



## El estrés nuestro de cada día

Empresas, 19/01/2021



Puede parecer una quimera, pero siguiendo unos pocos pasos, podemos comenzar el viaje hacia una vida más tranquila llevando un diario de estrés.

Muchos de nosotros experimentamos estrés de alguna forma todos los días, ya sea causado por el tráfico en las horas pico, clientes difíciles, una gran carga de trabajo o noticias desagradables, pero nos acostumbramos a ello.

El problema es que, si el estrés no se controla, puede afectar nuestra productividad, nuestro humor y, peor aún, nuestra salud.

Aquí es donde puede resultar útil llevar un diario de estrés, registrando momentos de ansiedad lo que nos permite identificar las causas del estrés en nuestra vida, ya que, a menudo, estas tensiones entran y salen de nuestras mentes, sin recibir la atención y el cuidado que merecen.

Un diario de estrés también puede darnos una idea de cómo reaccionamos al mismo y ayudarnos a identificar los niveles de presión en los que trabajamos mejor, porque, después de todo, un poco de presión puede ser también algo bueno.

¿Qué es un diario de estrés?

La idea detrás de esto es que registremos regularmente información sobre el estrés que estamos experimentando, para poder analizarlo y luego manejarlo.

Este proceso nos ayuda a comprender:

- Las causas del estrés con más detalle
- Los niveles de presión a los que operamos con mayor eficacia

- Cómo mejorar la forma en que manejamos el estrés

Lo ideal es realizar anotaciones en nuestro diario a lo largo del día (por ejemplo, cada hora), o después de cualquier incidente estresante, registrando la siguiente información:

- La fecha y la hora
- El evento estresante más reciente que experimentamos
- Nuestro nivel de felicidad, utilizando una evaluación subjetiva en una escala de 0 (lo más infeliz) a 10 (lo más feliz)
- El estado de ánimo en el que nos encontramos
- Nuestro nivel de eficacia trabajando en ese momento (una evaluación subjetiva, en una escala de 0 a 10 donde cero indicaría una completa ineficacia, mientras que un 10 mostraría la mayor eficacia que hayamos logrado)
- La causa fundamental del estrés (seamos lo más honestos y objetivos posible).

También es posible que deseemos registrar:

- Los síntomas (por ejemplo, malestar estomacal, tensión, ira, dolor de cabeza, aumento del pulso, palmas sudorosas, etc.).
- Qué tan bien manejamos el evento: ¿nuestra reacción ayudó a resolver el problema o empeoró las cosas?

...Seguir leyendo el artículo en <https://www.roiagile.com/post/el-estrés-nuestro-de-cada-día>