

HOW TO FACE AN ANXIETY PROVOKING SITUACION LIKE A CHAMPION?



La ansiedad es como esa visita inesperada que llega a nuestras casas, nos sorprende cuando menos la esperamos, y en muchas ocasiones esta visita perdura por días, no encontramos forma de que se vaya, nos frustramos, sobre pensamos las cosas, empezamos a actuar de manera frenética frente a las situaciones, mientras más duradera se hace la estadía mayores son los cambios que produce en uno mismo. Ahora bien pensar en esto nos hace caer en cuenta que dejar entrar la ansiedad a nuestras vidas es un gran problema, pues afecta muchas áreas tanto físicas como psicológicas en uno mismo. Esta nos exige querer controlar lo que va a pasar, es decir, nos pone en constante alerta para estar seguros de que nada se va a escapar de nuestras manos. Mientras la realidad es que nadie puede controlar lo que va a pasar, no podemos controlar situaciones externas como una catástrofe natural, un accidente o inclusive una enfermedad. Lo que sí podemos controlar son nuestros pensamientos, emociones, actitudes y conductas y eso es un buen augurio. Sin embargo, en ocasiones, cuando su presencia se sostiene en el tiempo, se manifiesta con una angustia que puede desencadenar enfermedades como el síndrome de Burnout.

En los ambientes laborales no solamente producen estrés las fechas de entrega, la presión de los jefes y la necesidad de generar resultados. Lo que más angustia a las personas es una de sus consecuencias más nocivas: la ansiedad que se produce en determinados momentos; incluso, a veces prolongada por meses y años.

Cuando esto pasa en nuestra vida, es recomendable preguntarnos: ¿lo que está ocurriendo en este momento lo puedo manejar o controlar? Si la respuesta es NO, lo mejor es aceptarlo cuanto antes, pues de esa manera podrás enfocarte en seguir avanzando. Pero si la respuesta es SÍ, entonces tendrías que buscar soluciones que sean necesarias para que la situación cambie o se solucione.

Lamentablemente, en ocasiones no sabemos identificar que nos encontramos en un estado de ansiedad, por ello debes tener en cuenta las siguientes características:

A. Te preocupas excesivamente por situaciones normales y cotidianas.

B. Te sientes constantemente agitado.

C. Constantemente te sientes inquieto y nervioso.

D. Sufres de fatiga crónica.

E. Tiene dificultad para concentrarse en su escuela, trabajo o vida en el hogar.

F. Experimenta excesiva irritabilidad.

G. Tus músculos están constantemente tensos.

H. Tienes problemas para quedarte dormido.

I. Experimenta frecuentes ataques de pánico.

Si al leer las características anteriores te identificaste con una o más, no hay problema, a continuación te brindamos estrategias para afrontar la ansiedad como un verdadero líder. Estos cinco consejos pueden ser de ayuda para sobrellevar mejor las situaciones que te producen ansiedad en el trabajo.

1. HAZ PAUSAS

El nivel de atención promedio en personas trabajando depende del tipo de actividad; se estima que no se puede estar más de dos horas corridas extremadamente concentrados, por lo que es ideal hacer pausas cada hora y media; unos diez minutos de descanso o desconexión del entorno habitual serán suficientes para recargar energía y volver enfocar la atención. Incluso es fundamental no postergar los momentos de ir al baño: es habitual ver problemas de salud en personas que contienen o reprimen esta necesidad fisiológica, sólo llevados por la ansiedad de cumplir.

Sería ideal incorporar alguna rutina de estiramiento, alimentación saludable cada dos horas para no llegar con excesiva hambre a la comida principal, y practicar unos minutos de silencio.

2. BUSCA SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS LO MEJOR POSIBLE

Un problema que produce ansiedad recurrente es la poca flexibilidad en el trabajo. Las actividades siempre generarán imprevistos; lo fundamental es saber buscar soluciones de la mejor forma, con los recursos disponibles. La sobre adaptación permanente a las situaciones resulta contraproducente, ya que en su esencia se encuentra la ansiedad y el estrés de querer resolver las cosas a cualquier costo, incluso la salud del colaborador.

Fomentar una cultura de innovación emocional, el modelo que promueve compartir las emociones, lo que se siente, en tiempo real. Aprender a dar y recibir feedback para diseñar mejores prácticas y evitar procesos duplicados o esfuerzos sin sentido. Saber que se está haciendo lo mejor con lo disponible, es otra forma de tomar consciencia que ayudará a minimizar el impacto negativo en las personas.

3. NO DEMUESTRES SÍNTOMAS DE DEBILIDAD

Para ser un buen líder debes tomar en cuenta algo muy importante. Al momento de comunicarte con tus empleados o las personas que te ven como un modelo a seguir, debes mostrar una actitud fuerte.

¿Por qué debes hacer eso? Las personas pueden sentirse desmoralizadas cuando ven a su líder temeroso ante los retos. Si no puedes comunicarte con las personas con una postura calmada y firme, entonces deja que otra persona lo haga.

4. ASUME UNA ACTITUD NEUTRAL SOBRE AQUELLO QUE NO PUEDES MANEJAR MEJOR

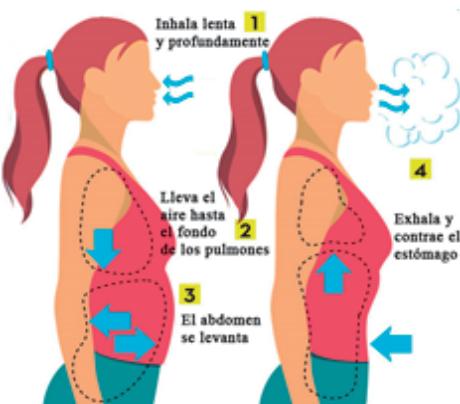
La sola mención de la palabra "neutral" para muchas personas puede parecer que hay que rendirse y no hacer "nada". Sin embargo, neutral implica una observación consciente sobre los distintos problemas que se presentan, para tomar perspectiva y dimensión. Está a medio camino entre la actitud llamada "negativa" y la positiva. Lo que permite es una disociación entre la persona y el problema, de forma tal que pueda tomar mejores decisiones, y sabiendo que ha hecho todo lo que está a su alcance para resolverlo.

Incorporar la observación neutral, sin juicios ni preconceptos, en la vida cotidiana, y en las reuniones de trabajo. Observarse internamente cuando otro dice cosas que no te gustan: ¿Qué dicen tus emociones?, ¿Cómo te sientes? ¿En qué parte del cuerpo resuena? Proponerse un ejercicio sencillo de medición del nivel de participación e involucramiento: medir al comienzo, mitad y final del día, en escala de 1 a 10 (1 es muy bajo, 10 es excelente) el nivel de compromiso de cada miembro del equipo. Este ejercicio ayuda a tomar consciencia de cómo juega su rol cada persona.

5. HABLA CON UNA PERSONA DE CONFIANZA

A veces se necesitará también una descarga a tierra. Encontrar una persona con quien dialogar, expresar lo que se siente dentro o fuera del trabajo y sacar las emociones hacia afuera, es una forma de canalizar la ansiedad, el estrés, la decepción y la frustración que puede invadir a los empleados en ciertos momentos.

Enfocarse en las soluciones, no sólo en los planteos cerrados de los problemas, del estilo “Esto es así, y si no se da como yo digo, las cosas no van a cambiar”. Empezar a observar otros puntos de vista. Evitar derivar las conversaciones por fuera del eje del problema: esto significa dejar de trivializar y socializar, ya que le resta peso a la charla que está en curso. Tampoco dar lugar a los chismes.



TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN PROFUNDA

La realidad es que la ansiedad no se puede quitar por la fuerza. Pero podemos prepararnos para enfrentarlo con la respiración, que está íntimamente unida a las emociones. Es simple: cada emoción que produce la mente tiene un ritmo de respiración paralelo. Cuando estás ansioso, jadeas, tienes una respiración rápida y superficial. Si nos dan un susto, se nos corta la respiración. En cambio, cuando estamos relajados, nuestra respiración se vuelve más lenta y profunda.

Entonces, trabajando con patrones de respiración conscientes, podemos ir a la inversa, empezando con la respiración para trabajar en esas emociones que en general no podemos controlar. Ni nuestros padres, ni en el colegio nos enseñaron cómo manejar los celos, la angustia, la negatividad, la ira y la impaciencia. Por ello esta técnica será de mucha utilidad. La respiración trabaja a un nivel profundo, al de la causa, al que no llegan ni la medicina ni la palabra. Con el entrenamiento necesario, sólo hace falta dedicarle unos minutos al día.

¿Cuáles son los principales beneficios de esta técnica?

- Se eliminan los malestares físicos relacionados con la ansiedad, como el insomnio y las contracturas musculares.
- A nivel mental, ganamos foco, tenemos más claridad mental, energía y creatividad. Asimismo, incrementamos nuestra paciencia y comenzamos a dar margen al error.

El problema es que muchos de nuestros problemas como líderes de empresas es que no sólo buscamos el resultado inmediato, queremos el resultado perfecto. Esto nos trae desesperación, porque no todo el mundo va a la velocidad a la que nosotros vamos. Por ello los beneficios de la respiración no sólo son evidentes en los líderes, sino también para los equipos de trabajo.