

Cómo dominar los Microestresores:

Neutralice las pequeñas fricciones antes de que arruinen su día



Es el final de un gran día. Sin conflictos por el presupuesto. Sin discusiones en reuniones. Su lista de pendientes está completada. Ha llegado a tener la bandeja de entrada vacía. Debería sentirse increíble. En cambio, se siente abatido y agotado, como si acabara de pasar ocho (o tal vez solo seis) rounds con el campeón de boxeo de peso pesado Anthony Joshua. ¿Por qué sucede esto?

Probablemente ha sido atacado por microestresores, esos compañeros de sparring que, de manera sigilosa, agotan su energía. Los culpables comunes incluyen:



El correo ambiguo de su jefe
(“¿Tiene tiempo para una llamada el viernes?”)



El semáforo que se pone en rojo solo para usted



El dispensador automático de jabón que no detecta su mano

Tomados por separado, cada uno parece un toque leve; acumulados, pueden abrumarlo y derribarlo. Para evitar que los microestresores se conviertan en golpes fuertes, podemos crear hábitos que nos ayuden a reconocerlos, manejarlos y cortarlos de raíz.

Cómo ver los montículos de tierra en la montaña

No se deje engañar por el nombre: los microestresores están lejos de ser insignificantes. Un estudio sobre cuidadores encontró que los microestresores diarios frecuentes contribuyen más a la ansiedad y al agotamiento que las crisis más grandes o aisladas. ¿Por qué? Rara vez nos tomamos el tiempo de resolverlos adecuadamente, precisamente porque parecen tan pequeños.

Cuando esto se convierte en nuestra conducta habitual, la agitación constante de bajo nivel mantiene nuestras alarmas internas sonando. Luego, cuando nos enfrentamos a la quinta o sexta nota adhesiva persistente o notificación no deseada del día, nuestro cuerpo reacciona como si estuviéramos [frente a un tigre dientes de sable](#). Mandíbula apretada. Respiración acelerada. Puños apretados.

Nada de eso es bueno para nuestro bienestar. Afortunadamente, podemos interrumpir este ciclo cambiando nuestra respuesta ante cada pequeña frustración.

Cómo pasar de la Reacción a la Resiliencia

En el estudio mencionado anteriormente, los cuidadores que creían que tenían cierto control sobre cómo respondían al estrés, lo que los psicólogos

llaman un [locus de control interno](#), informaron un mayor sentido de autonomía y mayor resiliencia que aquellos que sentían que tenían poca influencia. En términos prácticos, desarrollar esa sensación de control comienza con hábitos sencillos que nos ayuden a dirigir nuestra conciencia hacia nuestro cuerpo y el momento presente.

El primer paso es notar cuándo y cómo un microestresor impacta en su sistema. ¿Siente opresión en el pecho después de una junta? ¿Preferiría poner en orden alfabético su estante de especias que responder ciertos correos electrónicos? Estas sensaciones son las señales que nos da el cuerpo. Una vez que las nota, puede pasar de simplemente observarlas a intervenir activamente en su respuesta al estrés.

Identifique y controle las cosas pequeñas

Los microestresores son fáciles de pasar por alto porque son muy fugaces. Para cuando los detecta, varios pueden ya haberse acumulado. Unos pocos hábitos sencillos pueden ayudarle a despejar su caché emocional en tiempo real antes de que las pequeñas fricciones empiecen a tomar el control.



Detecte el momento antes de que se multiplique:

Cuando termina una conversación sintiéndose incómodo, detenga la escena e identifique su desencadenante antes de perder el control. ¿Dijeron “Interesante enfoque” y su cerebro lo tradujo como “Qué buen error”? En lugar de dejar que un comentario aislado lo derribe, revise el contexto completo y piense de manera constructiva en su siguiente paso antes de que ese microestresor lo deje contra las cuerdas.



Aclare los cabos sueltos: La ambigüedad es una fuente común de estrés. Antes de finalizar una interacción, tome unos momentos para recapitular: “Solo para confirmar, cambiamos la fecha límite para el lunes, ¿correcto?” Establecer expectativas claras previene resentimientos futuros.



Construya un puente de descompresión: El estrés se infiltra entre los desencadenantes y nuestras reacciones. Después de una llamada tensa, [salga](#) para hacer una pausa y tómese un respiro. Después de cerrar su computadora portátil tras un correo electrónico frustrante, tómese un momento para estirarse o [moverse un poco](#). Estas pequeñas transiciones evitan que los restos de estrés contaminen el resto de su día.



Reserve un espacio seguro: Dedique tiempo a actividades que lo conecten con quién es usted más allá de sus roles y responsabilidades más estresantes. Reúna nuevamente a esa banda de punk de garaje. Teja suéteres para los árboles. Estos momentos no eliminan el estrés, pero le recuerdan que es un ser humano, no solo alguien que hace cosas sin parar.



Revise su balance emocional: Si es la persona en la que todos se apoyan, observe claramente cuánto da y cómo se equilibra el apoyo que recibe con el que ofrece. Estar presente para los demás importa, pero no a costa de su propia estabilidad. Esté presente, pero sin excederse. Está bien pausar algunas relaciones y [establecer límites saludables](#) cuando ha alcanzado su límite.



Deje que las cosas pequeñas sigan siendo pequeñas:

No toda fricción requiere una estrategia. Algunos microestresores se disuelven en el momento en que decidimos que no merecen espacio en nuestra cabeza. Las personas que manejan el estrés con destreza no son las que han eliminado las dificultades; son las que han aprendido a elegir qué retener y qué dejar pasar.

No podemos evitar los microestresores sin salir completamente del ring, y ¿dónde estaría la diversión en eso? El objetivo no es detener el combate, sino cambiar la manera en que manejamos los golpes. Con conciencia y unos pocos hábitos sencillos, puede evitar que las pequeñas molestias lo derriben.

Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite el hub digital de Concern, regístrese en employees.concernhealth.com y seleccione el botón “Get Services” (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

Llame al 800.344.4222
employees.concernhealth.com