La Clave para entender, manejar y acabar con el Estrés

NEV
coaching &
consulting

nevcoaching.com
nev@nevcoaching.com
+34 627 271 049

Introducción

NEV coaching & consulting

Todos los que estamos en el mundo de hoy hemos sufrido estrés, es una parte de la vida que, desafortunadamente, no se puede evitar. Pero muchos de nosotros tenemos el estrés negativo como parte de nuestra existencia diaria y continua, de tal manera que puede impactar profundamente nuestro ser físico, mental, emocional y espiritual. Sin mencionar nuestras relaciones y circunstancias.

Si te sientes así, no estás solo. Además, puedes hacer mucho ahora mismo para aliviar tu estrés y seguir adelante. Desde prepararte mejor, en cuanto a tu forma de pensar, hasta lograr diversas herramientas y estrategias para sobrellevar las tormentas que se avecinan con más facilidad, gracia y éxito.

En esta breve presentación, aclararemos los elementos clave del estrés, cómo nos afecta y nuestro modelo simple pero efectivo de cómo comenzar a revisar y aliviar el estrés en tu propia vida. También te daremos muchas buenas prácticas para el manejo del estrés que pueden ayudarte a encontrar soluciones de inmediato.

Al final de la presentación, encontrarás un breve ejercicio para ayudarte a iniciar tu propio proceso de reflexión y acción hacia la expansión de tu equilibrio y libertad. Simplemente revisa el material primero, ya que tendrá más sentido y te dará mejores resultados.

¿Qué es el estrés?

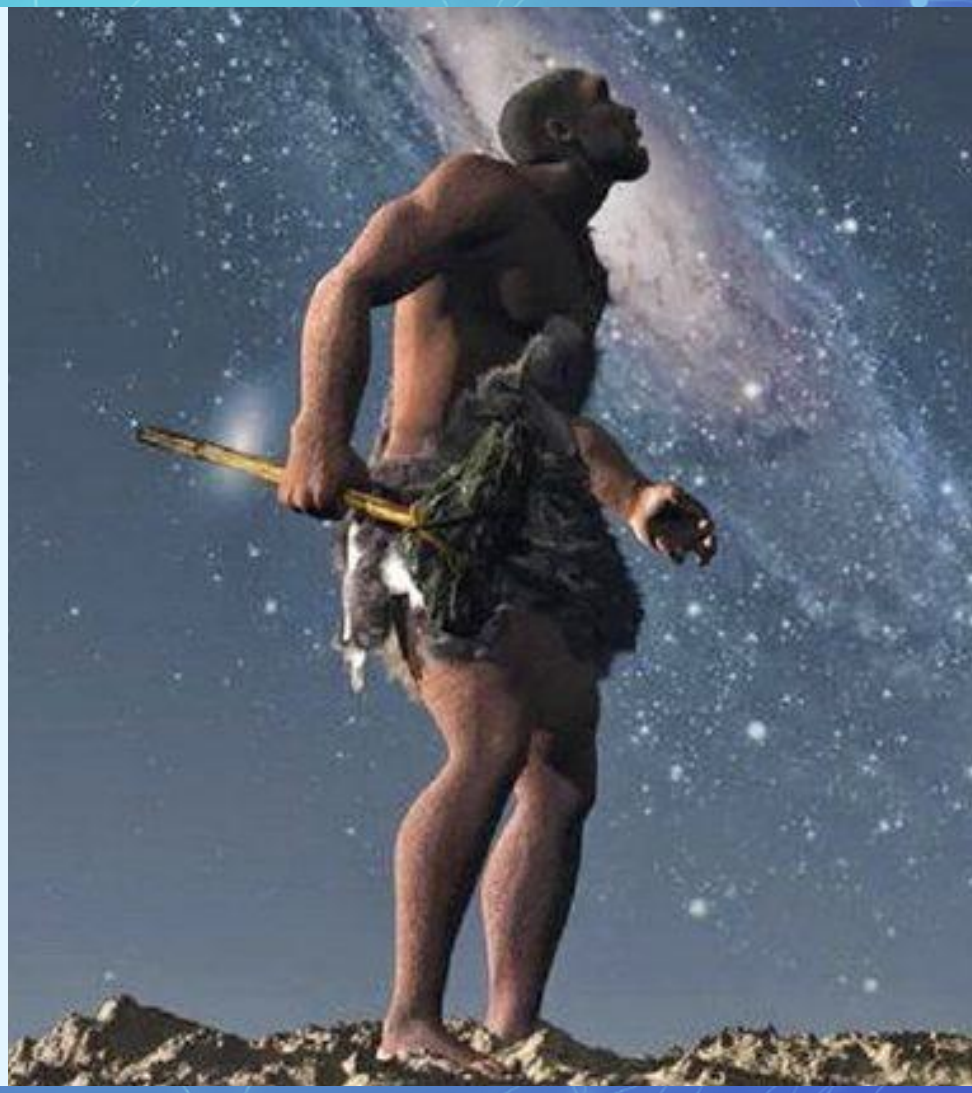
NEV coaching & consulting

- Es una respuesta de nuestro cuerpo a cualquier tipo de exigencia – positiva o negativa.
- Por lo tanto, trastorna nuestro funcionamiento normal.
- Nos estresamos por estar estresados → aumenta el estrés.
- Pero tu percepción y actitud son clave en la experiencia del estrés.

¿Qué sabemos del estrés?

NEV coaching & consulting

- El estrés es un fundamento para la supervivencia.
- Nos afecta a todos y siempre tendremos algo de estrés.
- El estrés negativo, continuo y de largo plazo es un peligro.
- Hay múltiples formas de gestionarlo y reducirlo.
- Estar “estresado” no tiene que ser tu estado habitual.



Mitos del estrés

NEV coaching & consulting

- Soy una persona nerviosa, no puedo hacer nada.
- Soy una persona tranquila, así que no experimento estrés.
- Necesito estrés para impulsar mi productividad y creatividad.
- Mi vida es intensa ahora y no hay nada que pueda hacer.
- Yo funciono bien, así que no tengo problemas con el estrés.
- Soy una de esas personas que no necesita muchas horas para dormir.
- La meditación no funciona para mi.

Impotencia

NEV coaching & consulting

"El estrés no es ni más ni menos que la incapacidad de CONTROLAR y MOLDEAR los focos que dan forma a nuestras vidas."

- Huda Akil, Neurocientífico, University of Michigan

¿Cómo sentimos el estrés negativo?

NEV coaching & consulting

- Agobio
- Temor
- Ansiedad
- Toxicidad
- Falta de control emocional
- Prisa
- Cansancio
- Bloqueo (STUCK)
- Ira, frustración
- Y mucho más…

La CLAVE es…

NEV coaching & consulting

PODER PERSONAL

¿En qué parte de tu vida estás perdiendo tu PODER?

Cada persona tiene su GRANDEZA

¿Cómo aliviar el estrés?

NEV coaching & consulting

- Tenemos tres reacciones habituales ante cualquier cosa que experimentamos en la vida:

  - Deseo
  - Rechazo
  - Estar en la inopia

  \+ Falta de PODER →

- El estrés continuo muchas veces viene de situaciones donde nuestra reacción ante ellas es automática, como un reflejo → creando un bloqueo → que nos quita nuestra libertad y poder.

- La clave es tomar objetividad de nuevo, romper el bloqueo y buscar formas inteligentes y creativas para aliviar el estrés.

¿Dónde encontramos el poder?

NEV coaching & consulting

- En una situación de estrés negativo, tenemos tres posibles decisiones:
  - Cambiarla
  - Dejarla
  - Aceptarla
- Aceptar es lo mas difícil, porque requiere mucha determinación y esfuerzo mental → hay cosas que no podemos controlar.
- Lo que siempre podemos cambiar es nuestra actitud.

Cada persona tiene su GRANDEZA

¿Cómo se hace?

NEV coaching & consulting

Cada persona tiene su GRANDEZA

1. Tu perfil de estrés

NEV coaching & consulting

Primero, reflexiona sobre los factores dentro de ti que afectan a tu forma de ver, sentir y manejar el estrés. Incluyen:

- Experiencia de estrés - físico y emocional.
- Percepción de ti mismo, de los demás y de la situación.
- Expectativas - de ti mismo y de los demás.
- Desencadenantes - lo que lo pone en marcha.
- Límites - cuánto puedes y estás dispuesto a soportar.
- Actitud - hacia la situación de estrés.
- Sistemas de creencias - cualquier cosa que te influya.
- Patrones de pensamiento - formas de entender lo que está sucediendo.
- Hábitos - reacciones habituales al estrés.

"Conócete a ti mismo"

~ Sócrates

2. Tu situación de estrés

NEV coaching & consulting

Luego, considera los factores externos que causan o influyen en el estrés que experimentas y las circunstancias que afectan la forma en que lo manejas:

- Ambiente
- Circulo social
- Toxicidad
- Prioridades
- Compromisos
- Retos externos
- Recursos potenciales

3. Innovación personal

NEV coaching & consulting

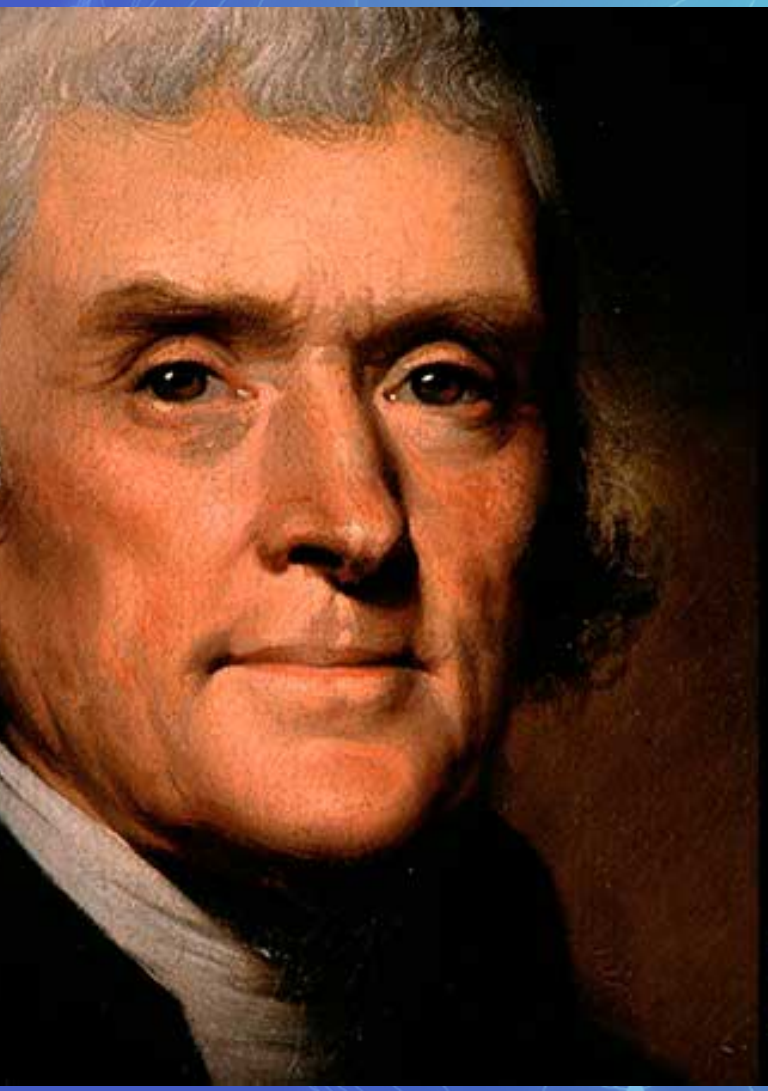
Finalmente, explora las herramientas que tienes o puedes adquirir para apoyarte y guiarte en la forma en que experimentas y manejas el estrés:

- Auto liderazgo
- Pensamiento crítico
- Planificación estratégica / Previsión
- Comunicación
- Organización / Priorización
- Creatividad / Recurso
- Asertividad / Versatilidad
- Inteligencia emocional
- Atención plena
- Mente compasiva
- Y muchos muchos más…

"Dios está en los detalles"

Poder es querer

NEV
coaching & consulting



Nada puede evitar que el hombre con la actitud mental correcta logre su objetivo; nada puede ayudar al hombre con la actitud mental equivocada.

Thomas Jefferson

PsicoActiva.com

Cada persona tiene su GRANDEZA

Claves para des-estresarte

NEV coaching & consulting

1) Duerme – y si no puedes, lo trabajaremos primero. Esto es un fundamento.
2) Lo primero es lo primero – ¿qué es lo más importante? y haz lo primero.
3) Acepta lo que no puedas controlar – después encuentra la forma de tratar con ello.
4) Háblalo en voz alta – te ayudará a calmar la mente y organizar tus ideas y emociones.
5) Escríbelo – todo lo que quieras, para después poder dejarlo y avanzar.
6) Evita la prisa – baja tus hormonas de estrés desde el primer momento.
7) Tiempo para ti mismo – todos lo necesitamos, así que insiste en ello.
8) Escucha a tu cuerpo – tiene mucha sabiduría y no lo empujes demasiado.
9) Muévete – tenemos un cuerpo para algo, te ayudará a aliviar tu MENTE.
10) Pide ayuda – no vivimos en un vacío y estar acompañado es un gran placer.

Pautas para des-estresarte en el trabajo

NEV coaching & consulting

1) Necesidades – ten claro lo que necesitas para trabajar bien y cultívalo.
2) Límites – identifica tus límites y los de tu entorno y fortalece tu asertividad.
3) Preferencias – conoce tus altos / bajos de concentración, energía, motivación y respétalos.
4) Objetividad – verte a ti mismo y las situaciones objetivamente para fortalecer tu sabiduría.
5) Regla 80/20 – optimiza el 20% que aporta el 80% de tus resultados deseados.
6) Anticipa los desafíos – supera el dolor y organízate en torno a ellos, tanto como puedas.
7) Comunica desde el principio – las necesidades clave a tus clientes y colaboradores.
8) Eliminar / Delegar – busca constantemente formas de crear ALIVIO. Evita la TOXICIDAD.
9) Responde estratégicamente – en lugar de REACCIONAR impulsivamente…
10) Conexión y retroalimentación – como tu Equipo. JUNTOS sois más fuertes e inteligentes.

Cada persona tiene su GRANDEZA

Cuaderno
Liberándote del estrés

NEV coaching & consulting

Por favor, define un (1) motivo de estrés para ti, ya sea una situación única o continua. Explícalo en detalle.

¿Qué factores internos tuyos, como parte de TU PERFIL DE ESTRÉS están afectando tu experiencia del estrés?

- Experiencia de estrés (físico y emocional)
- Percepción
- Expectativas
- Detonantes
- Límites
- Actitud
- Creencias personales
- Patrones de pensamiento
- Hábitos

¿Qué factores externos en TU SITUACIÓN DE ESTRÉS, que pueden o no estar bajo tu control, lo hacen estresante?

- Ambiente
- Circulo social
- Toxicidad
- Prioridades
- Compromisos
- Retos externos
- Recursos potenciales

Cada persona tiene su GRANDEZA

Cuaderno
Liberándote del estrés

NEV coaching & consulting

LIBERANDO TU PERFIL DE ESTRÉS

Piensa en al menos tres (3) estrategias, pequeñas o grandes, que puedes hacer para cambiar la forma en que experimentas este estrés en particular.

1)

2)

3)

4)

5)

LIBERANDO TU SITUACIÓN DE ESTRÉS

Piensa en al menos tres (3) estrategias, pequeñas o grandes, que puedes hacer para cambiar, aceptar o eliminar los factores estresantes en tu situación de estrés.

1)

2)

3)

4)

5)

¿Qué has aprendido? ¿Y sobre TI MISMO?

Cada persona tiene su GRANDEZA

¡Conéctate con nosotros!

Síguenos en nuestras redes sociales **@NevCoach**

Apúntate a nuestra Lista de Recursos y se el primero en obtenerlos en **nevcoaching.com/es**

Sigue nuestro Blog en **nevcoaching.com/blog/es**

Contacta con nosotros para una Consulta Gratuita

nevcoaching.com/es

nev@nevcoaching.com

+34 627 271 049

NEV coaching & consulting

2021 Premiada con el **Premio Europeo** de Tecnología e Innovación

2019 Premiada con el **Premio Europeo** a la Calidad Empresarial

2018 Premiada con la **Medalla de Oro** al Mérito en el Trabajo

2017 Premiada con la **Estrella de Oro** a la Excelencia Profesional

NEV
coaching &
consulting

Cada persona tiene su grandeza...

Que cada persona tiene su grandeza, significa que cada equipo u organización también la tiene, siempre y cuando este dispuesta y sea capaz de trabajarla con integridad, corazón y excelencia.

Nosotros estamos aquí para guiarte, acompañarte y animarte en todos los pasos necesarios.

Cada camino es único y está pavimentado de oportunidad y transformación.

En definitiva, con GRANDEZA.

nevcoaching.com
nev@nevcoaching.com
+34 627 271 049