

The background features abstract, colorful swirls in shades of purple, green, and blue, interspersed with small yellow triangles. The text is centered and underlined.

# ADIESTRAMIENTO SOBRE PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS

**Dra. Sonia Santiago Hernández**

**UNIVERSIDAD CARLOS ALBIZU**

# **Taller sobre Manejo del Estrés**

- Luego de finalizado el taller los participantes podrán:
- Conocer las definiciones de lo que es estrés tanto laboral como personal y diferenciar el estrés positivo del negativo
- Identificar los factores asociados al estrés y sus manifestaciones físicas y emocionales
- Examinar los aspectos que son necesarios balancear para tener una vida plena y saludable (física y mentalmente).
- Establecer el paralelismo entre la mente y el cuerpo.
- Conocer las formas más comunes que tenemos los seres humanos para relajarnos en lo personal como laboralmente.
- Practicar el método de relajación basado en control de la respiración, tensión y relajación de músculos e imaginación.
- Reconocer la pertinencia e importancia del tema discutido en la vida de los miembros del grupo, tanto a nivel personal como laboral.

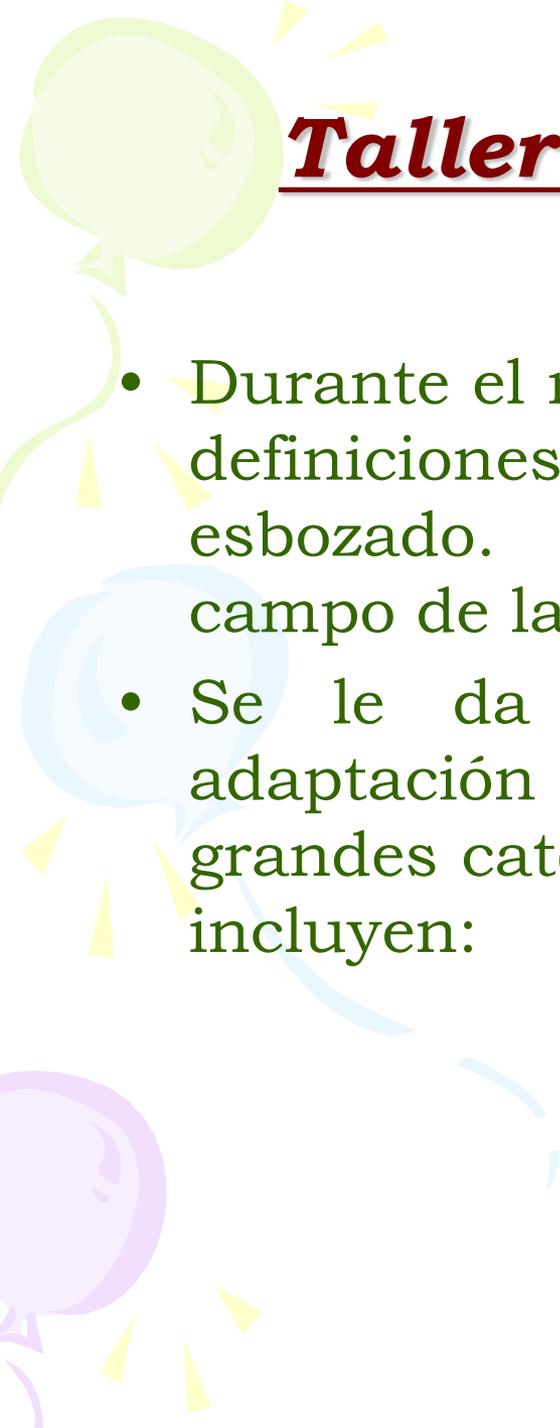
# Taller sobre Manejo del Estrés

## ¿Qué es el estrés?



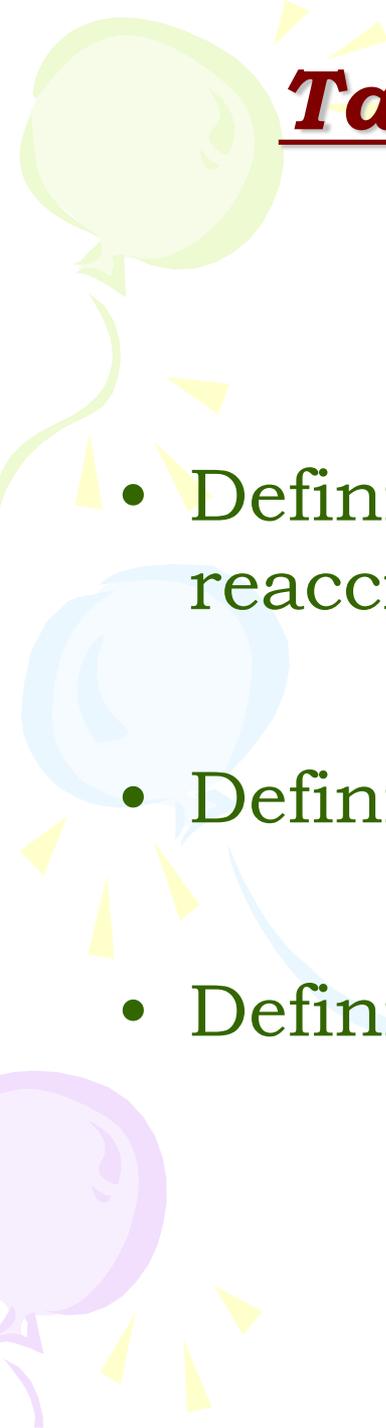
# **Taller sobre Manejo del Estrés**

- Mucho antes de que Selye identificara en el 1936 el estrés como un concepto nuevo y cómo afecta la personalidad provocando efectos corporales nocivos, Freud en el 1883 hablaba a su esposa de los efectos que sentía en su salud física y emocional por la sobrecarga de trabajo a que estaba expuesto sin que supiera que más tarde el concepto se identificaría cómo estrés.



# **Taller sobre Manejo del Estrés**

- Durante el recuento histórico se van recogiendo las definiciones más importantes y útiles que se han esbozado. Se incluyen definiciones dentro del campo de la física, la psicología y la industria.
- Se le da énfasis al concepto "síndrome de adaptación general" (Selye, 1956). Existen tres grandes categorías de definiciones del estrés. Éstas incluyen:

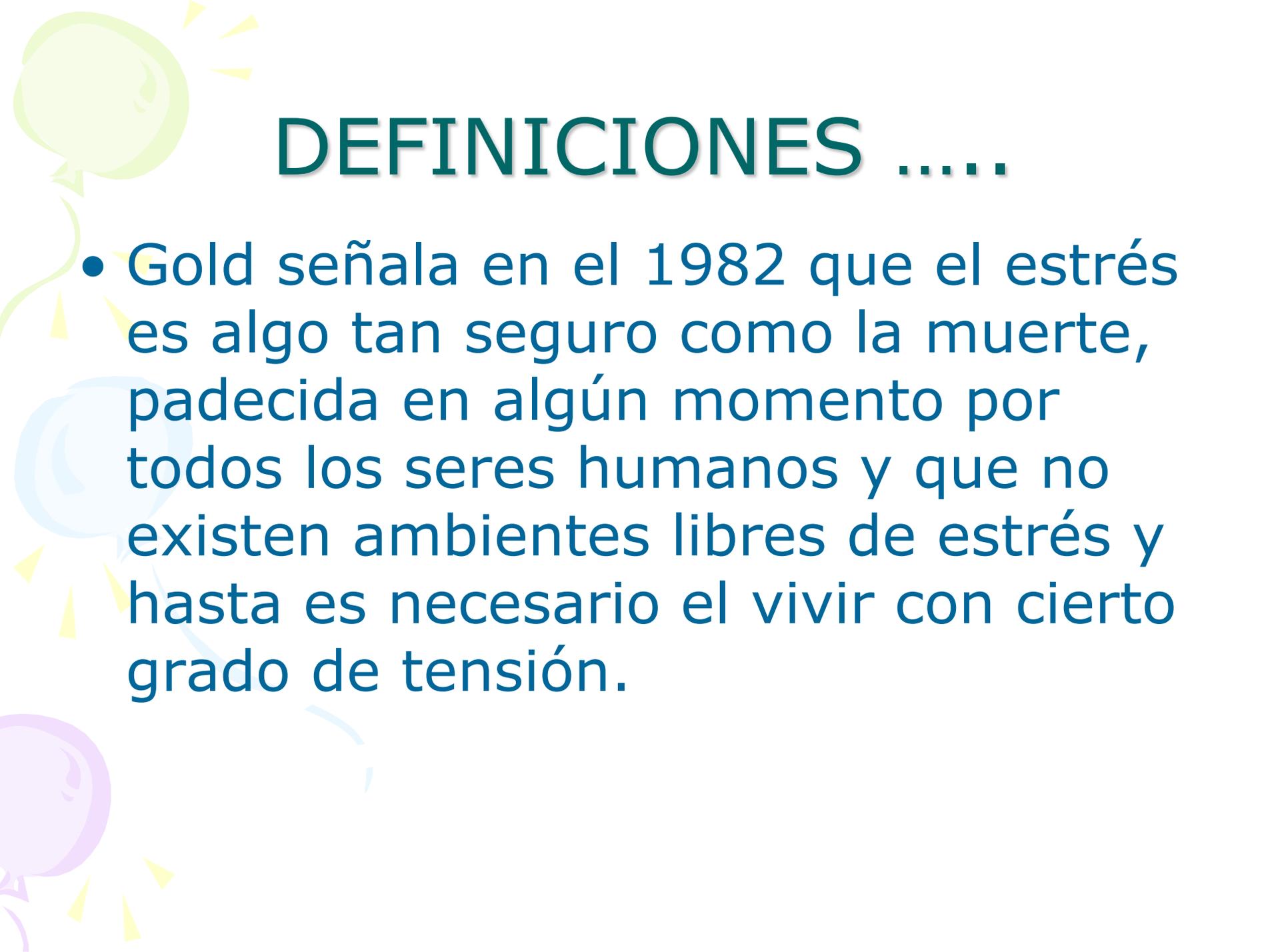


# **Taller sobre Manejo del Estrés**

- Definiciones del estrés, cómo respuesta o reacción
- Definiciones del estrés, cómo estímulo
- Definiciones relacionadas al estrés

# DEFINICIONES DE ESTRÉS

- Con la palabra estrés se pretende expresar el efecto de una carga emocional que afecta a todos los seres humanos con manifestaciones físicas y emocionales ante cambios personales, sociales, culturales o laborales.

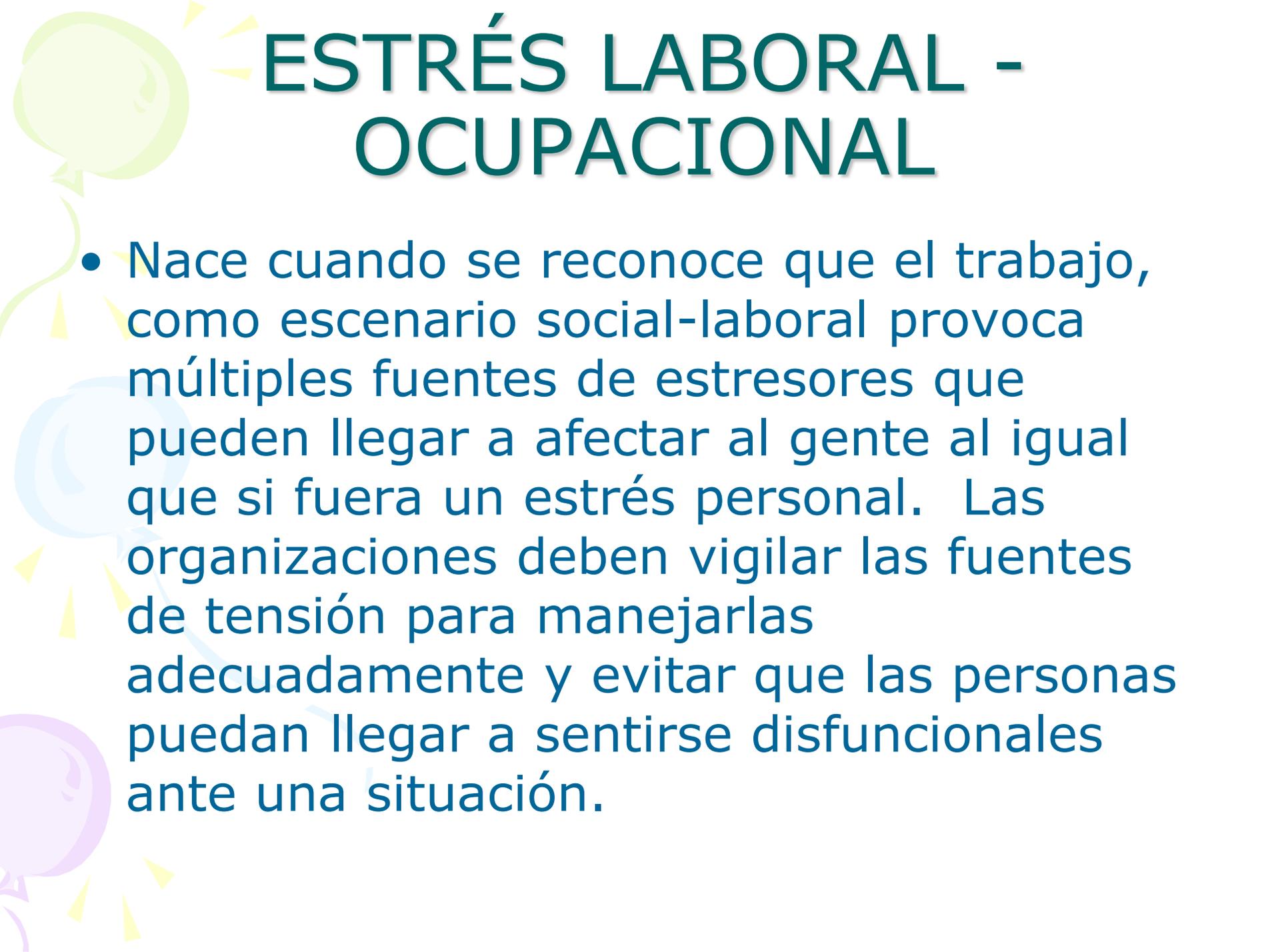


# DEFINICIONES .....

- Gold señala en el 1982 que el estrés es algo tan seguro como la muerte, padecida en algún momento por todos los seres humanos y que no existen ambientes libres de estrés y hasta es necesario el vivir con cierto grado de tensión.

# DIFERENTES TIPOS DE ESTRES

- Baum establece en el 1986 que la mayoría de las personas perciben el estrés como algo negativo porque por definición se percibe como una amenaza o demanda que no se puede manejar con facilidad. A este tipo de estrés negativo se le llama distrés
- Sin embargo estableció que para aquellos que trabajan bajo tensión puede ser una fuerza estimuladora que los induce a realizar una tarea. A este tipo de estrés positivo se le llama eutrés.



# ESTRÉS LABORAL - OCUPACIONAL

- Nace cuando se reconoce que el trabajo, como escenario social-laboral provoca múltiples fuentes de estresores que pueden llegar a afectar al gente al igual que si fuera un estrés personal. Las organizaciones deben vigilar las fuentes de tensión para manejarlas adecuadamente y evitar que las personas puedan llegar a sentirse disfuncionales ante una situación.

# PERSONALIDAD TIPO A Y TIPO B

- La personalidad y los factores personales pueden contribuir al estrés laboral. Características tales como el ser autoritario, extrovertido, introvertido, tolerancia, ambigüedad y muchas pueden ser estresores para otras personas y para sí mismo.

# PERSONALIDAD TIPO A Y TIPO B

- Personalidad Tipo A
  - Siempre tienen prisa o urgencia
  - Se involucran en muchos proyectos que tienen fechas límites.
  - Pueden ser negligentes con muchos aspectos menos con el trabajo.
  - Se impacientan antes los obstáculos para alcanzar una meta
  - Tienden a medir los logros por la cantidad.
  - Los de Tipo B son todo lo contrario. Es importante establecer un balance de acuerdo al tipo de personalidad que tenemos.

# **Taller sobre Manejo del Estrés**

## **Aspectos bio-psicosociales del estrés y Consecuencias del estrés en la salud**



# Taller sobre Manejo del Estrés

- Cuando se está bajo estrés, el cuerpo es bombardeado por hormonas que alteran fuertemente el estado de ánimo.
- Imaginemos que la persona está amenazada por un animal peligroso. El cuerpo segrega adrenalina para prepararse para escapar o pelear. Hay un cambio de ánimo fuerte e inmediato.
- En estas circunstancias nadie comienza a reír o sonreír. El cuerpo se prepara para la acción y reacciona con las emociones de pelea (coraje, agresión y hostilidad) o huida (miedo, ansiedad y nerviosismo).

# Taller sobre Manejo del Estrés

- Estas situaciones tienden a pasar rápidamente. El cuerpo está preparado para responder a las situaciones de peligro de esta manera. En la sociedad moderna la respuesta fisiológica es similar, pero las situaciones cambian.
- Las amenazas que hoy día recibimos son de índole financiero, emocional o social. Estos tipos de amenazas están constantemente presentes en nuestro ambiente.
- Generalmente no se manejan inmediatamente. Mientras la situación está presente, la persona es bombardeada por las hormonas necesarias para pelear o huir. Las emociones relacionadas con este estado de alerta (p.e., miedo, ansiedad, nerviosismo, ira, agresión, hostilidad) también están presentes.

# **Taller sobre Manejo del Estrés**

- Esta respuesta del cuerpo acelera el metabolismo, y con ello, el consumo de nutrientes y energía.
- Si este estado se prolonga indefinidamente, menos recursos tiene el cuerpo disponibles para responder a las situaciones de día a día. El cuerpo comienza a deteriorarse.



# **Taller sobre Manejo del Estrés**

- El estrés es causado por un sobresalto o trauma repentino, o por estar en el ciclo adrenalínico de pelea/ huida por largos periodos de tiempo.
- El ciclo adrenalínico es un proceso natural, cuyo propósito es darnos fuerza y resistencia extra en momentos de amenaza o peligro.

# Taller sobre Manejo del Estrés

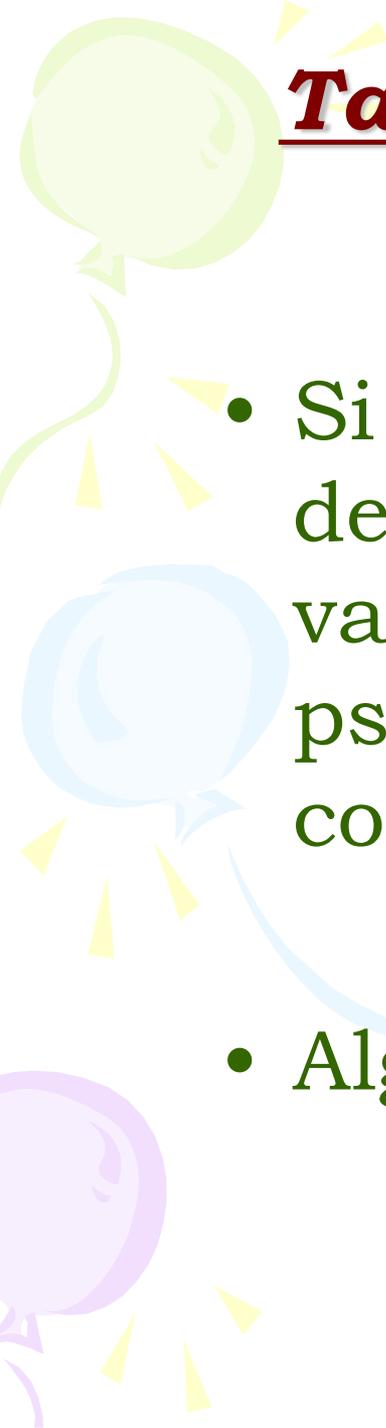
- El ciclo adrenalínico produce varios cambios en el cuerpo. La sangre es canalizada del estómago y los intestinos, al corazón y los músculos grandes.
- Todos los sentidos se agudizan. La actividad cerebral aumenta para procesar la información sensorial recibida más eficientemente.

# Taller sobre Manejo del Estrés

- Todos los sentidos se agudizan. La actividad cerebral aumenta para procesar la información sensorial recibida más eficientemente.
- Nuestras mentes reaccionan a cualquier amenaza (real o imaginario) con la misma respuesta fisiológica. La mente subconsciente reacciona a los pensamientos, pero no distingue entre la realidad y la imaginación.
- La respuesta que produce el cuerpo ante el pensamiento de amenaza es de igual magnitud que el que produce en situaciones de amenazas reales.

# Taller sobre Manejo del Estrés

- Imagínese que mientras la secretaria de su oficina está trabajando tranquilamente llega su jefe y comienza a gritarle e insultarle sin motivo alguno.
- Esta situación activa en la secretaria el ciclo adrenalínico de pelea o huida. Es posible que la secretaria deseara levantarse y seguir caminando o levantarse y golpear a su jefe, pero por circunstancias sociales y económicas, probablemente no quiera actuar.
- En esta situación la secretaria se sentirá como un carro al que le aplican la gasolina y el freno a la misma vez: consume una enorme cantidad de energía, pero no va a ningún sitio. Si la persona se mantiene en ese estado durante un período largo de tiempo, su salud física y mental comienza a deteriorarse.



# **Taller sobre Manejo del Estrés**

- Si el cuerpo se mantiene demasiado tiempo en ese estado, varios síntomas fisiológicos, psicológicos y de conducta comienzan a presentarse.
- Algunos de estos síntomas son:

# Taller sobre Manejo del Estrés

- Palpitaciones
- Debilidad
- Vértigo o mareos
- Insomnio
- Dolor de cabeza
- Intranquilidad
- Trastornos estomacales
- Sensaciones de irrealidad
- Ataques de pánico
- Incapacidad para concentrarse
- Pensamientos desorganizados y extraños

❖ **Estos síntomas son respuestas naturales a la fatiga constante. Para terminar con los síntomas es necesario romper el ciclo adrenalínico.**

❖ **Esto se logra a través de la relajación.**

# Taller sobre Manejo del Estrés

## Guía de relajación muscular progresiva



# Taller sobre Manejo del Estrés

## Instrucciones:

- ❖ *Cuando te encuentres nervioso, irritado o tenso, algunos de tus músculos están en tensión.*
- ❖ *Si deliberadamente tensas los músculos de tu cuerpo identificarás cuáles están en tensión y luego aprenderás a relajarlos. Practica la tensión y relajación de los siguientes grupos de músculos.*

# Taller sobre Manejo del Estrés

## • Frente

- ❖ Arruga tu frente todo lo que puedas. Concéntrate en las sensaciones de tensión (en el entrecejo y encima de las cejas).
- ❖ Relaja lentamente tu frente y dirige tu atención a aquéllas áreas especialmente tensas.
- ❖ Dedica algunos segundos a concentrarte en cómo esos músculos se alisan, se suavizan y se relajan. Concéntrate en la diferencia entre tensión y relajación.

# Taller sobre Manejo del Estrés

## • Ojos

- ❖ Cierra muy fuertemente los ojos. Concéntrate en dónde radica la tensión, la rigidez. Tus párpados o tus bóvedas oculares están especialmente tensos.
- ❖ Dirige tu atención a estas áreas. Relaja lentamente tus ojos y a medida que lo haces, ábrelos.
- ❖ Concéntrate en la diferencia de las sensaciones de tensión y relajación.

# Taller sobre Manejo del Estrés

## • Nariz

- ❖ Arruga tu nariz todo lo que puedas. Concéntrate en la tensión que has provocado en esas zonas.
- ❖ Relaja lentamente tu nariz, deja que desaparezca la tensión que habías provocado.
- ❖ Advierte cómo se quedan los músculos a medida que se alisan y se relajan.
- ❖ Concéntrate en la diferencia entre tensión y relajación.

# Taller sobre Manejo del Estrés

## • Mejillas

- ❖ Provócate una sonrisa lo más forzada posible.
- ❖ Extiende al máximo tus labios. Concéntrate en las zonas donde recae la tensión (mejillas y labios).
- ❖ Parece que tus labios choquen con tus mejillas.
- ❖ Relaja lentamente tu cara y advierte cómo se siente a medida que tus músculos se destensan y se relajan.

# Taller sobre Manejo del Estrés

## • Lengua

- ❖ Aplasta tu lengua contra el velo de tu paladar.
- ❖ Concéntrate en dónde se localiza la tensión (lengua, paladar y parte inferior de la lengua).
- ❖ Relaja lentamente estos músculos y deja que tu lengua repose en el suelo de tu boca.
- ❖ Advierte cómo los músculos antes tensos se van aliviando y relajando. Concéntrate en la diferencia de sensaciones entre tensión y relajación

# Taller sobre Manejo del Estrés

## • Mandíbulas

- ❖ Aprieta fuertemente tus dientes unos contra otros.
- ❖ Concéntrate en las sensaciones de tensión de tu boca y la mandíbula.
- ❖ Relaja lentamente tu mandíbula. Haz que tu boca quede entreabierta y concéntrate en la sensación de alivio y relajación.
- ❖ Advierte la diferencia entre tensión y relajación.



# **Taller sobre Manejo del Estrés**

## • Labios

- ❖ Aprieta tu labio superior contra tu labio inferior con fuerza. Identifica dónde radica la tensión.
- ❖ Relaja lentamente tus labios. Deja que desaparezca la tensión, elimínala.
- ❖ Concéntrate en la diferencia entre tensión y relajación



# Taller sobre Manejo del Estrés

## • Cuello

- ❖ Tensa tu cuello. Concéntrate en los lugares donde notas la tensión (la nuca, los lados, la nuca).
- ❖ Dirige tu atención a esas zonas. Relaja lentamente tu cuello.
- ❖ Fíjate en las sensaciones en esos músculos mientras se relajan.
- ❖ Concéntrate en la diferencia entre tensión y relajación.



# **Taller sobre Manejo del Estrés**

## • Brazos

- ❖ Pon tu brazo derecho lo más rígido que puedas.
- ❖ Dóblalo hasta que tu mano toque tu hombro.
- ❖ Advierte dónde radica la tensión (bíceps, antebrazo, muñeca y mano). Fíjate en todas esas zonas.
- ❖ Lentamente, relaja y baja tu brazo, extiéndelo hasta que repose sobre tus rodillas, en tu regazo. Logra la máxima relajación posible.
- ❖ Concéntrate en las sensaciones de relajación y advierte la diferencia entre éstas y las sensaciones de tensión. Repite el proceso con tu brazo izquierdo.



# **Taller sobre Manejo del Estrés**

## **Piernas**

- ❖ Levanta tu pierna izquierda, ténsala y dirige los dedos del pie hacia tu cabeza. Concéntrate en dónde radica la tensión (muslo, rodilla, pantorrilla y pie).
- ❖ Relaja lentamente tu pierna y bájala hasta que tu pie repose suavemente en el suelo, aflojando todos los músculos. Asegúrate de relajarla al máximo.
- ❖ Advierte la diferencia entre las sensaciones de tensión y relajación. Repite el proceso con tu pierna derecha.



# **Taller sobre Manejo del Estrés**

## • **Espalda**

- ❖ Encógete en tu silla. Pon tus codos en tu abdomen como si quisieras que llegaran a tu espalda.
- ❖ Advierte dónde se produce la tensión (hombros, parte superior de la espalda).
- ❖ Relájate lentamente, reposando de nuevo tu espalda en el respaldo de la silla y colocando tus brazos sobre tus piernas.
- ❖ Concéntrate en cómo tus músculos se alisan, se destensan y se relajan.



# Taller sobre Manejo del Estrés

## • Pecho

- Tensa tu pecho. Intenta constreñirlo o expandirlo tanto como puedas.
- Advierte dónde notas la tensión (en el centro de tu pecho y alrededor de tus pezones). Relájate lentamente.
- Deja que tus músculos se destensen, se alivien y relajen. Concéntrate en la diferencia entre tensión y relajación.

# Taller sobre Manejo del Estrés

## • Estómago y abdomen

- ❖ Pon duros tu estómago y abdomen. Ténsalos tanto como puedas.
- ❖ Advierte cómo están estas zonas totalmente rígidas.
- ❖ Relaja lentamente tu estómago y abdomen hasta que recobren su posición natural.
- ❖ Concéntrate en la diferencia entre tensión y relajación.



# Taller sobre Manejo del Estrés

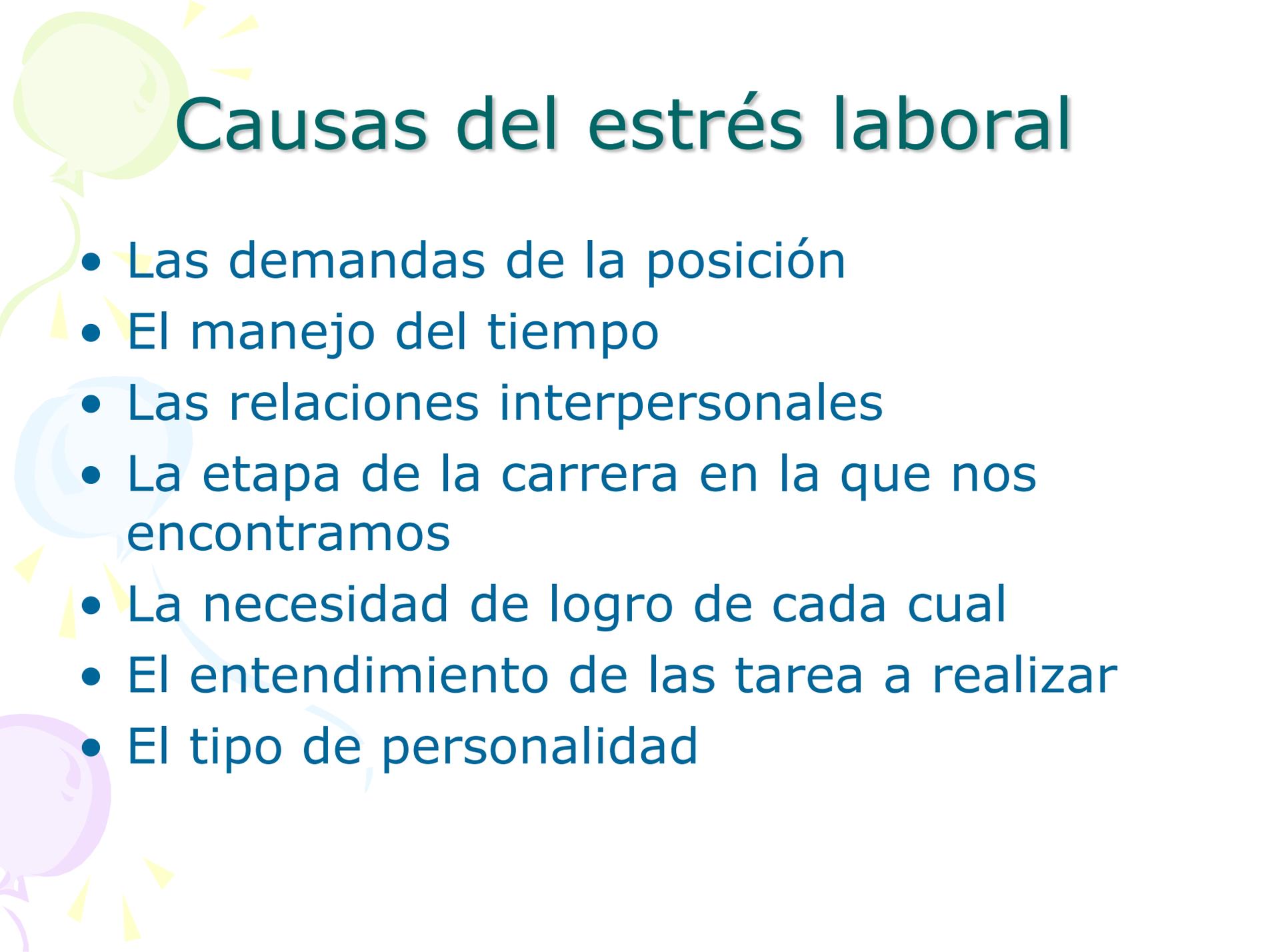
## • Caderas y nalgas

- ❖ Tensa tus caderas y nalgas. Puedes notar como si te levantarás ligeramente de la silla.
- ❖ Quizá notes que tus muslos se tensan un poco. Advierte dónde notas la tensión (las nalgas, los muslos, las caderas).
- ❖ Relaja estas zonas lentamente. Acomódate de nuevo en tu silla.
- ❖ Concéntrate en las diferencias entre tensión y relajación.



# El estrés en el mundo laboral

- En todos los ambientes laborales hay estresores que nos pueden causar ansiedad con las mismas reacciones biosicológicas discutidas anteriormente.
- Sin embargo hay algunas orejitas que nos pudieran ayudar.



# Causas del estrés laboral

- Las demandas de la posición
- El manejo del tiempo
- Las relaciones interpersonales
- La etapa de la carrera en la que nos encontramos
- La necesidad de logro de cada cual
- El entendimiento de las tarea a realizar
- El tipo de personalidad



# Estrés laboral

- Identifique la causa del estrés
  - Identifique si el diálogo puede ayudar.
  - Al traer el problema y cómo usted se siente, plantee también alternativas.
  - Ayúdese con los programas de asistencia al empleado, si su estrés así lo requiere.
  - Busque elementos del trabajo que le hagan sentir satisfacción.
  - Pida un cambio si esto podría ayudarle.
  - Mantenga informado a su supervisor, de ser posible.
- 

# **Taller sobre Manejo del Estrés**



**Dudas o  
Preguntas**