

# SUPERANDO EL ESTRÉS

Módulo 2 (Séptima clase)  
Curso de autoayuda

Por:

**Richard Taylor**

Master Hipnoterapeuta

Especialista en manejo y reducción de la ansiedad

Autor y creador del

Método CVM<sup>©</sup> – Cambio de Vida Mental

Bienvenid@ al video curso en línea de autoayuda “**Superando El Estrés**”, método CVM – Cambio de Vida Mental<sup>©</sup>. El contenido de este programa y de los audios de NINGUNA manera tiene la intención de reemplazar los consejos médicos profesionales, ni suspender tu tratamiento ordenado. Si tienes alguna duda consulta con tu médico tratante.

**Descargo de responsabilidad:** Ten en cuenta que la hipnosis puede usarse como un tratamiento complementario a la medicina tradicional y no en su lugar. Esta es una forma de auto terapia, nuestros clientes lograrán resultados exitosos por *su compromiso, deseo de cambio, motivación, disciplina, buena aptitud, y porque toman acción de inmediato*. Ningún profesional terapeuta, médico, o psicólogo puede garantizar resultados y nosotros tampoco, porque los resultados pueden variar de persona a persona.

## ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Cuando las personas están sintiéndose estresadas, este es el tipo de pensamientos que pasan por su cabeza;

*“No logro relajarme, ni estando con mis amigos, continuamente pienso en lo que tengo pendiente por hacer”*

*“Antes de terminar de hacer algo, ya estoy haciendo lo siguiente. Hago muchas cosas a la vez y no termino ninguna...”*

*“Siempre que alguien me pide ayuda no soy capaz de negarme, por lo que nunca logro encontrar tiempo para mí, esto hace que me sienta muy cansada e irritable “*

*“Pienso constantemente en todas las cosas pendientes de la semana, y no consigo conciliar el sueño...”*

*“Intento hacerlo todo perfecto, me preocupo tanto que a veces no me concentro y olvido detalles importantes...”*

El estrés es la palabra que muchas personas utilizan para describir un estado en el que las exigencias de la vida se vuelven demasiado grandes como para hacerles frente. Esto varía de una persona a otra y lo que una encuentra estresante, puede no serlo para otra.

Casi todas las personas han sufrido estrés en alguna ocasión, sin embargo, cuando éste se mantiene de forma constante y durante mucho tiempo terminará afectando tu salud. La vida es estresante. Lo que importa es que aprendas a reconocer cuando puede llegar a ser perjudicial en tu vida.

## ¿Cómo reacciona mi cuerpo cuando esta estresado?

***Tu cuerpo puede experimentar los síntomas del estrés de diferentes formas:***

- ✓ Cansancio constante
- ✓ Inquietud
- ✓ Falta de aliento
- ✓ Sensación de malestar o mareo

- ✓ Dolores de cabeza
- ✓ Desmayos
- ✓ Dolores en el pecho
- ✓ Problemas para dormir
- ✓ Tendencia a sudar
- ✓ Estreñimiento o diarrea
- ✓ Tics nerviosos
- ✓ Excesivo apetito o falta de apetito
- ✓ Calambres o espasmos musculares
- ✓ Indigestión o ardores
- ✓ Hormigueos
- ✓ Aumento de la tensión arterial
- ✓ Problemas sexuales.

***Cómo puedes sentirte con frecuencia:***

- ✓ Susceptible
- ✓ Distráido
- ✓ Agresivo
- ✓ Deprimido
- ✓ Miedo a enfermar
- ✓ Aprehensión por el futuro
- ✓ Temor al fracaso
- ✓ Falta de interés en tu vida
- ✓ Sensación de baja autoestima
- ✓ Falta de interés por las demás personas

- ✓ Perder tu sentido del humor
- ✓ No confiar en nadie.

***Cómo puedes llegar a comportarte:***

- ✓ Dificultad para tomar decisiones
- ✓ Incapacidad para mostrar tus verdaderos sentimientos
- ✓ Problemas de concentración
- ✓ Evitar situaciones difíciles
- ✓ Negar que hay problemas
- ✓ Llanto frecuente
- ✓ Cambios en los hábitos alimenticios
- ✓ Beber o fumar demasiado.

Estas son algunas de las señales que a largo plazo pueden hacer que los riesgos para la salud sean graves, apareciendo enfermedad cardíaca, hipertensión arterial, depresión grave, derrame cerebral, migraña severa, asma, baja resistencia a las infecciones, problemas intestinales, problemas de estómago (*especialmente las úlceras*), fatiga y problemas de sueño.

## ¿Qué situaciones me pueden generar estrés?

Algunas cosas que suceden en tu día a día, pueden ser estresantes, especialmente cuando hay cambios. Si has tenido uno o más de los siguientes acontecimientos en el último año probablemente sufras de estrés, por lo que deberías tener cuidado y evitar añadir más factores estresantes, así como *“cuidar más de ti mismo”*.

- Pérdida de empleo
- Divorcio o ruptura de relación
- La muerte de la pareja
- Muerte de algún familiar cercano
- Problemas de salud
- Embarazo
- Casarse

- Importantes compromisos económicos
- Deudas graves
- Nuevo empleo
- Cambio en las condiciones de vida
- Enfadarse con amigos
- Cambio en las actividades de ocio
- Cambio de religión / hábitos espirituales
- Problemas legales menores
- Problemas con la vecindad / ruido
- Reuniones familiares (*pasar unas vacaciones / Navidad*)
- Problemas en el trabajo, por ejemplo (*la falta de seguridad en el trabajo, varios trabajos, no satisfacción en el trabajo*)

## ¿Quiénes son más propensos a sufrir de estrés?

Los estudios han demostrado que algunas personas son más propensas a experimentar estrés que otras. Éstas son conocidas como personalidades “**tipo A**”.

Estas personas tienden a ser más competitivas e impacientes y tener horarios más apretados que las personas “**tipo B**”, que llevan un estilo de vida más relajado.

Marca con una **X** en la siguiente casilla, si quieres saber qué tipo de personalidad eres.

Si la mayoría de las marcaciones están en el lado **A**, serás más propenso a padecer estrés, si hay marcas en ambos **A** y **B**, lo serás menos. Cuantas más señales haya en **B**, tendrás menos probabilidades de sufrir estrés.

Aquellas personas que son más propensas al estrés tendrán que esforzarse más para vencer su tendencia natural al mismo.

Tipo A	Tipo B
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deben terminar siempre las cosas.</li> <li>- Nunca llegan tarde a las citas.</li> <li>- Son competitivas.</li> <li>- No son capaces de escuchar a otras personas, interrumpen, terminan las frases del interlocutor, etc.</li> <li>- Siempre van con prisa.</li> <li>- No les gusta esperar.</li> <li>- Siempre están muy ocupadas.</li> <li>- Intentan hacer más de una cosa a la vez.</li> <li>- Lo quieren todo perfecto.</li> <li>- Hablan aceleradamente.</li> <li>- Hacen todo muy rápido.</li> <li>- Tienen dificultad para expresar sus emociones.</li> <li>- No están satisfechas con su trabajo ni con su vida.</li> <li>- Tienen pocas actividades sociales e intereses.</li> <li>- Trabajan a menudo también en casa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No les importa dejar las cosas sin terminar por un tiempo.</li> <li>- Van con calma y sin prisas a las citas.</li> <li>- No son competitivas.</li> <li>- Son capaces de escuchar y dejar que la otra persona termine de hablar.</li> <li>- Nunca tienen prisa, incluso cuando están ocupadas pueden esperar con calma.</li> <li>- Hacen las cosas una por una.</li> <li>- No les importa que las cosas no queden del todo perfectas.</li> <li>- El lenguaje es lento y deliberado.</li> <li>- Hacen las cosas con calma.</li> <li>- Son capaces de expresar sus sentimientos.</li> <li>- Están muy satisfechas con su trabajo y su vida.</li> <li>- Tienen muchas actividades sociales e intereses.</li> <li>- No trabajan más de las horas estipuladas.</li> </ul>

***“Si quieres, puedes. ¡Garantizando tu cambio!”***

Richard Taylor