Administra tu energía.

Todo lo que nos rodea está hecho de energía. Para atraer cosas positivas a tu vida, empieza por desprender energía positiva. Una vez que estés positivo, el secreto para salir adelante es enfocar toda tu energía no en reparar ni luchar contra lo viejo, sino en construir y hacer crecer algo nuevo.

Tómalo un día a la vez.

No importa lo que esté pasando, todos podemos pelear eficientemente las batallas de un solo día. Es sólo cuando agregas las batallas del ayer y del mañana que la vida se pone abrumadoramente complicada.

Mantente enfocado mientras trabajas.

Permite que las distracciones se alejen de tu vista. Enfocándote en la tarea que tienes en mano. Recuerda que no hay nada que temer. Enfócate en ser productivo, no en estar ocupado.

Respira.

Si te sientes ansioso o con miedo, relaja tu mente y concéntrate en tu respiración. Mantén la calma. Sí, el momento para respirar profundamente es cuando no tienes tiempo para ello.

Comprométete a un estilo de vida saludable.

Hacer ejercicio te da energía, hazlo. No te saltes las comidas cuando estés bajo presión. Elige alimentos nutritivos. No duermas menos para hacer más cosas. Dormir trae enfoque y claridad.

Vale la pena que nos detengamos por unos minutos para preguntarnos si podemos tomar decisiones que nos lleven a cambiar la forma en que vivimos, porque, de lo contrario, acabaremos atrapados en una espiral de tensión, estrés e insatisfacción permanente, convirtiéndonos en víctimas del estilo de vida que hemos elegido.

Siempre es bueno consultar a un experto. Un profesional psicológico con habilidades especiales para resolver problemas, puede ayudarte a que tu mente esté lista para usar los consejos anteriores y apoyar tus esfuerzos en la aplicación de estos, por lo que sería bueno hacerle una visita.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.
TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com