



Lo que vale la pena saber acerca del estrés

life  beats

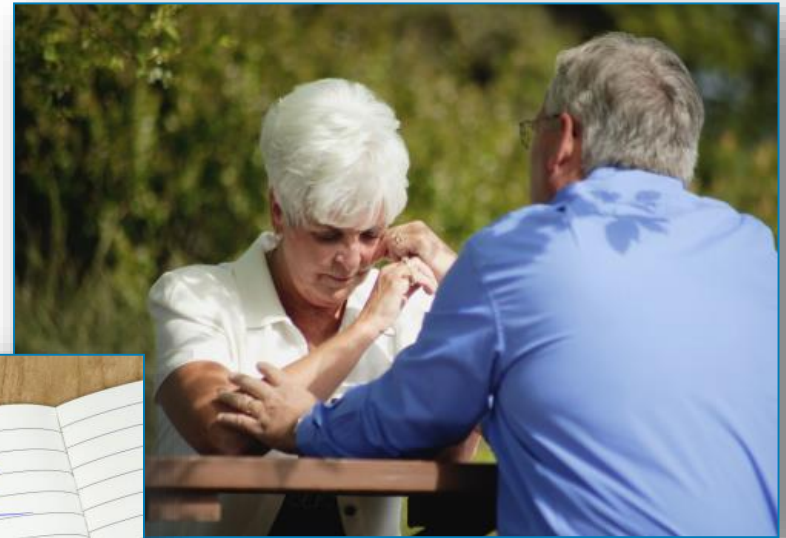
Objetivo

- El objetivo del tema de LifeBeats de este mes es proveerle con un mejor entendimiento del estrés y de los estresantes.
- Usted también tendrá un mejor entendimiento de que le sucede a su cuerpo en momentos de estrés.
- Y mas importante, aprenderá lo que puede hacer para controlar el estrés de una manera saludable.



¿Qué es estrés?

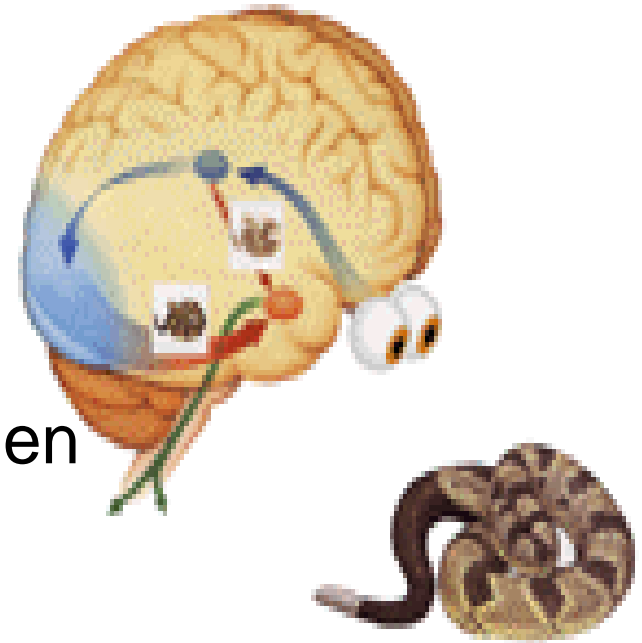
Estrés: La respuesta del cuerpo a una situación percibida como desafiante o amenazadora hacia el bienestar de una persona.



La diferencia entre estresantes y estrés

- ▶ **Estresante:** Fuente potencial de estrés

- ▶ Situaciones, eventos...
- ▶ *En este caso la serpiente*



- ▶ **Estrés:** La reacción de su cuerpo en eventos estresantes

- ▶ Lo que usted siente...
- ▶ *En este caso, ¡el aumento de su ritmo cardiaco y el querer huir!*

Estresores Externos

- Grandes eventos en su vida
 - Nacimiento, muerte, cambio en estado civil, cambio de trabajo
- Quehaceres diarios
 - Llevar a los niños a la escuela, conmutar, perder las llaves
- Desbalance de apoyo y demanda
 - Carrera y familia
- Ambiente de trabajo
 - Falta de reconocimiento, autonomía, apoyo, conflicto de valores, inseguridad socio-económica

Estresores Internos

- Decisiones de vida cotidiana
 - Falta de sueño, consumo de cafeína, alcohol, horario pesado
- Hablarse mal a uno mismo
 - Pensamientos pesimistas, auto criticismo, sobre analizar
- Juegos mentales
 - Expectativas irrealistas, tomarse cosas personales, mentalidad de todo o nada, mente cerrada, exageración
- Rasgos personales
 - Perfeccionista, trabajador compulsivo, tratar de complacer a todos

Estrés (la respuesta de su cuerpo)

Respuesta Potencial

- Preocupación
- Tensión nerviosa
- Frustración
- Cansancio
- Miedo
- Estar muy emocionado(a)
- Depresión
- Ansiedad
- Enojo
- Aumento de azúcar en la sangre, adrenalina, ritmo cardiaco, presión arterial
- Tensión muscular

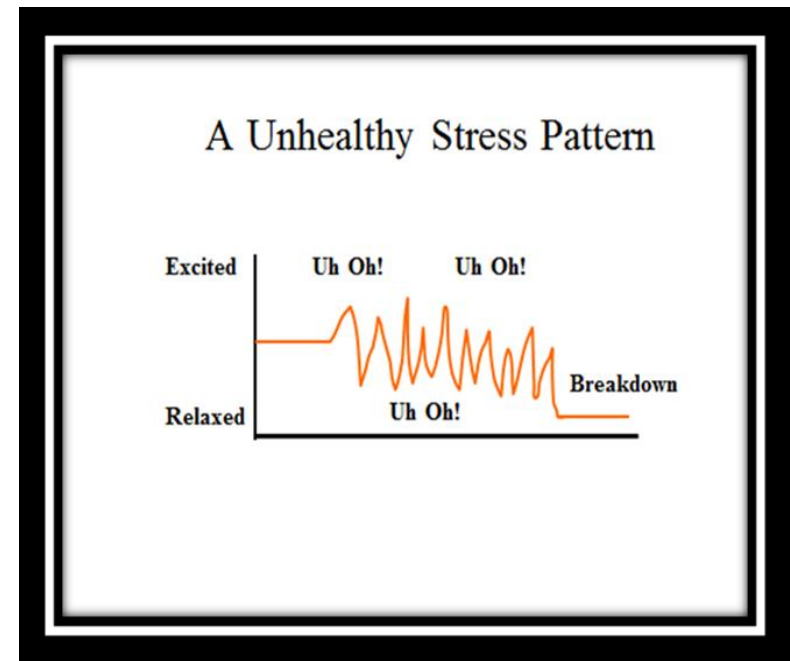
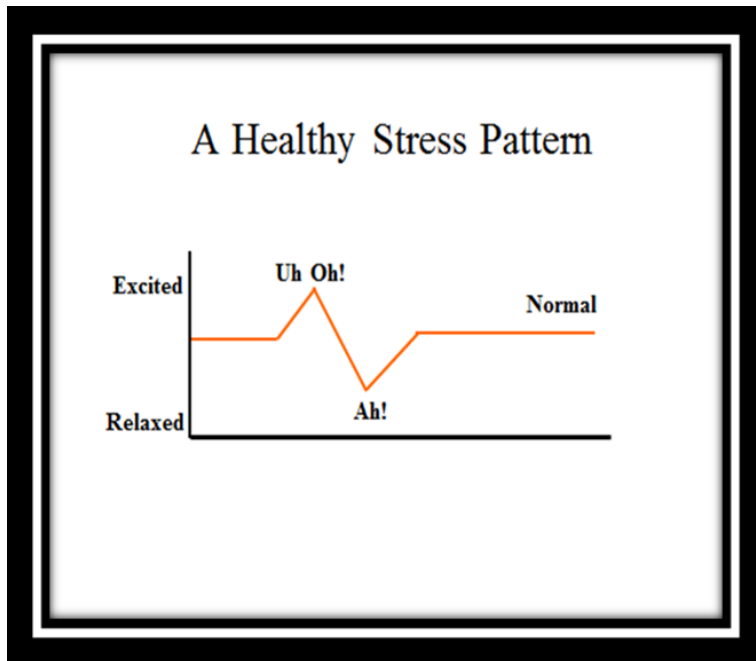
Impacto Potencial

- Dolores de cabeza
- Cansancio
- Perdida de animo o interés
- Falta de creatividad, flexibilidad
- Perdida de memoria
- Dificultad para tomar decisiones
- Infecciones
- Problemas de espalda
- Problemas cardiovasculares
- Abuso de Alcohol and tabaco

Nota: No hay correlación de 1:1. cada reacción puede tener diferentes impactos

Estrés insalubre puede producir cansancio, agotamiento o exhausto

- Necesitamos de estrés. Este nos ayuda a concentrarnos.
- La recuperación y el número de estresantes hace la diferencia.
- Si la recuperación no es suficiente o el número de estresantes es muy alta, la situación se puede convertir en insalubre.



Estrés insalubre

- Estrés insalubre puede producir cansancio, agotamiento o exhausto
- Hay diferencias muy claras entre cansancio, agotamiento y exhausto.

	Cansancio	Agotamiento	Exhausto
Confianza en si mismo	OK	Inseguro	Fuertemente reducido
Humor	OK	Incapacitado	Deprimido
Funciones Cognitivas	Poco Incapacitado	Incapacitado	Fuertemente Reprimido, Visión de túnel
Emocionalmente	OK	Inestable	Reducido, Adormecido
Rendimiento	Temporal o ligeramente Reprimido	Temporalmente Reprimido	Sustancialmente Reducido
Habilidad para recuperarse	OK	Ligeramente Reprimido	Restringido

¿Qué hacer?

- Conozca sus estresantes
- Conozca sus respuestas a ellos
- Reduzca el numero de estresante
 - En el trabajo y en el hogar
 - Pregúntese a si mismo:
 - ¿Puedo eliminar el estresante?
 - ¿Puede ser evitado?
 - ¿Puedo tener mas control sobre la situación?
 - ¿Puedo controlar mi reacción hacia eso?
 - ¿A quién le puedo pedir ayuda sobre el problema?
- Tome tiempo para recuperarse; hágalo una prioridad!



Estrés permanente afecta la percepción



Material y fuentes disponibles

- Elements, My Career, Training
- LYB Learning Online Catalogue
 - Optimizing Your Work/Life Balance: Taking Control of Your Stress (Skillsoft) - 3 modules 15" each
 - Understanding Stress
 - Coping with Stress to Prevent Burnout
 - Using the ABC Model to Manage Your Reaction to Stress
 - Getting Time under Control (Skillsoft)
- Time Management: LifeBeats Monthly Topic (August)
- LifeBeats Mental Health Focus Area

Controle su estrés

Ahora que ya sabe que es el estrés y los impactos potenciales, puede tomar los pasos necesarios para controlarlo en su vida.

Revisa las Señales

análisis de prevención



¿QUÉ PUEDE PASAR?

¿QUÉ PRECAUCIONES DEBO TOMAR?

¿PUEDO HACER EL TRABAJO CON SEGURIDAD?

Objetivo – Empezar y poder terminar