

Manténgase tranquilo

Cómo reducir la tensión ante el agobio constante



“

Sé que puedes sentirte desilusionada y agobiada, pero ¿no podrías solo estar tranquila?

dijo “Chastity Church” en la película *Diez cosas que odio de ti* de Karen McCullah y Kirsten Smith

”

Las palabras en inglés *overwhelm* (agobiar) y *whelm* (estar tranquilo) se agregaron al vocabulario durante la Edad Media. En aquella época significaban lo mismo, que era “volcar o hundir”. Con el tiempo, *whelm* cayó en desuso hasta hace muy poco, cuando reapareció en la cultura popular para referirse a “moderadamente impresionado, neutral o bajo control”. (*Underwhelm*: “decepcionar, desilusionar”, también se unió a la fiesta en los años treinta, pero ese tema lo dejaremos para otro boletín).

¿A qué se debe la clase de lingüística? Pues bien, en lo que respecta a nuestro trayecto colectivo hacia el bienestar, la vida ha imitado nuestro vocabulario. Nos hemos acostumbrado tanto a sentirnos *agobiados* (a la palabra y al estado de ánimo) que nos hemos olvidado de que hay otras opciones.

¿Agobiado por defecto?

El agobio ocurre cuando la complejidad de la vida supera nuestra capacidad para afrontarla. Y la vida moderna, con su constante inundación de estímulos y responsabilidades, es extremadamente complicada.

Todos los días hacemos malabares con el trabajo y la vida personal, las interminables bandejas de entrada de correo electrónico, un millón de canales de transmisión, redes sociales, “noticias” las 24 horas al día, los 7 días de la semana, etc. Todas esas cosas compiten por nuestra atención y nos mantienen en un estado de frenesí constante.

¿Cómo podemos darnos cuenta de que estamos agobiados si el frenesí constante es nuestro punto de partida todos los días? Estas son algunas señales que debemos tener en cuenta:



MENTALES Y EMOCIONALES

Mal humor o pesimismo inusuales, dificultad para concentrarse o pensar de manera racional, reaccionar de forma exagerada ante factores mínimos de estrés, sentirse paralizado e incapaz de funcionar.



FÍSICAS

Ritmo cardíaco acelerado, problemas para respirar, mareos, fatiga, dolor de cabeza, calambres, malestar estomacal u otros dolores o molestias.

Cuando estamos constantemente agobiados, se desencadena un estrés crónico que puede provocar enfermedades cardíacas, problemas digestivos, dolores de cabeza, trastornos del sueño y de consumo de sustancias, y nuestra salud mental, relaciones interpersonales y calidad de vida en general se ven enormemente afectadas.

En casos extremos, cuando las personas se sienten tan irremediamente agobiadas de que nunca podrán salir adelante o de que sus problemas siempre los sobrepasarán, pueden llegar a pensar en autolesionarse o suicidarse*.

Sentirse agobiado es algo serio, por lo que es importante no ignorarlo cuando suceda. En lugar de eso, consulte la siguiente lista para establecer algunas estrategias de afrontamiento prácticas y personalizadas.

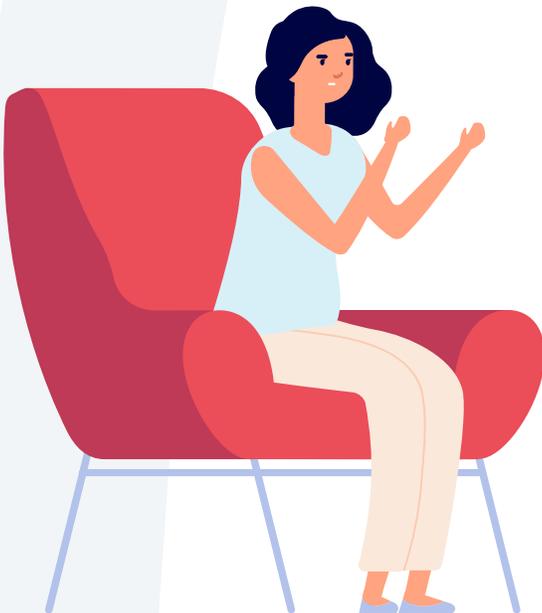
Cómo pasar de la alerta roja constante a sentirse cómodamente tranquilo



Reconozca y acepte sus sentimientos: Todos nos sentimos agobiados alguna vez, así que sea amable con usted mismo cuando le ocurra. Evite pensar “debería poder controlar esto” o “estoy haciendo un drama”. Si se siente agobiado, está agobiado. Haga lo posible por aceptarlo sin juzgarlo.



Aléjese y tome descansos: Estar constantemente conectado o *siempre disponible* contribuye enormemente a sentirse agobiado. Dedique tiempo a tomar breves descansos durante la semana y desconéctese durante la noche y los fines de semana. Si está tan agobiado que se siente paralizado o no puede pensar con claridad, suspenda lo que esté haciendo con la mayor seguridad posible para [descansar y respirar profundamente](#).





Averigüe por qué se siente abrumado: Esto parece muy “obvio”, pero es importante. La próxima vez que se sienta agobiado, pregúntese, “¿qué es lo que me hace sentir así?” Escriba todas las situaciones y factores de estrés que le pasen por la cabeza.



Concéntrese en lo que puede controlar: Una vez que haya hecho su lista, use [esta técnica del Círculo de influencia](#) para determinar lo que puede y lo que no puede controlar. Enfóquese en las cosas que puede controlar y piense en maneras de [solucionarlas](#), delegarlas o [rechazarlas](#).



Pida apoyo: Busque ayuda en su red de trabajo para realizar tareas o asuntos laborales. Acérquese a un amigo o ser querido para desahogarse o hablar de sus sentimientos. Las personas que lo rodean normalmente desean ayudar, así que deje que lo hagan.



Hable con un consejero de Concern: Si sus niveles de estrés o agobio no mejoran, nuestros consejeros están aquí para escucharlo de manera comprensiva y ayudarlo a establecer estrategias de afrontamiento eficaces.

Por último, no olvide que Concern está aquí específicamente para ayudarlo en los altibajos de la vida, incluso para apoyarlo cuando se sienta agobiado. Ofrecemos muchos otros beneficios además de asesoría. Llámenos al **800.344.4222** para recibir apoyo confidencial inmediato y le ayudaremos a encontrar la combinación de servicios, recursos y expertos que necesita para sentirse tranquilo.

**Si cree que la autolesión o el suicidio son inminentes, llame al 911 inmediatamente.*

Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite la plataforma digital de Concern, regístrese en employees.concernhealth.com y seleccione el botón “Get Services” (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

Llame al 800.344.4222
employees.concernhealth.com