

ESTRÉS Y CAMBIO SOCIAL

un manual para gestionar
a través de los desafíos



¡Hola! Tu trabajo importa

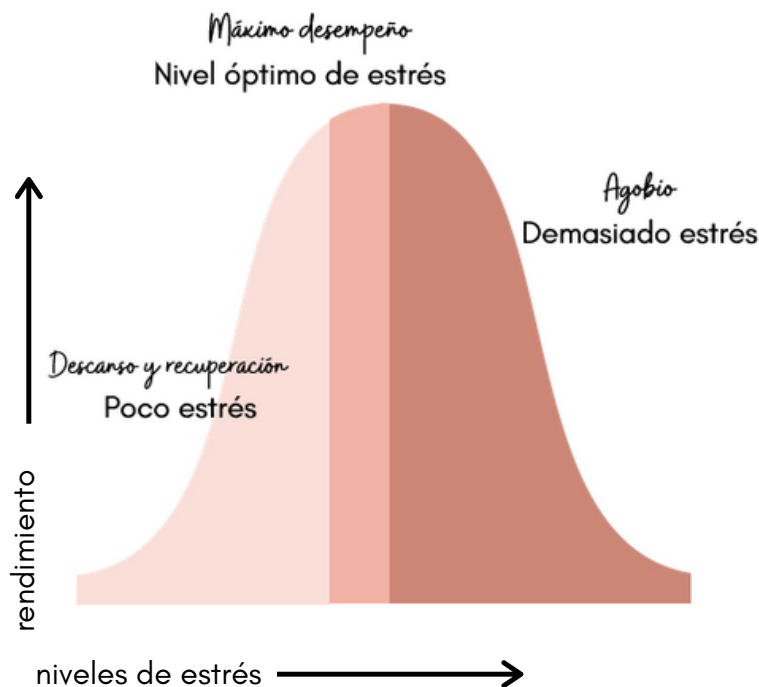
La mayoría de los líderes de cambio se adaptan muy bien a muchos de los estresores de su trabajo. Soportan esos estresores porque sienten pasión por los temas en cuestión y, a menudo, son naturalmente aptos para trabajar en condiciones difíciles. ¡Es por eso que has llegado tan lejos y estás hoy aquí!

Pero la habilidad natural solo te llevará hasta cierto punto frente a presiones inusuales o a largo plazo. Lo sabemos por instinto y probablemente por eso tienes este manual en tus manos. Para experimentar el bienestar e incluso el florecimiento en este espacio, no solo para tener "éxito", sino para vivir realmente bien, debemos tener en cuenta la forma en que respondemos al estrés y cuidamos de nosotros mismos.

También puedes construir estas estrategias únicas para ti. Sabemos que entre más intencionado y proactivo seas para cultivar la flexibilidad, más comprometido estarás. Por esta razón, creamos este manual: para ayudarte a entender el estrés y desarrollar maneras de cultivar la flexibilidad como estrategia preventiva y de mejora de la vida.



¿Cómo nos afecta el estrés?



El estrés es nuestra respuesta natural a las grandes exigencias de la vida. En ciertos niveles, el estrés nos permite reaccionar y actuar bajo presión. Este sencillo gráfico muestra el impacto del estrés en nuestro desempeño y compromiso en el trabajo o en nuestros hogares y comunidades. A medida que aumenta el estrés, nos acercamos a nuestro máximo rendimiento. Pero si aumenta demasiado, o durante demasiado tiempo, entramos en un estado de agobio en el que disminuye nuestro rendimiento o compromiso.

Lo más saludable para nosotros suele ser manejar nuestros niveles de estrés de modo que oscilemos entre los niveles de "rendimiento máximo" y de "descanso y recuperación".

Cuando el estrés se vuelve perjudicial...

A veces, el estrés puede traer consecuencias negativas, especialmente si es excesivo o si dura demasiado y no descansamos. Signos de estrés perjudicial:

- Problemas para dormir
- Ansiedad e irritabilidad
- Fatiga
- Dificultad para recordar o concentrarse
- Ineficiencia y bajo rendimiento
- Problemas de alimentación
- Inquietud
- Tensión y dolores de cabeza
- Sistema inmunitarios deficiente
- Enfermedades del corazón





Estrés crónico

La tabla de la página anterior es una representación simplificada de los efectos del estrés. Pero en el mundo real, hay un tercer eje en el gráfico de estrés: **tiempo**. Sin ritmos de descanso ni la posibilidad de recuperarnos, es imposible mantener un verdadero estrés óptimo. **Incluso el estrés que nos fue útil en el pasado puede comenzar a adquirir la sensación de un estrés más crónico y perjudicial ante una crisis prolongada.**

El problema es que, con tantos desafíos dignos de nuestros mayores esfuerzos, los que nos dedicamos a la empresa social a menudo podemos seguir esforzándonos cuando el estrés se sigue acumulando. ¿Quién puede culparnos? No solo suele funcionar (al menos a corto plazo), sino que además el mundo necesita empresas sociales más que nunca.

Aun así, es importante abordar el estrés crónico y resistir la narrativa de que podemos "seguir esforzándonos". Cuanto mejor comprendamos las fuentes del estrés crónico y sus signos particulares, más rápido podremos manejarlo antes de que alcancemos un punto de agobio o desgaste.

Fuentes de estrés crónico

Puede haber muchas fuentes de estrés crónico en nuestras vidas. De hecho, varios elementos de esta lista pueden ser bastante manejables durante un breve periodo de tiempo. Sin embargo, muchos de ellos suelen tener una duración más larga.

- Carga excesiva de trabajo
- Demandas y prioridades contrapuestas
- Finanzas personales y de vivienda
- Incertidumbre financiera
- Viajes
- Sentirse poco apreciado
- Conflicto con colegas
- Colegas estresados
- Familia: enfermedad crónica o necesidades especiales



Escribe, discute o reflexiona: ¿Alguno de estos desafíos resuena contigo en este momento?



Estrés traumático y vicario

Si bien este manual no profundiza en estas dos formas adicionales de estrés, es importante estar al tanto de ellas en nuestro trabajo como emprendedores sociales. Una pandemia puede crear estrés traumático además de estrés crónico. Por ejemplo, muchas personas están experimentando la muerte de sus seres queridos o tienen un temor razonable de enfermedad grave o muerte.

El estrés vicario es otro tipo de estrés que puede acumularse con el tiempo como el estrés crónico. La diferencia es que este es un tipo de combinación entre estrés crónico y traumático. Cuando nos exponemos a estrés intenso o a un trauma en la vida de otras personas, también nos afecta a nosotros.

	Estrés traumático	Estrés vicario
fuentes	<ul style="list-style-type: none">• Exposición a eventos intensos (muerte, lesiones, crisis)• Ejemplos: desastres naturales, abuso, violencia	<ul style="list-style-type: none">• Exposición al sufrimiento de otros• Escuchar historias de quienes sufren
respuestas comunes	<ul style="list-style-type: none">• Preocupaciones, recuerdos o sueños• Sentirse en guardia e hipervigilante• Pensamientos y sentimientos negativos persistentes• Evitar los recordatorios del trauma	<ul style="list-style-type: none">• Sentirse demasiado responsable y agobiado• Sentirse culpable• Cuestionarse el propósito de nuestro trabajo• Fatiga por compasión



Consulta los siguientes recursos como puntos de partida para comprender mejor el estrés traumático y el estrés vicario:

[Estrés traumático](#)

[Estrés vicario](#)





Reflexiona y explora

Ahora que has aprendido sobre las fuentes y los signos básicos de estrés, te alentamos a que te tomes un tiempo para reflexionar sobre estos temas y los discutas con un amigo o un miembro del equipo. Aquí hay algunas preguntas para guiarte.

- ¿Cuáles son tus mayores fuentes de estrés?
- ¿Qué elementos se te han vuelto más desafiantes recientemente?
- ¿Cuál es tu reacción de estrés más notable?



Usa el espacio a continuación para escribir o dibujar tus pensamientos:



Hablemos de **flexibilidad**

¿Por qué es importante la flexibilidad? **La idea de flexibilidad se refiere a nuestra capacidad para cambiar la forma en que respondemos a experiencias difíciles, de modo que podemos avanzar hacia nuestros valores personales y comunitarios.** En lugar de ignorar, negar o luchar contra nuestro dolor, podemos redirigir nuestra energía y enfocarnos hacia las cosas y personas que más nos importan, incluso cuando enfrentamos dificultades.

La flexibilidad psicológica es un concepto muy estudiado y con muchos beneficios. Puede ayudarnos a aprender a vivir con todo tipo de condiciones difíciles de salud. Es útil para experimentar estabilidad en medio de una crisis. Puede ayudarnos a acceder al bienestar y al florecimiento, aunque no tengamos las condiciones externas perfectas.

En otras palabras, la flexibilidad nos da la habilidad de acceder a más libertad interna para que podamos elegir qué hacer después.

3 componentes de la flexibilidad psicológica



Estar presente: encontrar estabilidad en el momento presente



Abrirse: mantenernos íntegros, con curiosidad y disposición



Hacer lo que importa: identificar puntos de elección para avanzar hacia nuestros valores





Estar presente

Las habilidades que implican **estar presente** nos ayudan a ser consciente de lo que está pasando no solo fuera de nosotros, sino también dentro: los pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas que pueden ser parte de nuestra experiencia en un momento dado.

El desafío de estar completamente presente es que a nuestras mentes les gusta "viajar en el tiempo". Reflexionamos en exceso sobre el pasado y nos preocupamos por el futuro. **Estar completamente presente es experimentar la plenitud de este momento en el tiempo, lo suficiente para imaginar lo que es posible en este momento.**

Una forma de practicar el estar presente es tomarse un momento para darse cuenta, sin juzgar, de lo que ocurre en nuestro interior. En muchos sentidos, esto nos ayuda a volver a habitar nuestros cuerpos, soltarnos de lo que estamos aferrados y encontrar un breve momento de relajación.

Intenta esto: Cuando te notes estresado o ansioso, practica un poco de conexión con la tierra y estabilización. Esto es lo que podrías hacer:

- Respira lenta y profundamente; tómate tu tiempo para exhalar.
- Pon tus pies en el suelo y nota la sensación de soporte que te brinda el suelo.
- Responde a la tensión en tu cuerpo con algunos suaves estiramientos, dirige tu atención y cuidado hacia esa parte de ti.
- Nota lo que captan tus cinco sentidos: colores, texturas, sonidos, olores y sabores.





Abrirse

Las habilidades que implican **abrirse** nos permiten abordar nuestra experiencia general con más aceptación, voluntad y curiosidad. Algunas de nuestras experiencias son dolorosas, por lo que reconocerlas puede ser bastante difícil. Sin embargo, aprender a aceptar completamente nuestras experiencias tal como son, con lo agradable y lo desagradable, nos permite vivir en la plenitud del ser humano.

Parte de abrirnos es dar un paso atrás y aprender a observar el contenido de nuestros pensamientos, creencias, emociones, convicciones, dudas y esperanzas, separando todo esto de nuestro sentido del yo. **Podríamos pensar en nosotros mismos como el contexto, o el portador, de este contenido.** Cuando practicamos este tipo de toma de perspectiva, comenzamos a ser más abiertos y curiosos sobre las historias que nos contamos a nosotros mismos. Tal vez haya una nueva forma de ver las cosas.

Además, aprender a abrirnos a nuestras propias experiencias nos da la capacidad de hacerlo amablemente con quienes nos rodean. También hay portadores de muchas historias y experiencias. Y si traemos la misma apertura hacia los demás, podemos mostrar mayor compasión, generosidad y otras formas de ser que valoramos en el liderazgo.

Intenta esto: Aquí hay algunas sugerencias para escribir en un diario y conversar que pueden ser útiles para desarrollar las habilidades de apertura.

- Piensa en varias historias que has contado sobre ti o que otros han contado sobre ti. ¿Qué dicen? ¿Qué pasaría si pudieras sostenerlas con más suavidad, permitiendo que sean solo una historia sobre ti, pero no una versión definitiva de quién eres?
- ¿Cuáles son algunos aspectos de tu experiencia que se han sentido descuidados últimamente? ¿Qué has notado que evitas, niegas o intentas controlar? ¿Sería posible permitir que esas experiencias existan a tu lado, como pasajeros en un auto o nubes en el cielo?





Hacer lo que importa

Las habilidades que implican **hacer lo que importa** nos permiten tomar todas las habilidades de presencia, consciencia y toma de perspectiva, y potenciarlas en la dirección de nuestros valores. Sin embargo, para hacer lo que importa, debemos saber qué valores son más importantes para nosotros. Esto puede requerir cierta reflexión.

Primero, es importante distinguir valores de sentimientos y objetivos. Los valores son formas de ser: el tipo de persona que queremos ser a medida que avanzamos en nuestras vidas y nos relacionamos con el mundo. También se pueden considerar como una dirección elegida o una orientación en una brújula. Podemos avanzar hacia ellos como en un viaje continuo.

Una vez que tenemos claros nuestros valores, podemos preguntarnos con frecuencia qué pasos o acciones concretas van más en concordancia con nuestras cualidades elegidas. ¿Cómo sería mostrar habilidad, valentía, competencia u otro valor en este momento? ¿Cómo se traduce esto en una respuesta significativa con la que podamos comprometernos hoy?

Intenta esto: Descubrir o pulir nuestros valores personales o comunitarios requiere una reflexión intencional. Recomendamos dedicar algo de tiempo y espacio mental.

- Para inspirarte en diferentes valores fundamentales que pueden proporcionar significado y propósito a tu trabajo, usa esta lista de [verificación de valores](#).
- Los valores cobran vida con la acción. Echa un vistazo a la acción comprometida con esta [hoja de trabajo](#) y diseña el "[punto de elección](#)" visual para seguir en tu dirección valiosa.
- Conéctate con un amigo o colega en torno a esta pregunta: ¿Cuáles son algunos de los momentos que nos hacen sentir un profundo sentido de vitalidad o propósito? ¿Qué cualidades o valores encarnamos en esos momentos?



Más prácticas de bienestar

Además de las habilidades psicológicas descritas anteriormente, te puedes estar preguntando qué otras prácticas pueden brindarte bienestar. Prácticas simples pueden aumentar nuestra fortaleza física y emocional, dándonos la capacidad de responder al estrés. Aquí hay algunas que puedes intentar.

Cómo empezar: Comprométete a seguir una o dos de estas prácticas por 30 días. Invita a tu familia, amigos o equipo para que vean tu compromiso.

Camina a paso ligero cada día, teniendo como objetivo 30 minutos en total

Los expertos recomiendan 30 minutos diarios de actividad física. Esta actividad debe tener un nivel de esfuerzo similar al de caminar deprisa cuando vas tarde. También recomiendan que intentes 3 series de 10 minutos en caso de que no dispongas de 30 minutos continuos. Cuando lo dividimos, es más probable que al menos consigamos dedicar los primeros 10 minutos, lo que puede significar un gran cambio en nuestras vidas. Por supuesto, el ejercicio más intenso es más beneficioso, pero si tienes dificultades, comienza de a poco.

Haz yoga o estiramientos breves y sencillos

El yoga es una gran manera de liberar la tensión muscular, desarrollar fuerza y conectar nuestra mente y cuerpo. No solo integra las prácticas del entrenamiento físico con la concentración mental, sino que también nos ayuda a apreciar nuestros cuerpos y desarrollar una actitud más profunda de autocuidado y consciencia. Si estás buscando un entrenamiento de yoga amigable y gratuito en casa, te recomendamos estos videos muy accesibles de [Malova Elena](#).

Haz una pasa para respirar profundamente durante el día para recalibrar tu cuerpo

La respiración parece tan sencilla que difícilmente podríamos llamarla práctica, pero puede ser una herramienta poderosa, sobre todo cuando estamos estresados o ansiosos. Cuando respiramos, el aumento de oxígeno en nuestra sangre ralentiza nuestro corazón y le dice a nuestro cerebro que nuestro cuerpo está a salvo. En otras palabras, podemos "engañarnos" a nosotros mismos para experimentar calma física en medio de una crisis con solo respirar profundamente varias veces.



Comprométete a dormir de 7 a 8 horas por noche

Todos sabemos que debemos dormir más, pero a veces olvidamos esto cuando tenemos mucho por hacer. La mejor manera de evitar esto es considerar la mayor eficiencia de nuestra mente y cuerpo cuando hemos descansado lo suficiente. Las horas extra de sueño valen la pena por la mejora en nuestro desempeño, por no hablar de nuestra salud en el largo plazo. Si tienes problemas para conciliar el sueño, te recomendamos que leas el libro *El descanso es resistencia*, de Tricia Hersey.

Prueba la meditación de atención plena 1 o 2 veces al día

La atención plena se ha convertido en una palabra popular que ha sido malinterpretada. La atención plena no es simplemente una manera de relajarse (aunque algunas veces tiene ese efecto secundario). En su lugar, usar aplicaciones como [Headspace](#) o escuchar grabaciones gratuitas de lugares como la [UCLA](#) (Universidad de California) nos pueden ayudar a entrenar nuestra atención y cambiar nuestros cerebros y cuerpos a un nivel fundamental. La meditación de atención plena practicada durante meses reconfigura nuestro cerebro para potenciar nuestras conexiones predeterminadas e incluso cambia la forma en que se expresa nuestra genética.

Desarrolla una práctica de gratitud: escribe 3 cosas por las que estés agradecido

Si bien es simple, hay abundante evidencia de que la gratitud puede jugar un papel fundamental en nuestro bienestar. Para consolidar esta práctica, dedica un cuaderno a escribir 3 cosas por las que estés agradecido cada noche. Asegúrate de que sean específicas del día, en lugar de generales (por ejemplo, "recibí un mensaje de cariño de mi hermano" en vez de "familia"). Entre más detallado puedas ser, mejor.

Usa prácticas espirituales para conectar con un propósito en medio del estrés

La investigación muestra que las prácticas espirituales, como rezar, pueden mejorar nuestro bienestar. Independientemente de tu tradición, puedes aprovechar la práctica de explorar tus preocupaciones y deseos mediante la escritura o la meditación. En este proceso, suelta de tus hombros el peso que no te corresponde llevar, incluyendo lo que está fuera de tu control. Esto es un momento para reconocer los desafíos que afrontas y experimentar compasión.

Identifica y restablece tus intenciones al pasar de una actividad a otra

Cuando tenemos muchas exigencias en el trabajo y en la vida personal, tendemos a pasar de una obligación a otra sin detenernos. Haz una pausa entre actividades y tómate 30 segundos para reflexionar sobre lo siguiente: *¿Qué he apreciado de la última hora que me gustaría conservar? ¿De qué me quiero liberar? ¿Cómo quiero verme en esta próxima actividad?* Si puedes, haz algunos estiramientos mientras haces esto.





Reflexiona y comprométete

Ahora que ya conoces estas 3 claves para desarrollar flexibilidad psicológica y tienes algunas ideas a tu alcance, es momento de que reflexiones sobre lo que más necesitas y te comprometas a seguir adelante. Recuerda que, si bien estos conceptos y acciones son simples, también pueden tener un gran impacto cuando se practican con constancia.



Usa el espacio a continuación para escribir o dibujar tus pensamientos:

1) ¿En qué aspecto de la flexibilidad te enfocarás esta semana?

2) ¿Cuáles prácticas planeas probar?

3) ¿A quién invitarás para contarle tus avances?



Un último mensaje de los autores

Un proyecto tan importante como el cambio social está, casi siempre, lleno de dificultades. A medida que avanzamos en la equidad, la paz, la justicia, el bienestar y en un mejor futuro, nos situamos en un espacio incierto entre el mundo tal como es y lo que podemos crear juntos. En este espacio, es fácil vernos como pequeños e insignificantes, al mismo tiempo que soportamos inmensas cargas que provienen de los mismos sistemas y supuestos que esperamos transformar. No permitas que esto te lleve a descuidarte, especialmente en lo que respecta al estrés. Te necesitamos en este propósito por el tiempo que te sientas llamado a hacerlo. Esperamos que elijas cultivar el bienestar por tu propio bien, el de tu familia y el de tu comunidad, y que también invites a otros a participar en estas prácticas. Mientras lo hagas, te animaremos y te acompañaremos porque llegamos más lejos cuando vamos juntos.

Daisy & Aaron

ENCUÉNTRANOS EN



startbrio.org



Brio Health Global



[@startbrio](https://twitter.com/startbrio)



[@startbrio](https://www.instagram.com/startbrio)



admin@startbrio.org

