





Mandomedio
en cada puesto, una mejor persona

Manejo del
ESTRÉS



Es importante preguntarse

¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA
VEZ QUE ME SENTÍ ESTRESADO?



A person with short reddish hair, wearing a dark jacket and sunglasses, is kneeling on a rocky mountain peak. Their arms are raised in a gesture of triumph or joy, reaching towards a clear blue sky. The background shows a vast landscape of mountains and a sea of clouds. The image is framed by abstract geometric shapes in blue and orange on the left and right sides.

Y SABER QUÉ HICISTE PARA SENTIRTE MEJOR

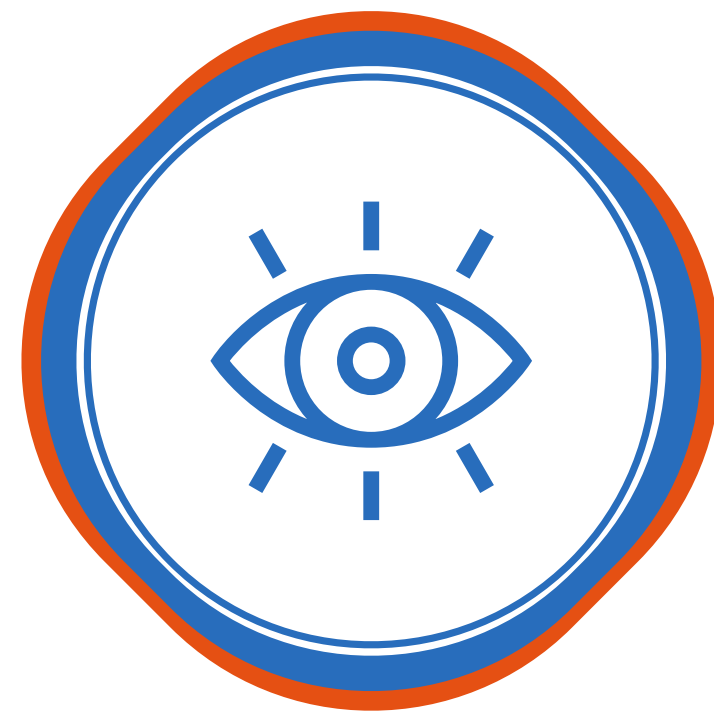
Son 6 las dimensiones del ser humano que actúan
y debemos tomar en cuenta para prevenir el
CONTAGIO EMOCIONAL:



Dimensión
ética



Dimensión
espiritual



Dimensión
cognitiva



Dimensión
afectiva



Dimensión
comunicativa



Dimensión
corporal

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

“El conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción (supervivencia)”



EL ESTRÉS



Es una percepción de desequilibrio entre acontecimientos externos y la propia capacidad de manejarlos.



El desequilibrio se expresa en una desadaptación de la persona al medio ambiente (social, familiar, laboral, emocional, etc.)



No es la situación real que afecte a la persona, ni tampoco las capacidades reales que ésta tenga para enfrentarla, sino la sensación que la persona tiene del desequilibrio entre estos dos aspectos.



Por esta razón, una misma situación afecta de manera tan diferente a dos personas distintas.





¿Qué factores influyen **EN EL ESTRÉS?**

Las exigencias del entorno

Personalidad



Entorno

ESTRES

Manera en como la persona percibe el entorno

Percepción de los propios recursos para enfrentar las demandas del entorno

Estrategias de Afrontamiento





EXISTEN 2 TIPOS DE **ESTRÉS**

Eustrés



Distrés





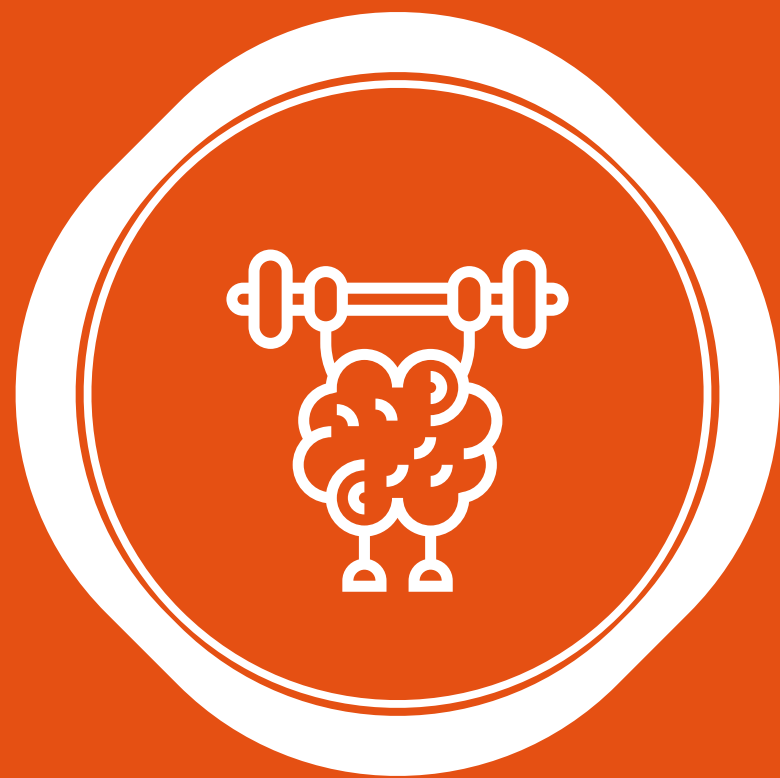
EL EUSTRÉS

Es el estrés positivo

Permite que seamos creativos, tomemos iniciativa y respondamos eficientemente ante situaciones difíciles.

ESTRÉS POSITIVO

Condimento a la vida



Motivador



Emoción



Solución



Actitud
positiva



Situacional

ESTRÉS NEGATIVO

Malestar y Enfermedad



Sufrimiento



Problema



Conflicto



Actitud
Negativa



Estado

SÍNTOMAS DE **ESTRÉS NEGATIVO:**



Sintomas **Físicos**

Los síntomas físicos de estrés más comunes son:

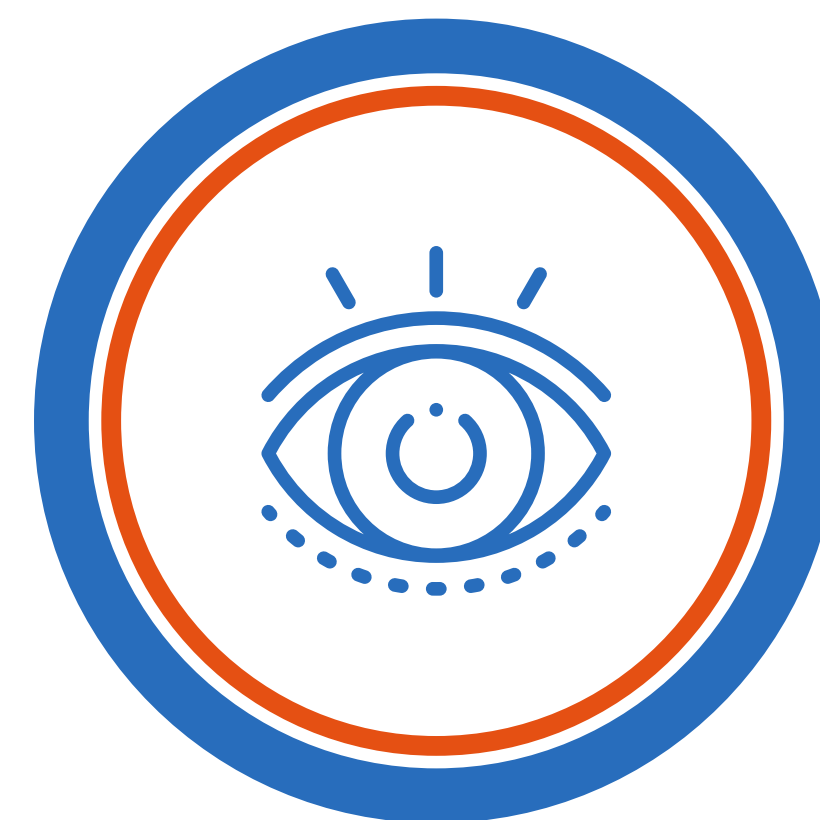
- Nivel de energía bajo
- Dolores y malestares
- Enfermedades frecuentes



Sintomas **Emocionales**

Los síntomas emocionales de estrés más comunes son:

- Irritabilidad
- Sensación abrumadora
- Mal humor
- Enfermedades frecuentes



Sintomas **Cognitivos**

Los síntomas cognitivos de estrés más comunes son:

- Dificultades para concentrarse
- Problemas con la memoria
- Falta de criterio



Sintomas **Conductuales**

Los síntomas conductuales de estrés más comunes son:

- Problemas de alimentación y sueño
- Postergación
- Hábitos nerviosos

SINTOMAS GENERALES **DEL ESTRÉS**

- El estrés tiene componentes físicos, emocionales, intelectuales y sociales.
- El estrés agudo se experimenta ante una situación puntual vivida, como un peligro inminente, el crónico se prolonga durante un largo período y se asocia a situaciones que se mantienen en el tiempo.

SÍNTOMAS FÍSICOS

- Sudoración, mareos, temblores, palpitaciones, etc.
- Dolores tensionales (jaquecas, dolor de espalda, de mandíbula, etc.)
- Fatiga e insomnio
- Reacciones en la piel y el cabello (herpes, eczema, caída del cabello)
- Problemas digestivos (úlceras, colon irritable)
- Problemas sexuales (impotencia, eyaculación precoz, anorgasmia)

SINTOMAS GENERALES **DEL ESTRÉS**

SIGNOS CONDUCTUALES O CAMBIOS DE CONDUCTA:

- Rechazo a situaciones sociales
- Abandono del cuidado personal (higiene, alimentación)
- Abuso de alcohol, cigarrillo o drogas
- Cambios laborales (ineficiencia, ausentismo, etc.)

SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS

- Inestabilidad emocional
- Ansiedad
- Pérdida de confianza en uno mismo
- Depresión leve
- Apatía, indecisión
- Dificultades de concentración y de memoria.

EL ESTRÉS LABORAL ES CAUSADO POR **DIVERSOS FACTORES ESTRESORES:**



Ambiente Físico
de trabajo



Estresores
Individuales



Estresores
Grupales



Dimensión
afectiva



Estresores
Extra-organizacionales

Estresores del Ambiente **FÍSICO DE TRABAJO**



Iluminación



Ruido



Temperatura



Vibración



Higiene



Toxicidad



Condiciones
climatológicas

La intensidad de las situaciones que nos estresan, va a depender en gran medida de cómo percibimos a interpretamos lo que nos suceda y de cómo responderemos a esto.



Estresores **INDIVIDUALES**

Existen factores protectores que ayudarán a reducir o eliminar el estrés.



Desempeño **de roles:**

- Conflicto de rol
- Ambigüedad de rol



Demandas estresantes **de la tarea:**

- Sobrecarga de trabajo
- Falta de carga de trabajo
- Responsabilidad sobre personas
- Relaciones interpersonales derivadas del desempeño de la tarea



Desarrollo **de Carrera:**

- Inseguridad en el trabajo
- Transiciones de carrera
- Estresores en las diferentes fases del desarrollo de carrera



Estresores **GRUPALES**



Falta de cohesión
en el grupo



Presiones de
grupo



Inadecuado clima
grupal



Conflicto intra y/o
intergrupal

ESTRESORES

Extra-organizacionales

Estresores provenientes de otros ámbitos de actividad (alcohol, drogas, problemas legales, hipotecas y deudas, etc.)



¿CÓMO ENFRENTAMOS LAS SITUACIONES ESTRESANTES?



¿CÓMO ENFRENTAMOS LAS SITUACIONES ESTRESANTES?

INTERPRETAR

- Daño O Pérdida
- Amenaza
- Desafío

RESPONDER

- Manejarla
- Reducirla
- Tolerarla

FACTORES **PROTECTORES**



Alta autoestima y un equilibrio afectivo.



Apoyo social.



Visión positiva de la vida.



Buen estado físico e inmunológico.



Alimentación adecuada.

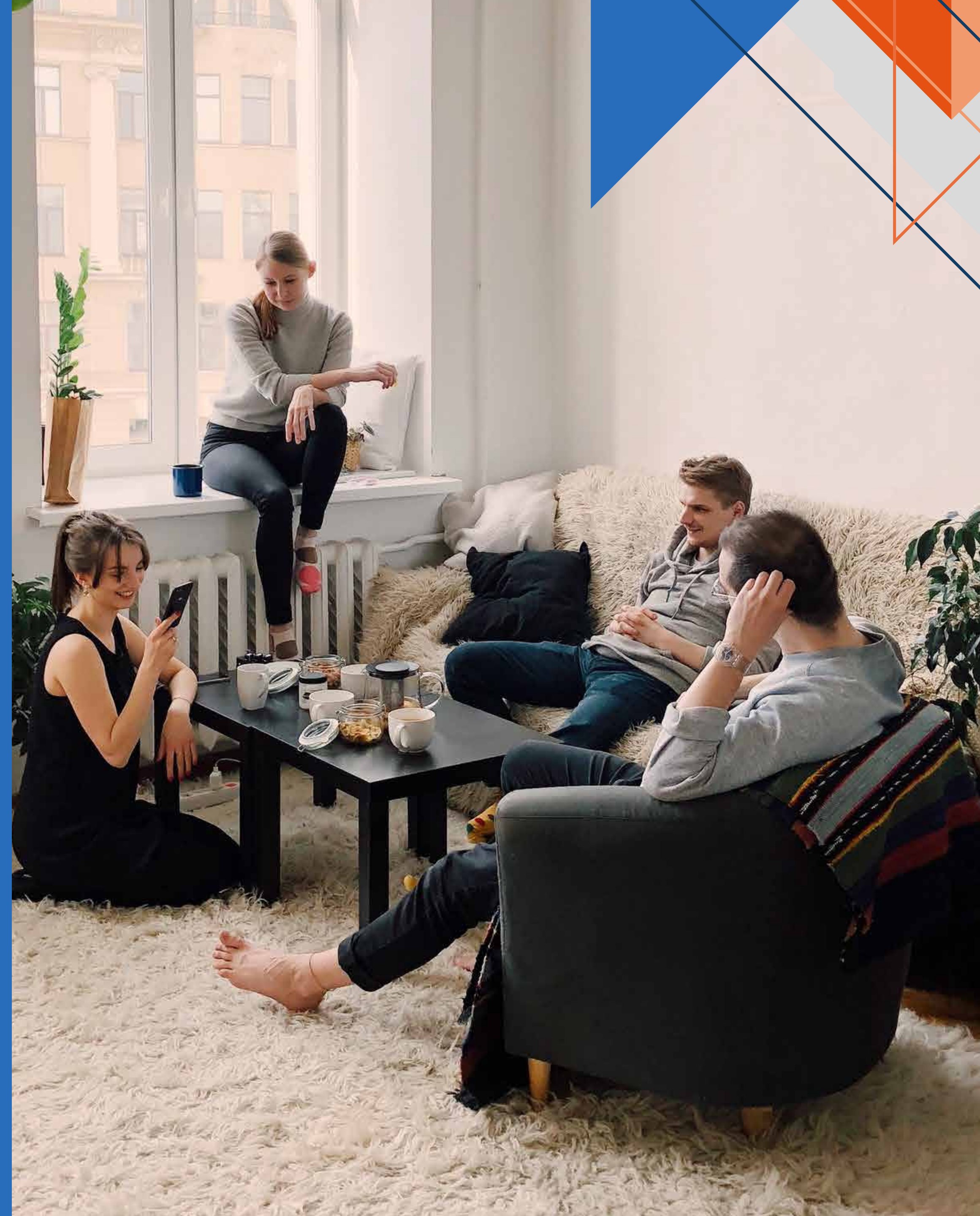




La importancia del apoyo o **SOPORTE SOCIAL**

Una red de apoyo se define como una red de relaciones sociales, sean afectivas, familiares, comunitarias, vecinales, laborales, etc. que en la práctica funciona como el factor que tiene más fuerza como inhibidor de los síntomas del estrés.

Incluso hay autores que plantean que la existencia de un confidente disminuye a la mitad la mortalidad asociada al estrés.





LA IMPORTANCIA DEL CUERPO



Es uno de factores más fáciles de cambiar.



La alimentación es la base de la salud tanto física como mental.



El estrés tiene generalmente algunos efectos en los hábitos alimenticios, tanto en el abuso de algunos alimentos como en el descuido de la alimentación en general.



El café, el alcohol, la sal, las grasas y los dulces consumidos en exceso son contraproducentes para el control del estrés.



LA IMPORTANCIA DEL CUERPO



El ejercicio constituye otro método eficaz para combatir el estrés.











La relajación. Aprender a relajar la musculatura corporal en forma parcial o completa es fácil de hacer y se puede realizar en cualquier lugar, por lo que es una de las formas más utilizadas de mejoramiento físico.



La relajación está bastante asociada a la mantención de una buena respiración. Unos hábitos correctos de respiración son esenciales para una buena salud física y mental.



ENERGÍA **EMOCIONAL**

-  Sentido de genuino interés, participación y oportunidad.
-  Pausas estratégicas de 10 a 60 segundos.
-  Descansos de 2 minutos a mañana y tarde.
-  Frecuente actividad física durante el día.
-  Comidas nutritivas.
-  Buen humor en el trabajo y la familia.
-  Ajustes en el lugar de trabajo.
-  Sueño profundo.

TÉCNICAS COGNITIVAS

Frente a situaciones que gatillan la respuesta del estrés en nosotros, podemos detenernos y ver cuál fue el proceso que siguieron nuestros pensamientos y cómo afectaron nuestros sentimientos y conductas.

TÉCNICAS COGNITIVAS

Situación	Pensamientos	Sentimientos	Conducta	Resultados obtenidos
Describir brevemente el suceso	¿Qué pensé?	¿Qué sentimientos y emociones experimenté? (enojo, miedo, etc)	¿Qué hice? ¿Cómo?	Solucioné, evadí, resolví, arreglé, compliqué, destruí, empeoré, mejoré, etc.
	¿Qué reflexiones hice?	¿Qué sensaciones corporales tuve? (sed, dolor, tensión, etc)	¿Qué movimientos realicé?	
	¿Qué sueños o fantasías (pensamientos de futuro) se gatillan?		¿Qué me dije?	

TIPS DE AUTOCUIDADO



ESCUCHA TUS EMOCIONES

Acéptalas, aunque sea negativas, siéntelas, identifícalas, nómbralas.



SIMPLIFICA TU VIDA

Date momentos de ocio, tiempo libre, actividades de motivación personal y que disfrutes.



CONEXIÓN CUERPO-MENTE

Realiza ejercicio físico, que te permitirá soltar tensiones y generar endorfinas que aumentan el bienestar emocional, cuida tu alimentación y busca que esta sea saludable.



CÉNTRATE EN SER POSITIVO

Busca ver el vaso lleno. Valora, agradece aquellas cosas buenas que tuvo tu día

TIPS DE AUTOUIDADO



No tomar decisiones importantes si estás muy afectado.



Si tu contexto está agitado o es incierto, haz cosas que te produzcan satisfacción y que te acerquen a tu rutina.



Escucha música que te relaje.



Respiración consciente.



CAMINOS PARA EVADIR EL ESTRÉS

LISTA DE CHEQUEO



Comenzar la jornada bien descansado.



Planificar un poco del día. Es mejor enfrentarse al día con la sensación tranquilizante de haber estudiado el panorama general, de modo de evitar la sensación de angustia.



No agobiarse demasiado.



Clasificar el trabajo por orden de dificultad: Tareas fáciles, medianas y difíciles. A continuación, clasificar por prioridad.



Comenzar con los trabajos más fáciles entre los urgentes, continuando con los difíciles. Las tareas fáciles no crean problemas y aportan vivencias de éxito reductoras del estrés.



CAMINOS PARA EVADIR EL ESTRÉS

LISTA DE CHEQUEO



Dividir el trabajo que nos genera dificultad, y darse pequeños premios al lograrlos.



Organizar según horarios de mayor energía.



Resolver siempre un asunto después de otro, tratando de no vernos obligados a despachar varias cosas al mismo tiempo.



Procuremos poner en nuestro trabajo el máximo de iniciativa propia, de esta manera nos crearemos nuestras propias experiencias de éxito y reduciremos estrés.



Evitar siempre la impuntualidad. El que compadece puntual, llega relajado.



CAMINOS PARA EVADIR EL ESTRÉS

LISTA DE CHEQUEO



La buena disposición es una defensa ideal. Muchas veces basta con la sonrisa amable que agradece una pequeña ayuda.



Aunque uno ofrezca buenos modales, no debe dejarse pisotear. Defender las propias decisiones fortalece las defensas.



El pensamiento positivo inhibe el estrés.



Reír a menudo. Incluso burlarse de uno mismo alguna que otra vez.

HERRAMIENTAS

Existen diferentes ejercicios que ayudan a la reducción del estrés. Ejercicios físicos de respiración y relajación. Y algunos ejercicios cognitivos como una visualización, meditación o imaginaria.

FISICA

RESPIRACIÓN

COGNITIVA

VISUALIZACIÓN



Es importante que te ejercites en los ejemplos que hemos dado en el **CURSO DE EJERCICIOS**





Fin del curso

Manejo del
ESTRÉS

