Rue de Morat 48, 2502 Bienne, Tel. 032 323 54 08. E-Mail: mision.espanola@kathbielbienne.ch
Misionero: P. Arturo Gaitán / Asistente social: José-Luis Marcos
www.cathbienne.ch

Avisos

- **La Misa en castellano en Biel** se celebra todos los domingos a las 11h30 en la Iglesia de San Nicolás.
- **Misa en castellano en Grenchen,** todos los domingos a las 10h00.
- **Grupo de señoras de los lunes,** primeros y terceros lunes de cada mes, a partir de las 15h00 en la Misión.
- **Los cursos de idiomas, francés y alemán,** que ofrece la Misión Católica de Lengua Española están ya completos y no se recogen más inscripciones. Sin embargo, en la ciudad de Bienne, otras instituciones ofrecen igualmente cursos de idiomas que quizás puedan ser una alternativa a las personas interesadas. Si desean información, póngase en contacto con nosotros.
- **Coro de la Misión:** todos los viernes a partir de las 20h00. Son bienvenidas nuevas voces… ¡Anímate!
- **Cursos de biblia.** El día 22 de octubre a las 19h00 dará comienzo un curso de biblia en la Misión. Todos estáis cordialmente invitados a participar. No es necesario tener ningún conocimiento previo sobre el tema.

Noticias sociales

Decálogo para combatir el estrés

Una vez acabadas las vacaciones, es el momento de volver a la rutina, a los horarios, al trabajo. Y, por supuesto, a enfrentarnos al estrés. El estrés es en la actualidad uno de los problemas más frecuentes que padecen las personas en general y los trabajadores en particular. Aparece cuando percibimos que existe un desequilibrio entre lo que tenemos que hacer y la capacidad para llevarlo a cabo. La persona no logra encontrar un ajuste con la realidad, adaptarse al entorno, tener un control sobre sí mismo, sobre el mundo y sobre su futuro inmediato.

El estrés se percibe como una presión emocional que se experimenta cuando el individuo no es capaz de adaptarse a una situación. Pero, este desequilibrio también se puede controlar y combatir. Los expertos de ASPY Prevención ofrecen un decálogo de consejos útiles para combatirlo:

1. Identificar el foco del problema: es muy importante tener claro cuál es el principal problema. Especificar qué cuestiones son las que más nos preocupan y qué síntomas provocan en nuestro organismo.

2. Saber decir NO: la personalidad es uno de los elementos más valorables en los individuos, por ello no podemos anular este valor de ninguna manera. Muchas personas cumplen estrictamente con lo que se les ordena aunque ello, sobrepase ciertos límites. Esto provoca un elevado grado de ansiedad y estrés. Por ello, decir «NO» es un derecho, siempre que sea por una razón justificada.

3. Saber relajarse: cumplir con las obligaciones es necesario, como también lo es saber «poner freno» en nuestras situaciones diarias. Hacer las cosas de manera apresurada y alterada sólo sirve para aumentar la fatiga. Por eso, saber organizarse y respirar hondo ante situaciones difíciles ayudará a relajarse más fácilmente.

4. Priorizar labores: es necesario reflexionar un momento y saber organizar las diferentes tareas por realizar en orden de relevancia. Hay que tener claro cuál es la tarea más urgente y tener una buena organización.

5. Pedir ayuda: el trabajo individual es importante pero no hay que tener miedo de pedir ayuda. Compartir las tareas con los demás compañeros hace que el trabajo sea más llevadero y se cree un ambiente más agradable.

6. Cuidar los hábitos de vida: es importante comer de forma saludable ya que mejora el estado de ánimo. Comer frutas y verduras, cereales, lácteos, frutos secos y pescado, así como beber mucha agua. Por otro lado, practicar actividad física de forma regular mejora la autoestima, la autoconfianza y la capacidad de concentración, a la vez que disminuye el nivel de estrés.

7. Aceptar los errores: todo el mundo tiene derecho a equivocarse. Hay que tener claro que los errores son situaciones de las que se puede sacar algo positivo y aprender. Por ello, aceptarlos es el primer paso.

8. Descansar: un trabajo que no permite al empleado tomarse un pequeño respiro, desembocará, con seguridad, en el estrés laboral. Para evitarlo, es aconsejable interrumpir nuestras actividades cada cierto tiempo para poner en orden nuestras ideas. Es recomendable coger vacaciones y fines de semana como tiempo de ocio y descanso, así como fomentar las relaciones sociales como alternativa al trabajo. No olvides a tu familia y amigos. Deja el trabajo en la oficina (tanto los papeles, como las preocupaciones).

9. No sobredimensionar los problemas: hay que darle la importancia adecuada a cada problema. No alarmarse si algún proyecto no obtuvo los resultados adecuados porque el estrés será la consecuencia de ello.

10. Reírse más y hablar acerca de los sentimientos: trabajar con seriedad no impide estar de buen humor y crear un ambiente agradable en el trabajo. Algo tan sencillo como reír es una de las mejores armas para combatir el estrés.

Por otro lado hablar acerca de los sentimientos ayuda mucho, no es un signo de debilidad. Cuando somos escuchados nos sentimos respaldados. Eso sí, busca el momento indicado, no fuerces la conversación.