

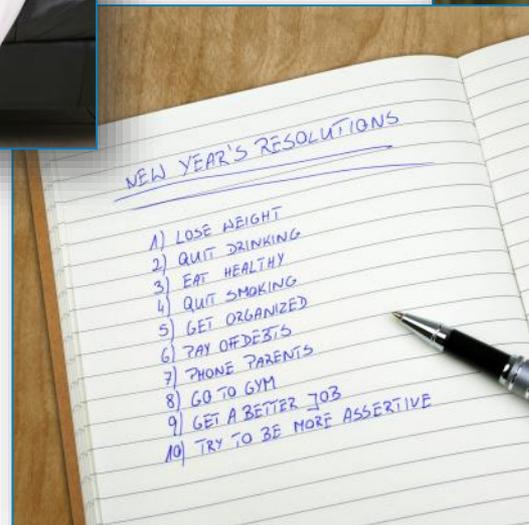
## Lo que vale la pena saber acerca del estrés



- 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.



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



## ■ 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

### Respuesta Potencial

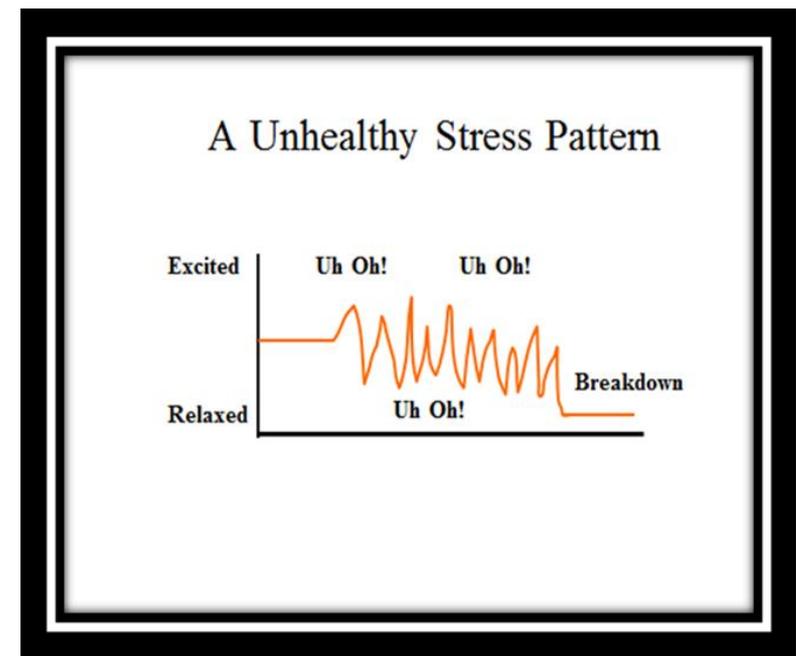
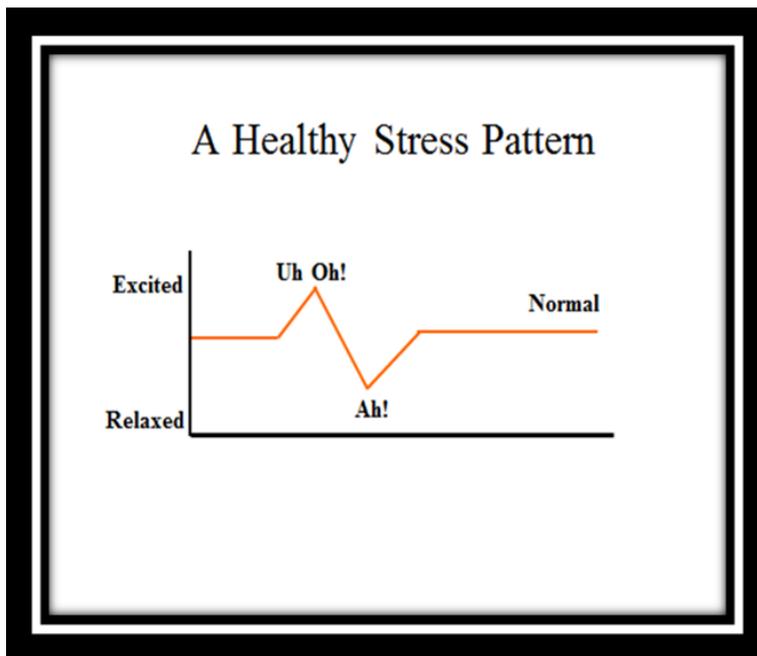
- Preocupación
- Tensión nerviosa
- Frustración
- Cansancio
- Miedo
- Estar muy emocionado(a)
- Depresión
- Ansiedad
- Enojo
- Aumento de azúcar en la sangre, adrenalina, ritmo cardiaco, presión arterial
- Tensión muscular

### 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

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

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

- **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!



## 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*)