

# MANEJO DEL ESTRÉS

## ¿Qué es el estrés?

Es aquél que se refiere a la fuerza que se aplica a un objeto, que puede deformarlo o romperlo. El estrés suele hacer referencia a ciertos acontecimientos en los cuáles nos encontramos con situaciones que implican demandas fuertes para el individuo, que pueden agotar sus recursos de afrontamiento.

Para el ser humano; y se precisan procedimientos diagnósticos para determinar el nivel de la reacción. El estrés supone una reacción compleja a nivel biológico, psicológico y social. La mayor parte de los cambios biológicos que se producen en el organismo cuando está sometido a una reacción de estrés no son perceptibles.

- ✓ Preocupación, temor, inseguridad, dificultad para decidir, miedo, pensamientos negativos sobre uno mismo, pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros, temor a que se den cuenta de nuestras dificultades, temor a la pérdida de control, dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse, etc.
- ✓ Sudoración, tensión muscular, palpitaciones.
- ✓ Taquicardia, temblor, molestias en el estómago, otras molestias gástricas, dificultades respiratorias, sequedad de boca, dificultades para tragar, dolores de cabeza. mareo, náuseas, molestias en el estómago, tiritar, etc.
- ✓ Evitación de situaciones temidas, fumar, comer o beber en exceso, intranquilidad motora (movimientos repetitivos, recaerse, tocarse, etc.), ir de un lado para otro sin una finalidad concreta, tartamudear, llorar, quedarse paralizado, etc.

El estrés, además de producir ansiedad, puede producir enfado o ira, irritabilidad, tristeza, depresión, y otras reacciones emocionales, que también podemos reconocer.

Finalmente, si el estrés es muy intenso y se prolonga en el tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas y desórdenes mentales, en definitiva problemas de salud.

## Consecuencias del Estrés

Las consecuencias que transmite el estrés laboral, puede dinamizar la actividad del individuo provocando un proceso de incremento de recursos que hace aumentar la productividad. Son múltiples, pero a grandes rasgos, cabe señalar su influencia negativa sobre la salud, así como sobre el deterioro cognitivo y el rendimiento.

El estrés puede influir negativamente sobre la salud por varias vías, como son:

1. Por los cambios de hábitos relacionados con la salud.
2. Por las alteraciones producidas en los sistemas fisiológicos (Como el sistema nervioso autónomo y el sistema inmune).
3. Por los cambios cognitivos (Pensamientos) que pueden afectar a la conducta, las emociones y la salud.

## Eliminación de los factores que generan el estrés

Entre los factores que generan estrés encontramos:

- ✓ Ruido excesivo.

- ✓ Malas noticias.
- ✓ Frustraciones.
- ✓ Iluminación y ventilación inadecuadas.
- ✓ Sorpresas desagradables.
- ✓ El chisme.
- ✓ Trabajo repetitivo.
- ✓ Mala nutrición
- ✓ Tabaquismo
- ✓ Alcoholismo
- ✓ Drogadicción
- ✓ Falta de descanso
- ✓ No Dormir bien
- ✓ Inseguridad laboral
- ✓ Enfermedades agudas o crónicas
- ✓ Problemas económicos
- ✓ Los trancones
- ✓ Gritos
- ✓ Falta de diálogo.

### **Manejo efectivo del estrés**

Algunas de las maneras o pasos para controlar el estrés son:

- ✓ Identificar las consecuencias del estrés y las respuestas del organismo ante su presencia.
- ✓ Conocer las fuentes generadoras de estrés y cómo afecta la vida diaria de las personas.
- ✓ Aprender técnicas útiles y sencillas de manejo del estrés.
- ✓ Mejorar la calidad de vida de los participantes al aprender a manejar su tiempo y responsabilidades.
- ✓ Identificación de sus propios temores generadores de estrés.
- ✓ Niveles de estrés personal, aplicación de cuestionario para su identificación.
- ✓ Relación entre el control, la acción y el estrés.
- ✓ Reacciones al estrés.
- ✓ Identificación de aspectos generadores de estrés.
- ✓ Manejo efectivo y no efectivo del estrés personal.
- ✓ Técnicas de relajación, meditación y programación mental.
- ✓ Manejo del estrés, tiempo, hábitos.
- ✓ Prevención del estrés.

### **Reducción del Estrés**

- ✓ No dejar pasar los problemas: Afrontarlos de una manera más activa o más pasiva, pero decidiendo qué es lo mejor en cada caso.
- ✓ Tomar decisiones siguiendo un proceso lógico:
- ✓ Planteamiento del problema
- ✓ Análisis de alternativas ("Pros" y "Contras")
- ✓ Elección de la menos mala.
- ✓ No volver atrás.
- ✓ No analizar continuamente el problema o las alternativas; Esto produce "El Estrés".

**Manténgase relajado con:**

1. "Dieta": Conviene comer sano, evitando las comidas que sobrecargan nuestro organismo con pesadas digestiones u otras consecuencias negativas a corto, medio o largo plazo, (Obesidad, colesterol, etc.)
2. Descanso:
  - ✓ Dormir lo suficiente, en torno a 8 horas.
  - ✓ Tomar vacaciones y fines de semana con tiempo de ocio y descanso.
  - ✓ Fomentar las relaciones sociales como alternativa al trabajo.
  - ✓ Dejar el trabajo en la oficina (Tanto los papeles, como las preocupaciones).
3. Ejercicio físico:
  - ✓ La práctica moderada de algún deporte o ejercicio físico ayuda a relajarnos además de andar todos los días al menos 30 minutos.
4. Organización:

La organización del tiempo y de nuestras actividades,

  - ✓ Estableciendo horarios,
  - ✓ Es fundamental para poder descansar, no estar preocupados, no sufrir continuos sobresaltos, olvidos importantes, etc.
  - ✓ No llegar tarde a las citas, contando con los pequeños retrasos habituales para estar a tiempo.
  - ✓ Saber seleccionar actividades cuando no podemos hacer todo.

## **Las 6 "R" para el manejo del Estrés**

### **RESPONSABILIDAD:**

- ✓ Usted tiene el control.
- ✓ Hay que establecer prioridades.
- ✓ Hay que decir que "No".

### **REFLEXIÓN:**

- ✓ Conozca cuáles son las cosas que le lanzan a usted al estado de estrés.
- ✓ Esté consciente de los síntomas de estrés.
- ✓ Procure una vida equilibrada.

### **RELAJACIÓN:**

- ✓ Haga algo bueno para sí mismo(a).
- ✓ Planifique: "Tiempo de preocuparse"
- ✓ Planifique tiempo de descanso.

### **RELACIONES:**

- ✓ Mantenga relaciones de apoyo.

- ✓ Mejore sus relaciones sociales.
- ✓ Mejore la relación consigo mismo.

### **REAPROVISIONESE DE ENERGÍA:**

- ✓ Coma una dieta alta en fibra y baja en sal y colesterol.
- ✓ Esté consciente de toxinas: Cafeína, grasa, nicotina y comidas procesadas.
- ✓ Tome agua.

### **RECREACIÓN:**

- ✓ Ríase.
- ✓ Diviértase.
- ✓ Disfrute la vida.
- ✓ Estrategias para el manejo del estrés
- ✓ Estrategias de ejecución:
- ✓ Estrategias crean o establecen un nuevo entorno para el individuo que no contiene los factores de estrés.
- ✓ Estrategias proactivas:
- ✓ Mejore su capacidad general de manejar el estrés al incrementar su elasticidad personal están diseñadas para iniciar una acción que resista los efectos negativos del estrés.
- ✓ Estrategias reactivas:
- ✓ Técnicas a corto plazo para manejar los factores de estrés cuando se requiere una respuesta inmediata son aplicadas como remedio en el momento para reducir los efectos temporales del estrés.

### **FUENTES:**

[https://books.google.com.mx/books?id=PtcDj2ONv18C&pg=PA105&lpg=PA105&dq=estrategias+de+ejecucion,+proactivas+y+reactivas++para+el+estres&source=bl&ots=8PAkTYbTHy&sig=wfxqOxex-tCRPxvNKZWs62\\_cEcU&hl=es-419&sa=X&ved=0CBwQ6AEwAGoVChMIiMze7L\\_hyAIVBkImCh2mKABe#v=onepage&q=estrategias%20de%20ejecucion%2C%20proactivas%20y%20reactivas%20%20para%20el%20estres&f=false](https://books.google.com.mx/books?id=PtcDj2ONv18C&pg=PA105&lpg=PA105&dq=estrategias+de+ejecucion,+proactivas+y+reactivas++para+el+estres&source=bl&ots=8PAkTYbTHy&sig=wfxqOxex-tCRPxvNKZWs62_cEcU&hl=es-419&sa=X&ved=0CBwQ6AEwAGoVChMIiMze7L_hyAIVBkImCh2mKABe#v=onepage&q=estrategias%20de%20ejecucion%2C%20proactivas%20y%20reactivas%20%20para%20el%20estres&f=false)

[https://www.hsolc.org/sites/default/files/documents-forms/public/spanish/Stress%20Control%20\(S\).pdf](https://www.hsolc.org/sites/default/files/documents-forms/public/spanish/Stress%20Control%20(S).pdf)

Recuperado el 20 de octubre de 2017 de:

<http://vicentebadillo.blogspot.mx/2015/10/manejo-del-estres.html>