

Plantéese

Una vida feliz

ESTRÉS



***Laboral:** -¿Qué es?
-Consejos

***Tips**



***Fases del estrés**



***Juegos**

ESTRÉS

¿QUÉ ES EL ESTRÉS LABORAL?

Término utilizado mucho en nuestro entorno, sobre todo cuando tenemos mucho trabajo o nos sentimos afectados emocionalmente por alguna situación. Sin embargo, el término estrés laboral hace referencia a los estados en lo que vive una persona debido a su interacción con su contexto laboral y ocupacional, lo cual puede generar cambios físicos y mentales que pueden alterar la salud tanto física como mental de la persona. La organización mundial de la salud, en su documento *"La organización del trabajo y el estrés"* define el estrés laboral como: "la relación que puede tener un individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación".

Si bien es cierto el estrés no es una enfermedad, si se considera un factor de riesgo para generar enfermedad, es por esto, por lo que queremos que conozca algunas pautas para afrontar de manera adecuada el estrés:

1) Tiempo:

Ordene su tiempo en relación con las tareas que ha de desempeñar, para esto puede hacer uso de listas, agenda, etc.

2) Fomente la comunicación eficaz y asertiva:

Haga preguntas de manera respetuosa y directa, evite hacer suposiciones respecto a las tareas que le han sido asignadas, puede preguntar por tiempos de entrega, prioridades en la entrega, formas de entrega y todas las preguntas que vengan a lugar.

3) Gestione sus emociones y pensamientos:

Identifique y conozca sus pensamientos. Pregúntese: ¿qué pensamientos son nocivos? ¿cómo lo hacen sentir estos pensamientos?

4) Realice técnicas de relajación:

Una vez al día realice técnicas de relajación tales como centrar su atención durante un minuto en su respiración o tenderse en su cama o en un lugar cómodo y relajarse de manera consciente.

los músculos de su cuerpo. Dedique por lo menos una vez a la semana a disfrutar actividades de esparcimiento con su familia o amigos.

5) Realice actividad física, moderada y frecuente:

Hacer ejercicio físico de manera rutinaria, repercutirá de forma beneficiosa sobre la tasa cardíaca, capacidad pulmonar, circulación sanguínea, flexibilidad y movilidad, logrando mayor resistencia frente al estrés. El ejercicio que se recomienda es el aeróbico (caminar, trotar, nadar).

6) Dieta adecuada:

El desarrollo de buenos hábitos alimentarios que condicionan el estado nutricional de las personas constituyen una medida aconsejable para el manejo del estrés. El cortisol es una hormona que se libera en momentos de estrés para adaptar el organismo ante una situación de amenaza, la liberación constante de esta hormona (en casos de estrés) produce cambios en los hábitos alimentarios, estimulando el apetito y los antojos de alimentos ricos en grasa y carbohidratos. A su vez los azúcares refinados (galletas, pasteles, pan) y las grasas saturadas aumentan los niveles de cortisol, por lo que se sugiere evitar este tipo de alimentos. Por el contrario, la ingesta de fibra, grasas que se encuentran en los frutos secos, agua suficiente durante el día pueden favorecer la regulación de esta hormona.

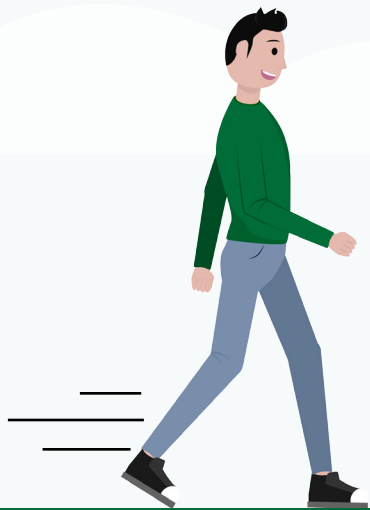
En cuanto al café, el té o las bebidas energéticas contienen sustancias estimulantes del sistema nervioso que consumidas con moderación ayudan a combatir la fatiga y el insomnio, sin embargo, en momentos de estrés esta ingesta puede aumentar, ocasionando efectos perjudiciales como: aumento de la tensión arterial, insomnio, irritabilidad, etc. Sugerimos que en el caso de consumir café se tome en horas de la mañana y no se exceda en más de dos tazas.

El estrés se constituye entonces en un conjunto de respuestas que tenemos de acuerdo a muchas situaciones de la vida diaria, por lo que estas medidas podrán hacer que nuestro estrés no sea nocivo ni constituya un factor para enfermar.

Es muy importante que implemente estas medidas y cuando sienta que no puede controlar su estrés, recomendamos que busque ayuda profesional.

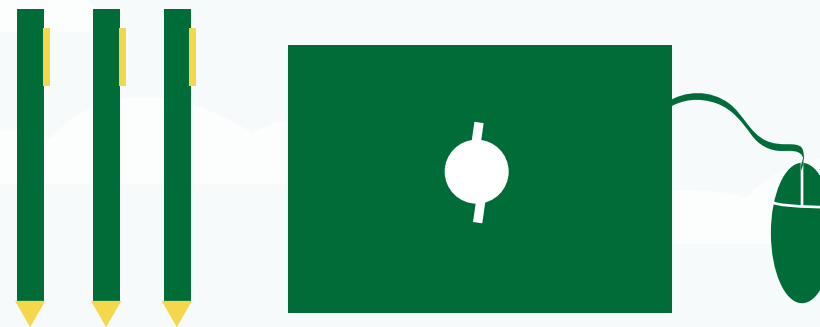
TIPS

1



El ejercicio físico que se hace de manera regular reduce el estrés, baja los niveles químicos de estrés. Tonifica al cuerpo, ayuda con la condición general y refuerza la habilidad de enfrentar los hechos.

2



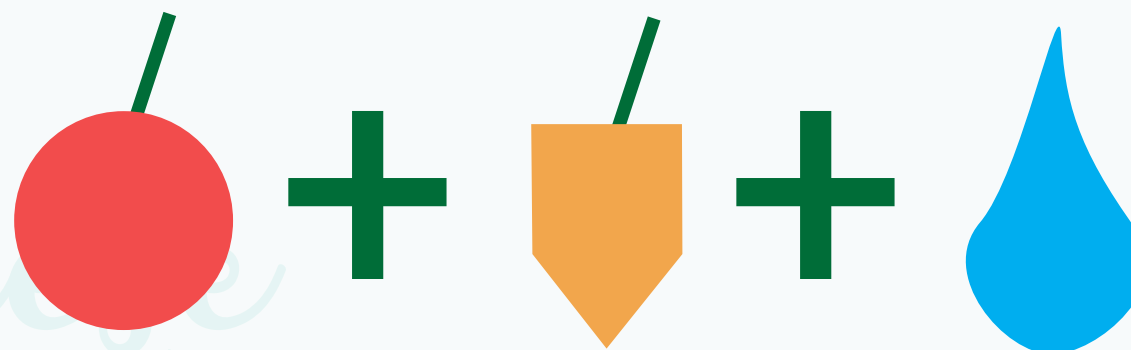
Hacer de su lugar de trabajo un lugar limpio, ordenado, amable en el que se sienta a gusto.

3



DEDIQUE UNOS CUANTOS MINUTOS A REÍR: busque videos, cómics que le agraden y le hagan reír. La risa alivia el estrés de muchas maneras, ayudando a nivel mental, físico y espiritual.

4



Una alimentación sana contribuye a la disminución del estrés. Incluya en su alimentación, frutas, verduras, agua; evite los alimentos procesados y el azúcar refinado.

5



TOME UN RECESO: durante su jornada laboral, tome recesos cortos (2 – 5 minutos) en donde pueda cambiar su posición de trabajo, respirar, socializar y vuelva a retomar tus actividades.

6



Durante la semana, busque tener contacto con sus amigos, ¡cuénteles cómo va su vida!

FASES DEL ESTRÉS

1

Fase de alarma

Reacción natural del cuerpo ante una situación estresante.

- Mayor presión arterial y ansiedad.
- Aceleración del ritmo cardíaco y la respiración.
- Corta duración.



2

Fase de resistencia

Resistencia activa para evitar el agotamiento.

- El cuerpo se estabiliza y los síntomas se reducen.
- Duración variable.
- La resistencia se ve afectada por factores biológicos y psicosociales.



3

Fase de agotamiento

Agotamiento de los recursos fisiológicos.

- Agotamiento mental y físico.
- Consecuencias serias para la salud, si tiene una duración repetitiva y prolongada.
- Puede volverse irritable o perder toda motivación.



CONSEJOS

- 1) Organice su tiempo.
- 2) Tenga comunicación efectiva.
- 3) Gestione sus pensamientos y emociones.
- 4) Realice técnicas de relajación.
- 5) Realice ejercicio.
- 6) Lleve una dieta balanceada.





ES HORA DE RELAJARSE

TIEMPO LÍMITE:
7 MINUTOS

Solo una es correcta:

(1) ¡Es irritable!:

(A)
Fase de agotamiento

(B)
Fase de alarma

(C)
Fase de resistencia

(2) Respiración + ritmo cardiaco + presión arterial:

(A)
Fase de resistencia

(B)
Fase de agotamiento

(C)
Fase de alarma

(3) Fortaleza física y mental:

(A)
Fase de alarma

(B)
Fase de resistencia

(C)
Fase de agotamiento

HORIZONTAL

1) Hacer preguntas claras y no suponer respecto a una actividad encomendada.

4) Produce cambios en los hábitos alimentarios.

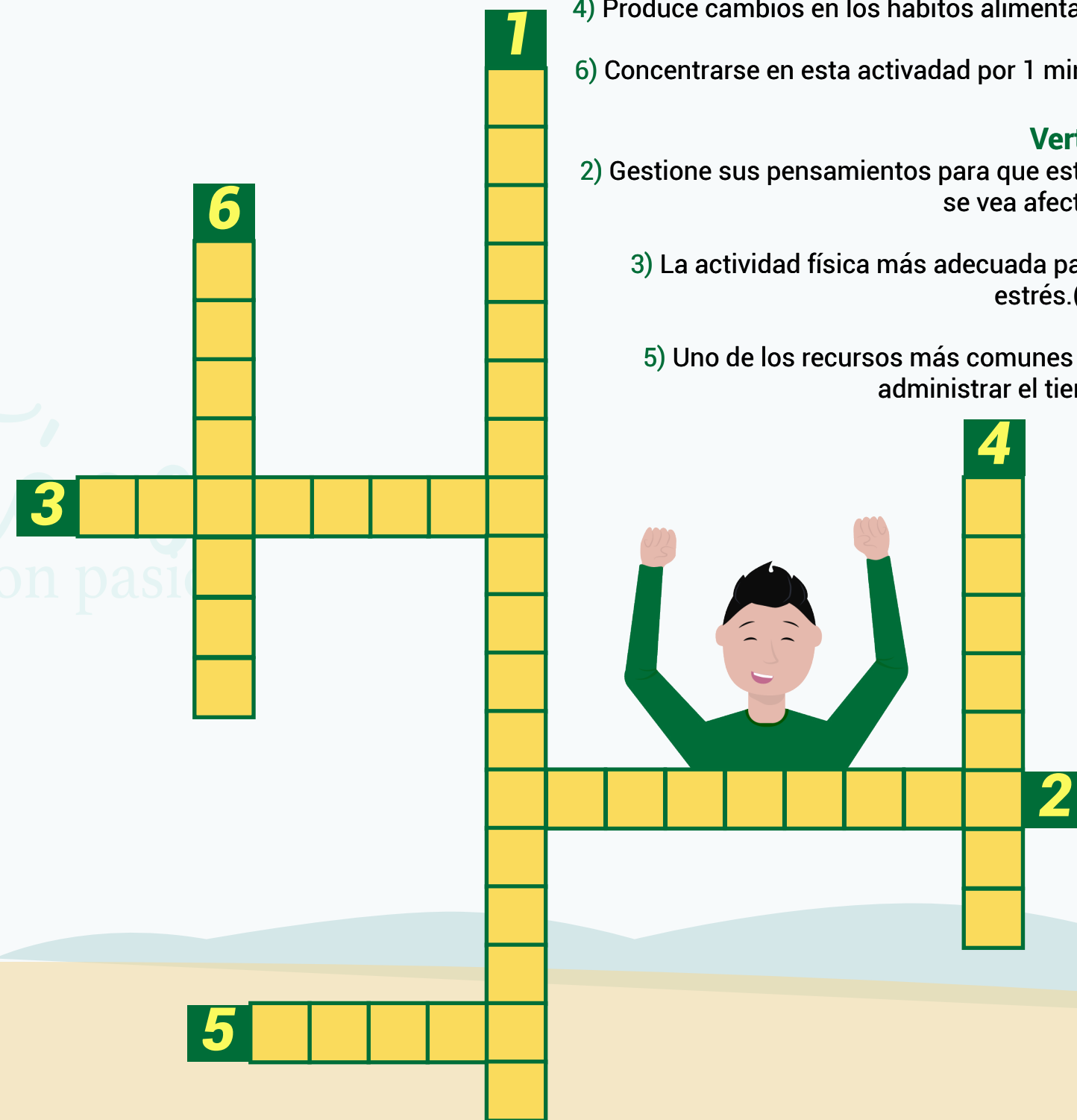
6) Concentrarse en esta actividad por 1 minuto.

Vertical

2) Gestione sus pensamientos para que esto no se vea afectado.

3) La actividad física más adecuada para el estrés.(INV)

5) Uno de los recursos más comunes para administrar el tiempo.



RESPUESTAS



(1) ¡Es irritable!

(A)
Fase de agotamiento

(2) *Respiración + ritmo cardiaco + presión arterial:*

(C)
Fase de alarma

(3) *Fortaleza física y mental*

(B)
Fase de resistencia

HORIZONTAL

1) Hacer preguntas claras y no suponer respecto a una actividad encomendada.

4) Produce cambios en los hábitos alimentarios.

6) Concentrarse en esta actividad por 1 minuto.

Vertical

2) Gestione sus pensamientos para que esto no se vea afectado.

3) La actividad física más adecuada para el estrés.(INV)

5) Uno de los recursos más comunes para administrar el tiempo.

4

C

0

R

T



2

0

L

5

51

[illegible]

1

S

T	
---	--

A

[illegible]

¡Nos vemos
pronto!

