

Independícese del caos que lo agobia

Por **Michelle LaBrosse**, PMP®, Cheetah Learning

Traducido por **Rafael Díaz Real**, Ph.D., PMP®, y **Roberto Toledo**, MBA, PMP®
Alpha-Consultoria.

Hoy en día es extremadamente fácil dejarse atrapar por lo rápido e hiperactivo tren de vida que uno lleva, tanto en la casa como en el trabajo, así que si encuentra que el estrés y el caos son ahora la regla y no la excepción, ya es hora de que vuelva la calma después de la tormenta.

A continuación les presento algunos consejos en relación a la forma en la que manejo mi estrés y que facilitan en todos los aspectos de mi vida siga fluyendo:

1) Identifique de dónde viene el estrés.

Si se encuentra constantemente diciendo “estoy estresado”, pero no hace nada para cambiar su entorno o su propia conducta, puede que lo que ocurra es que esté corriendo sin sentido, tratando de encontrar de dónde viene el estrés, pero también sin idea de dónde viene. Por ejemplo: ¿Es de las personas que le dice si a todo y acaba con un calendario sobrecargado? ¿Es de los que trabaja y trabaja por horas sin descanso y siente que sus jefes se aprovechan y no le dan tiempo para usted? ¿Es usted parte de la generación “sandwich” que tiene que encargarse tanto de cuidar a sus padres como a sus propios hijos? Si están en un caso así debe desarrollar un plan para deshacerse del estrés, pero antes tiene que saber de dónde viene lo que lo estresa.

2) Integre un equipo de apoyo.

Muchas veces, nos estresamos porque queremos llevar todo sobre nuestros hombros sin pedir ayuda a nadie, ni a los que sabemos que siempre nos apoyan. Por eso si se le ocurre pensar que podría manejar su estrés como un proyecto, su grupo de apoyo sería su propio equipo de proyecto. Si ya ha podido ver de dónde viene el estrés que le afecta, entonces es más fácil ver dónde está la gente que le puede ayudar y hacerlos miembros de su equipo; posiblemente ya están ahí, pero no se le ha ocurrido pedirles ayuda. Si el estrés más fuerte que tiene es del trabajo, piense en algún colega con el que se identifique, con el que pueda hablar del tema y pueda ayudarle a escoger alguna estrategia para vencer al estrés.

3) NO pierda el sueño.

Si bien es cierto que el dormir poco se puede ver como una ventaja durante los años universitarios (o cuando hace uno sus pininos en el empleo), es una mala táctica reducir la cantidad de sueño, ya que disminuye la capacidad de concentración y nuestra eficiencia global. Realmente es difícil tener una idea brillante o mantener la calma durante una situación crítica, cuando solo ha dormido tres horas el día anterior. Trate de irse a la cama y dormir a la misma hora todos los días (y no muy tarde) y deje que su cerebro se relaje por unas cuantas horas, olvidándose del estrés del trabajo diario, antes de irse a dormir. No olvide bajar el consumo de cafeína, alcohol, nicotina y azúcar también antes de dormir, estas sustancias tienen efectos adversos en el sueño en muchas personas.

4) Encuentre el placer de ejercitarse.

Una cosa está clara: si odia el gimnasio nunca lo veremos por ahí y tendrá dificultades controlando su estrés. No solo es sentido común, hay muchos estudios científicos que apoyan el hecho de que hacer ejercicio es uno de los “quemadores” de estrés más eficientes que existe, así que si quiere ayudarse, encuéntrele el gusto a hacer ejercicio. Haga algo simple como caminar alrededor de la cuadra en la tarde, o practique yoga, o alguna de las nuevas rutinas de ejercicio aeróbico. Lo que sea que le funcione, le dará a su cerebro un impulso, y lo alejará de las fijaciones sobre la pantalla de la computadora o de cualquier otra cosa rutinaria que cree que adora pero que realmente lo perjudica.

5) Des-estrese su medio ambiente.

¿Tiene el tiempo para lograr un balance adecuado que le dé tiempo de calidad y quietud tanto en el trabajo como con su familia? ¿El lugar en donde trabaja tiene la iluminación adecuada? Sus ojos son muy susceptibles y forzarlos puede estresarlo mucho, igualmente asegúrese que los muebles que utiliza tanto en casa como en el trabajo le sean cómodos (ergonómicos). ¿Tiene la ventilación adecuada? ¡Otro factor de estrés! Vea su medio ambiente y conozca qué lo relaja y qué le produce estrés, aumente lo primero y reduzca lo segundo.

6) Tómese un descanso de vez en cuando.

¿Conoce alguna persona a la que admira porque siempre está tan tranquila y calmada que parece un maestro Zen? Si le pregunta a esa persona cómo lo hace, seguramente le dará algunos consejos que valen oro. Yo siempre he usado técnicas de respiración profunda para relajarme, especialmente antes de una junta importante; el meditar y echar a volar la imaginación también funciona para muchos; es increíble como cinco minutos con los ojos cerrados y “viajando” a su playa o lugar favorito le ayuda a regresar completamente refrescado. En nuestros cursos de preparación para el examen de certificación PMP®, incorporamos técnicas de respiración, estiramientos de yoga y música de relajación. El resultado es que

nuestros exalumnos siempre nos comentan el gran impacto favorable que tuvieron estas técnicas cuando estudiaban y preparaban su examen de certificación.

7) Haga que la diversión sea parte de su vida.

¿Qué es lo que le divierte? Más importante aún: ¿Cuándo fue la última vez que realmente se divirtió? Si el divertirse se relega a solamente unas cuantas veces al año, necesita hacerse el compromiso de no tomarse tan en serio y disfrutar la vida y que la diversión sea parte de su plan de manejo del estrés.

8) Diseñe un plan de manejo de estrés.

Use los siete consejos dados para su plan, éstos le ayudarán a tener ideas y señalar exactamente lo que necesita para bajar su nivel de estrés, aumentar su tiempo de esparcimiento y más que nada poder divertirse con la gente que ama.

Ahora, ponga a dormir su computadora por cinco minutos y véase en su lugar favorito tomando un daiquirí y sonriendo. Que estas visiones sean el camino a la paz, prosperidad y la habilidad de crear un espacio libre de estrés, ¡No importa el lugar en donde esté!

Acerca de la “Red Saber Como” (“Know How Network”) y de Cheetah Learning

La Red Saber Como (The Know How Network) es una columna mensual escrita por Michelle LaBrosse, fundadora y directora de Cheetah Learning. Distribuida en cientos de medios de comunicación alrededor del mundo. La Red Saber Como contiene la promesa, el propósito y la pasión de acercarle a gente de todas las latitudes, lo que es la Administración de Proyectos. Para mayores detalles visite el sitio www.cheetahlearning.com para aprender más acerca de Cheetah, la forma más rápida de aprender sobre administración de proyectos y obtener su certificación como Project Management Professional, PMP®. También puede utilizar otras herramientas en forma gratuita como lo es CheetahWare, de Cheetah Learning.

Sobre la autora



Michelle LaBrosse, PMP, es fundadora de una de las empresas más importantes en administración y dirección de proyectos: Cheetah Learning y es autora de *Cheetah Negotiations* y *Cheetah Project Management*, dos títulos de gran impacto en la capacitación en administración de proyectos. El Instituto de Administración de Proyectos (The Project Management Institute, PMI por sus siglas en inglés), www.pmi.org, seleccionó recientemente a la Sra. Labrosse como una de las 25 Mujeres con mayor influencia en la administración de proyectos en el mundo, siendo una de dos mujeres seleccionadas de la industria de la educación y capacitación. La Sra. Labrosse se graduó del programa de graduados para Presidentes, Propietarios y Altos Gerentes (OPM) de la Escuela de Negocios de Harvard, habiéndose graduado de la facultad de ingeniería tanto de la Universidad de Syracuse y de la Universidad de Dayton.

Cheetah Learning es una “compañía virtual” que tiene más de 100 empleados y está asociada con licenciatarios y representantes en todo el mundo.

Alpha Consultoría (Proyecto Alpha S.A. de C.V.), empresa mexicana formada en 1997, con presencia en varios países de Latino América, formada por profesionales en Administración de Proyectos que ha diseñado servicios y soluciones especialmente enfocados a desarrollar en empresas y organizaciones las habilidades y conocimientos necesarios para incrementar radicalmente su productividad y el desempeño de sus proyectos es el representante exclusivo de Cheetah Learning en México y Latinoamérica.

La reproducción parcial o total del contenido de este artículo está permitida, siempre y cuando se cite la fuente original del mismo. Derechos Reservados®, 2008, Proyecto Alpha Consultoría S.A. de C.V.