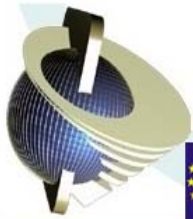


**Publicación:** www.SoyEmpresaria.com - Instituto de la Mujer - Ministerio de Igualdad - Gobierno de España  
**Temática:** Plataforma de El Instituto de la Mujer creado para apoyar la actividad emprendedora y empresarial entre las mujeres en España.  
**Artículo:** 4 claves para reducir el estrés  
**Fecha:** 15 Enero 2010  
**Enlace:** http://www.soyempresaria.com/aplicacion/AF.php?accion=seccionInfo&id\_doc=761&clave\_f=soyemp&pag\_hoj=12



Instituto de la Mujer  
www.SoyEmpresaria.com



MINISTERIO DE IGUALDAD



El FSE invierte en tu futuro



Complejo Virtual para Empresarias

→ inicio → accesibilidad → política de privacidad y protección de datos → aviso legal → contactar buscar  Buscar

campus virtual de formación consultorías on line bolsa de empleo biblioteca red profesional NEXO.PRO wikipyme soyempresaria.TV

## Secciones

Instituto de la Mujer  
Información General  
Boletín de Noticias  
Foros de Actualidad  
Oportunidades de Negocio  
Programas TV  
Ferias Virtuales  
Crea tu Página Web  
Teléfono por Voz IP  
Guía para elaborar un Plan de Empresa  
Soy Empresaria Mail  
Actualiza tus Datos, "solo para usuarias ya inscritas"  
Software Gratuito  
Suscripción al Boletín de Noticias-Soy Empresaria  
Formulario de Solicitud de Participación - AQUÍ

## Boletín de Noticias enero 2010

Editado por el Gabinete de Prensa de Soyempresaria.com

### 4 claves para reducir el estrés

Todas y todos pensamos que tenemos "problemas reales" que nos estresan, preocupan o molestan y que, mientras no cambien éstos, no podremos ser plenamente felices. ¿Pero qué pensarías si alguien te dijera que no existen problemas "reales" sino el único problema de lidiar con tus pensamientos acerca de lo que estás viviendo?

Pongamos un ejemplo. Alguien pierde su trabajo y piensa que es un grave problema, sufre por ello y se imagina los peores escenarios. Otra persona pierde su trabajo y piensa que es una buena oportunidad para hacer lo que en realidad le gusta, para descansar e incluso para cambiar de rumbo. Las dos personas están viviendo exactamente la misma situación, han perdido el trabajo, una la ve como un problema, la otra como una oportunidad... ¿Entonces cómo puede ser que perder el trabajo sea el "problema real"? Si lo fuera, todas las personas que pierden el trabajo deberían de sentirse igual de estresadas y no es así. En realidad el único problema está en tu mente.

Es una muy buena noticia saber (o por lo menos abrirte a la posibilidad) de que nada externo tiene la capacidad real de afectarte, ya que como habrás podido comprobar no está en tus manos cambiar el mundo exterior. Cuando descubres que la causa real de tu sufrimiento son tus pensamientos puedes poner tu energía en la dirección correcta y trabajar en lo único que puedes controlar, tu mundo interior.

### Cuestiona tus pensamientos, y libérate del estrés

Y ahora que ya sabes que la fuente de tus problemas son tus pensamientos, te preguntará ¿cómo puedo hacer para lidiar con ellos?

Byron Katie, autora del best seller "Amar lo Que Es" nos dice que cuando creemos nuestros pensamientos, sufrimos y cuando los cuestionamos, dejamos de sufrir. Y nos presenta 4 preguntas que puedes empezar a utilizar de manera inmediata para cuestionar cualquier concepto estresante en tu vida.

### 4 preguntas clave

Ubica el pensamiento que más te está estresando en estos momentos y responde a estas preguntas como si de una meditación se tratara. Tómate tu tiempo. Deja que las respuestas surjan del corazón.

A modo de ejemplo utilizaremos el pensamiento «*Mi colega no valora mi trabajo*».

#### 1. ¿Es eso verdad?

¿Es verdad que "tu colega no valora tu trabajo"? La respuesta ha de ser un simple sí o no. Si la respuesta es no, pasa a la pregunta 3 directamente.

#### 2. ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?

¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza que "tu colega no valora tu trabajo"? ¿Que aunque no diga nada sobre tu trabajo no lo está valorando? ¿Que porque no lo demuestra, no valora tu trabajo? Otra vez, la respuesta ha de ser simplemente sí o no.

#### 3. ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees ese pensamiento?

¿Cómo te hace sentir el pensar que tu colega no valora tu trabajo? ¿Cómo tratas a tu colega cuando piensas que no está valorando tu trabajo? ¿Cómo miras y respondes a tu colega cuando crees ese pensamiento? ¿Cómo te hace sentir este pensamiento tanto física como emocionalmente? ¿Cómo trabajas cuando tienes este pensamiento? ¿Quizás trabajas molesta y desmotivada?

4. ¿Quién serías sin el pensamiento? No tienes que luchar con el pensamiento, simplemente percibe como vivirías tu vida si no creyeras ese pensamiento. ¿Cómo trabajarías, como te comportarías, cómo tratarías a tu colega si no tuvieras este pensamiento?



**Instituto de la Mujer**  
www.SoyEmpresaria.com



GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE IGUALDAD SECRETARÍA GENERAL DE POLÍTICAS DE FEMINISMO UNION EUROPEA Fondo Social Europeo  
INSTITUTO DE LA MUJER El FSE invierte en tu futuro



**Complejo Virtual para Empresarias**

→ inicio → accesibilidad → política de privacidad y protección de datos → aviso legal → contactar buscar  Buscar

campus virtual de formación consultorías on line bolsa de empleo biblioteca red profesional NEXO.PRO wikipyme soyempresaria.TV

La siguiente parte del proceso es invertir los pensamientos de la siguiente manera:

**Inviértelo a lo opuesto** (inversión de 180°): «*Mi colega sí valora mi trabajo*». Quédate quieta y nota todos los sentimientos que aparecen al respecto. Encuentra 3 ejemplos en tu vida donde esto pueda ser verdad. La sola idea de confrontar esto y mirarlo directamente muchas veces requiere de valor, pero los resultados valen la pena. Cuando la mente se abre, empiezas a encontrar ejemplos donde tu colega sí ha valorado tu trabajo, te permite ver a las demás personas con otros ojos, a reconocer cosas que a veces no vemos. Es abrirnos a la posibilidad de que las cosas no son como creíamos.

**Inviértelo hacia la otra persona**: «*Yo no valoro el trabajo de mi colega*». Encuentra 3 ejemplos genuinos donde tú no has valorado el trabajo de tu colega. Fíjate cómo a veces eso que queremos que las demás personas hagan, no nos es fácil hacer a nosotras.

**Inviértelo hacia ti misma**: «*Yo no valoro mi trabajo*». Y esta es quizás la inversión más profunda de todas, la que te ayudará a ver cómo no has estado valorando tu trabajo, cómo no has valorado tú, todo tu esfuerzo, dedicación y logros. Y cuando ves esto, ¿cómo esperar que tu colega valore tu trabajo, si tú misma no lo haces? Y gracias a esto podrás empezar a hacer las enmiendas necesarias contigo.

Finalmente aquello que te molestaba en la otra persona te lleva a descubrir cosas sobre ti que de otra manera no hubieras visto. La otra persona se convierte en tu espejo y en un gran regalo.

Más información en [www.sandraiozzelli.com](http://www.sandraiozzelli.com)