



EL ESTRES Y CÓMO VENCERLO

Dra. Milagros S. Rivera Watterson



OBJETIVOS

Se espera que al finalizar el adiestramiento los participantes hayan logrado:

- Entender el significado del estrés.
- Conocer los síntomas físicos, psicológicos e intelectuales del estrés.
- Reconocer los factores internos y externos que causan estrés.
- Desarrollar destrezas en el uso de medios para superar el estrés.



Definición de Estrés

- Estrés(tensión) : es un estado anímico de excitación, impaciencia, esfuerzo o exaltación producido por determinadas circunstancias o actividades, como la atención, la espera, la creación intelectual o artística, etc.(Diccionario Vox)



Cont. Definición de Estrés

- Pautas de respuestas específicas y generales de un organismo a estímulos que trastornan su equilibrio y agotan o exceden su capacidad de afrontarlos.

SINTOMAS y EFECTOS FISICOS



- Tensiones musculares
- Hipertensión
- Dolores en las articulaciones
- Dolores de espalda
- Insomnio
- Jaquecas
- Calambres
- Baja en las defensas, propensión a las enfermedades
- Sofocos
- Ahogos
- Sudores repentinos
- Sensación de opresión en la garganta
- Contracciones faciales



Cont. Síntomas y Efectos Físicos

- Estreñimiento crónico, diarreas crónicas y colitis
- Brotes alérgicos
- Fatigas permanentes
- Indigestiones crónicas
- Náuseas y vómitos
- Vértigos
- Eczemas o psoriasis



SINTOMAS PSICOLOGICOS

- Mayor susceptibilidad general
- Propensión a accidentes
- Impaciencia
- Llanto frecuente
- Depresiones que pueden llegar hasta desear morir
- Aislamiento, sensación de soledad
- Exasperación
- Ira, violencia
- Adicciones (fumar, beber alcohol, la gula, drogas)
- Temores, fobias
- Vértigos
- Temores a relacionarse con otras personas



SINTOMAS INTELECTUALES

- Concentración débil
- Pensamiento obsesivo
- Inquietud
- Perfeccionismo
- Incapacidad de tomar decisiones
- Bloqueos



FACTORES INTERNOS

Proceden de la propia persona

- Ejemplos:

- Expectativas muy altas
- Autoevaluación baja
- Sentimientos de culpa
- Sentimientos de vergüenza
- Temor a las pérdidas
- Desorientación
- Desesperanza
- Dudas



FACTORES EXTERNOS

Proceden del medio ambiente

- Ejemplos:
 - Pérdida del empleo
 - Trabajo nocturno o cambio de turno
 - Enfermedades
 - Problemas económicos



MEDIOS PARA SUPERAR EL ESTRES

- Reconoce el estrés cuando se presenta
- Fíjate metas realistas
- Cambia tu estilo de vida profesional, ¿Cómo?
 - Establece relaciones positivas con tus compañeros
 - Aprende a delegar
 - Sal a tiempo de tu casa
 - Toma breves descansos o pausas durante el día
 - Aprende a decir NO
 - Planea tu día por adelantado (organiza tu trabajo)
 - Haz buen uso de tú tiempo



MEDIOS PARA SUPERAR EL ESTRES (Cont...)

- Cambia tu estilo de vida familiar, ¿Cómo?:
 - Deja tiempo para disfrutar con tu familia
 - Busca un pasatiempo
 - Toma vacaciones regularmente
 - Convierte tus horas de comida en momentos de relajación
 - No sobrepases tus límites económicos
 - Trata de que el ambiente de tu hogar sea cómodo



MEDIOS PARA SUPERAR EL ESTRES (Cont...)

- Aprende a dormir correctamente, ¿Cómo?: (Cont...)
 - No tomes alcohol antes de acostarse
 - Asegúrate que el cuarto donde duermes tenga buena ventilación



MEDIOS PARA SUPERAR EL ESTRES (Cont...)

- Haz ejercicios
- Cultiva el sentido del humor
- Sé positivo
- Aprende a reconocer tú valor, apréciate y mímate



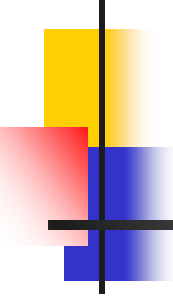
MEDIOS PARA SUPERAR EL ESTRES (Cont...)

- Puedes usar otras ayudas, tales como:
 - Masajes
 - Aromaterapia
 - Yoga
 - Control mental (hipnoterapia, autohipnosis)



MEDIOS PARA SUPERAR EL ESTRES (Cont...)

- Aprende a relajarte mediante:
 - Respiración adecuada
 - Ejercicios de relajación
- Aprende a dormir correctamente, ¿Cómo?:
 - Deja las preocupaciones fuera de la cama
 - Dale mas importancia a la calidad del sueño, no a las horas
 - No trabajes hasta que sea hora de acostarte
 - No tomes café ni té muy tarde



Recapitulación, evaluación y cierre

- Recapitulación
- Evaluación
- Cierre

- Derechos reservados
- MSRW