

# Anti Estrés

Funciona al 100%

**Como controlar el estrés con tres simples pasos a seguir con mi formula, a la que yo le llamo, el antídoto antiestrés**

# ÍNDICE

Introducción -----	3
Tipos de estrés laboral -----	4
Estrés laboral episódico -----	5
Estrés laboral crónico -----	6
Estrés positivo y negativo -----	7
Como controlar el estrés -----	8

# INTRODUCCIÓN

Nos quejamos bastante del estrés, pero lo que no sabias, es que hay varios tipos de estrés; apuesto a que no lo sabía, más abajo te hablare de ellos, primero centrémonos en una definición exacta, de que es el estrés, aun que no hace falta para aquellos que ya los saben, pero para aquellos que no los saben les voy a dar una definición corta.

*El estrés es un estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales.*

Con esa deficiencia breve y corta, ya sabe que es el estrés. Como le dije al principio, hay varios tipos de estrés, así que me referiré al estrés laboral.

Existen dos tipos de estrés laboral, en función de la duración y el alcance de las situaciones o factores estresantes. No obstante, es importante subrayar que no todos los tipos de estrés afectan por igual a los empleados, de este modo, nos encontraremos con factores que generan estrés en unas personas y apenas afectan a otras.

# TIPOS DE ESTRÉS LABORAL

- **ESTRÉS LABORAL EPISÓDICO.**
- **ESTRÉS LABORAL CRÓNICO.**

:) Como no soy todo un experto, y profundizarme en la definición de cada uno de estos tipos de estrés, y mi objetivo es enseñarle mi método y aplicaciones para controlar el estrés. Por esa razón me voy a ahorrar la cortesía de explicarle la definición con mis propias palabras, por lo que la explicación que verán a continuación, es de una fuente que tengo que detalla correctamente cada uno de los tipos de estrés laboral, como verán a continuación.

## **- ESTRÉS LABORAL EPISÓDICO.**

Es aquel que se produce de modo puntual y momentáneo en el tiempo. Éste tipo de estrés se caracteriza por su corta duración y su naturaleza esporádica. Un ejemplo podría ser un pico de trabajo puntual en el puesto laboral, que ocasiona un aumento del nivel de estrés en el empleado. Otro ejemplo sería una situación de despido. En la mayoría de casos se trata de una situación limitada en el tiempo (el nivel de trabajo vuelve a la normalidad y el trabajador encuentra un nuevo empleo), por lo que sus efectos negativos son apenas perceptibles. Sin embargo, en ocasiones, estos factores estresantes se prolongan demasiado en el tiempo, dando lugar al estrés laboral crónico.

### **Otros ejemplos:**

- Una discusión entre dos compañeros de trabajo.
- La noticia de un traslado geográfico del puesto laboral.
- La asistencia a una reunión importante para negociar un acuerdo comercial.

## - **ESTRÉS LABORAL CRÓNICO.**

Es aquel que se produce como consecuencia de una exposición repetitiva y prolongada a diversos factores estresantes. En algunos casos es una evolución del estrés laboral episódico, que gradualmente ha ido reduciendo la resistencia ante el estrés del empleado (por ejemplo el **Síndrome de Burnout**). Se trata de un tipo de estrés mucho más dañino y que puede ocasionar consecuencias graves a medio y largo plazo.

### **Otros ejemplos:**

- Continúas discusiones entre compañeros de trabajo.
- Inestabilidad del puesto y continuos traslados de un lugar para otro.
- Gran exigencia del puesto y trabajador sometido a presión constante.

# ESTRÉS POSITIVO Y NEGATIVO

De seguro solo sabe que el estrés es un malo malestar que nos produce: dolores de cabeza, cansancio, desesperación, pánico, etc.

Pero lo que no sabía es que hay estrés **positivo** y **negativo**, así como lo oye, hay estrés **beneficioso** y **perjudicial**.

## **Eustress (positivo o beneficioso):**

Se produce como una respuesta eficaz al estrés por parte de nuestro organismo, que se prepara para hacer frente a situaciones nuevas o que requieren un mayor nivel de atención. Se trata de la situación ideal, ya que mantiene alerta nuestro organismo, pero sin forzarlo en exceso.

Éste tipo de estrés laboral resulta beneficioso, ya que aumenta nuestras capacidades, nos motiva, y nos hace más productivos.

## **Distress (negativo o perjudicial):**

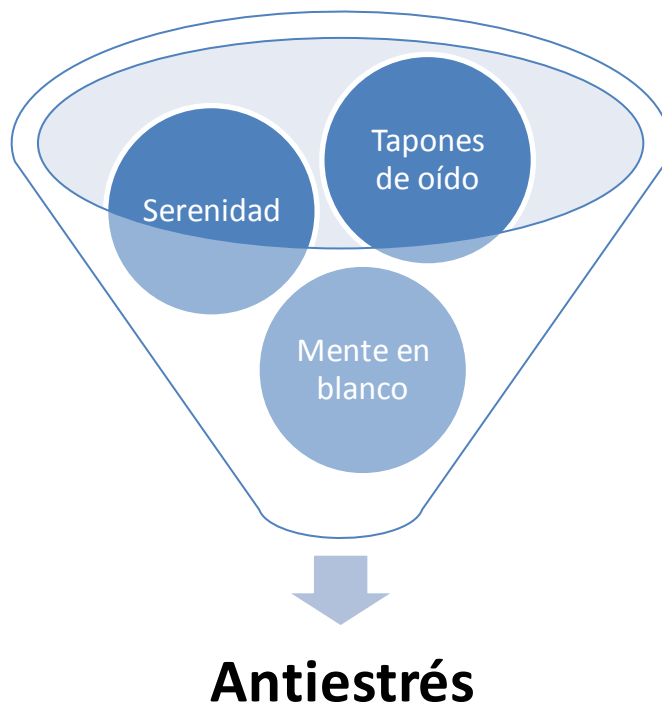
Éste tipo de estrés se da cuando el organismo reacciona de modo inadecuado o excesivo al estrés. Puede darse ante situaciones estresantes que superan nuestras capacidades o ante sucesos estresantes que se repiten de modo prolongado y repetitivo en el tiempo.

Se trata de un tipo de estrés laboral perjudicial para el organismo y que reduce notablemente nuestro rendimiento.

# COMO CONTROLAR EL ESTRÉS

Los métodos que verá a continuación, funcionan al 100%, bueno en mi caso funcionan del todo y controlo el estrés negativo.

Les voy a enseñar a controlar el estrés con tres simples pasos a seguir. Le presento mi fórmula, a la que yo le llamo, el antídoto antiestrés



## Formula

- Tapones de oído
- Serenidad
- Mente en blanco

Tapones de oído + Serenidad + Mente en blanco = **Antiestrés**

## Tapones de oído



De varios experimentos que estuve haciendo; buscando un método para controlar el estrés, descubrí que al taparnos los oídos con los dedos índice, en el momento que nos ataca el estrés, se siente un alivio en todo el interior de nuestro cuerpo. Por lo que me llegó la idea de usar tapones de oídos cuando iba de camino al trabajo, para disminuir el ruido que no rodea.

### **¿Dónde consigo tapones de oídos?**

Puede conseguirlo en:

- Farmacia
- Tienda o Ferretería

## Serenidad



En el momento que tengamos puestos los tapones de oído, debemos tranquilizarnos, ósea mantenernos calmado.

Si estamos en hora de trabajo, debemos de evitar enojarnos y hablar en tono muy alto. En fin, mantente sereno todo el tiempo y no alterarse.

Recuerda serenidad es igual a, Tranquilidad, calma, apacibilidad y paciencia.

## Mente en blanco



La mente en blanco no solo es bueno para meditar, sino también para prevenir el estrés. Puede que se te haga un poco complicado mantener la mente en blanco, pero hay un dicho que dice, la practica hace al maestro, debe practicar en no pensar en nada haciendo eso ya está aprendiendo a controlar tu mente.

Como emplear este método con la formula, muy fácil, cuando tenga los tapones de oído puesto y estando sereno, debemos también mantener la mente en blanco, solo conformémonos con observar los que estemos mirando.

Pero en el caso que esté haciendo un trabajo de seguro que tiene que usar el cerebro, así que úsalo pero en cuanto acabe procura volver al estado mente en blanco.

Algo que también te puede ayudar a controlar tu cuerpo es la meditación, con ella aprendemos a como tranquilizarnos más rápido y conseguir un alto rendimiento para nuestra salud.

# Antiestrés

**Autor:** YORDANIS VALDEZ

**Correo:** nanove.net@gmail.com

**Fecha de publicación:** 13/10/2014

**Fuente:** [www.estreslaboral.info](http://www.estreslaboral.info)

















Este libro fue distribuido por cortesía de:



Para obtener tu propio acceso a lecturas y libros electrónicos ilimitados GRATIS hoy mismo, visita:

<http://espanol.Free-eBooks.net>

*Comparte este libro con todos y cada uno de tus amigos de forma automática, mediante la selección de cualquiera de las opciones de abajo:*



Para mostrar tu agradecimiento al autor y ayudar a otros para tener agradables experiencias de lectura y encontrar información valiosa, estaremos muy agradecidos si

["publicas un comentario para este libro aquí"](#)



## INFORMACIÓN DE LOS DERECHOS DEL AUTOR

Free-eBooks.net respeta la propiedad intelectual de otros. Cuando los propietarios de los derechos de un libro envían su trabajo a Free-eBooks.net, nos están dando permiso para distribuir dicho material. A menos que se indique lo contrario en este libro, este permiso no se transmite a los demás. Por lo tanto, la redistribución de este libro sin el permiso del propietario de los derechos, puede constituir una infracción a las leyes de propiedad intelectual. Si usted cree que su trabajo se ha utilizado de una manera que constituya una violación a los derechos de autor, por favor, siga nuestras Recomendaciones y Procedimiento de Reclamos de Violación a Derechos de Autor como se ve en nuestras Condiciones de Servicio aquí:

<http://espanol.free-ebooks.net/tos.html>