

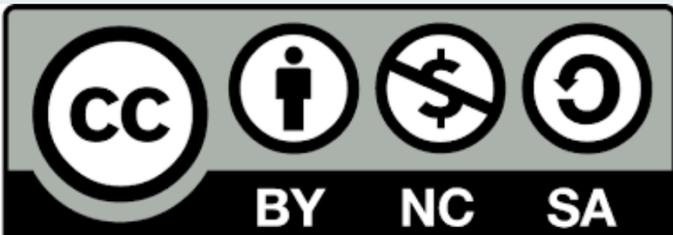
Entender el estrés

Comprender los principales factores internos y externos que causan el estrés y los principios básicos de su gestión

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



DISCLAIMER: The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





Introducción al estrés

El estrés es:

"La respuesta psicológica, fisiológica y de comportamiento de un individuo cuando percibe una falta de equilibrio entre las exigencias que se le plantean y su capacidad para satisfacerlas, que, a lo largo de un período de tiempo, conduce a la mala salud"

(Palmer, 1989)



Tipos de estrés

Eustrés

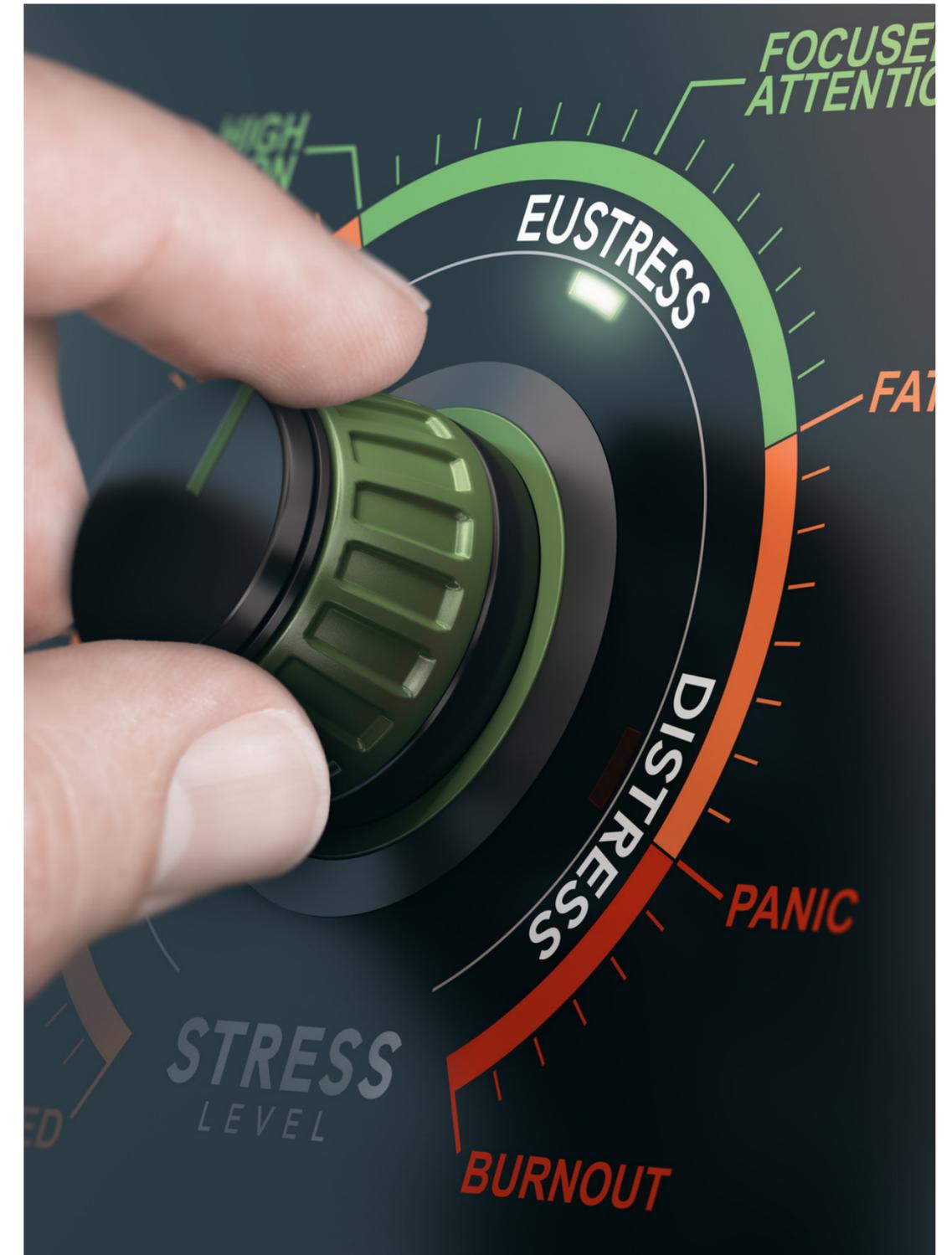
El eustrés es una experiencia emocionante y agradable. Es una forma de estrés bueno que puede ayudarte a mantener la energía. Está relacionado con las descargas de adrenalina, como cuando se esquía o se corre para cumplir un plazo.

(Scott, 2020)

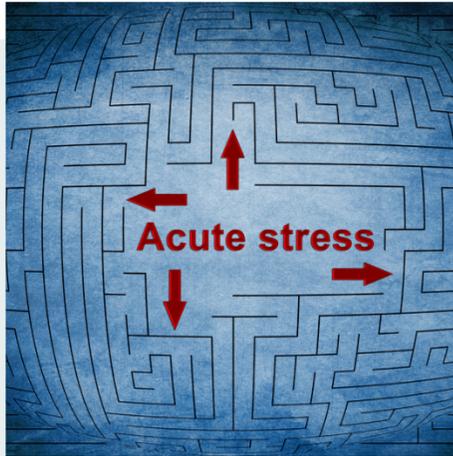
Distrés

El distrés es un dolor o sufrimiento emocional, social, espiritual o físico que puede hacer que una persona se sienta triste, asustada, deprimida, ansiosa o sola

(National Cancer Institute, 2021)



Tipos de Distrés



Estrés agudo

El estrés agudo es un tipo de estrés que dura poco tiempo y puede ser bueno o malo; es el tipo de estrés con el que es más probable que nos encontremos en nuestra vida diaria.



Estrés agudo episódico

El estrés agudo episódico es un estrés agudo que parece desbordarse y se convierte en una forma de vida, lo que da lugar a una vida de angustia constante.



Estrés crónico

El estrés crónico es un tipo de estrés que parece interminable e inevitable, como el estrés de un matrimonio roto o un trabajo físicamente exigente; el estrés crónico también puede ser el resultado de eventos traumáticos y de traumas infantiles.

(Scott, 2020)



¿Qué contribuye al estrés?



Factores de estrés internos

- Elección del estilo de vida
- Hablar negativamente de uno mismo
- Trampas mentales
- Personalidad estresante



Factores de estrés externos

- Entorno físico
- Social
- Reglas organizativas
- Eventos importantes en la vida
- Los problemas cotidianos



¿Qué contribuye al estrés?



Los factores que influyen en nuestros estresores internos y externos son:

- Nuestra personalidad - quiénes somos
- Aprender
- Cómo respondemos a lo que nos pasa en la vida
- Cómo cuidamos de nosotros mismos, por ejemplo, tomando tiempo para relajarnos, haciendo ejercicio, etc.
- Cómo nos hablamos a nosotros mismos cuando estamos estresados



Cómo identificar el estrés

Identificar el estrés



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

- Signos psicológicos como problemas de concentración, preocupación, ansiedad y problemas de memoria.
- Signos emocionales como la frustración, el mal humor, la irritabilidad y el enfado.
- Signos físicos como presión arterial alta, aumento o pérdida de peso, resfriados o infecciones frecuentes y cambios en el ciclo menstrual y la libido.
- Signos de comportamiento como el escaso cuidado de uno mismo, la falta de tiempo para las cosas que le gustan o la dependencia de las drogas y el alcohol para hacer frente a una situación.



¿Cómo te afecta el estrés?

¿Cómo saber que estás estresado?

Todos experimentamos el estrés de forma diferente. Los síntomas del estrés aparecen en tu:

1. Cuerpo
2. Comportamiento
3. Pensamiento
4. Sentimientos

En las siguientes diapositivas puedes ver los síntomas típicos que puedes experimentar en cada caso.



¿Cómo te afecta el estrés?

1. Síntomas físicos típicos del estrés

- Falta de aire
- Palpitaciones/aceleración del corazón
- Boca seca
- Mareos o aturdimiento
- Temblores
- Malestar
- Piernas y brazos temblorosos
- Músculos tensos
- Sensación de calor y frío
- Enrojecimiento o sudoración
- Dolores de cabeza
- Indigestión
- Falta de concentración
- Cansarse mucho
- Incapacidad para dormir



¿Cómo te afecta el estrés?

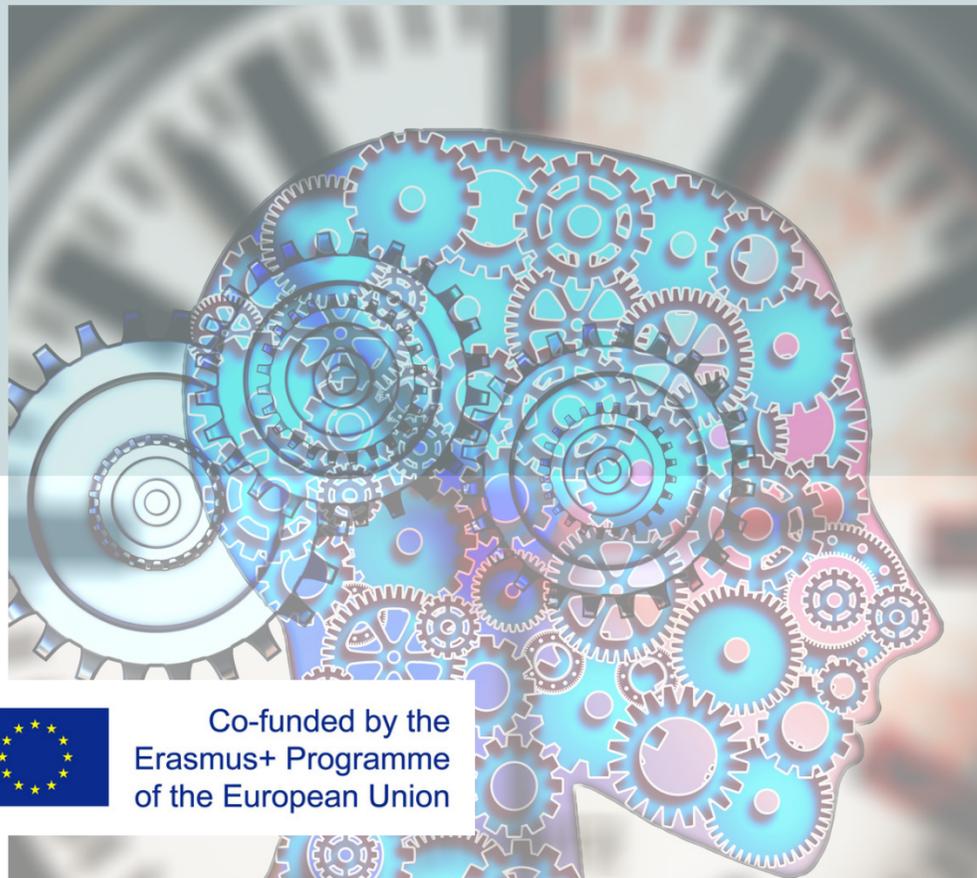
2. Comportamiento típico en situaciones de estrés

- Dejar de cuidarse (mala alimentación y apariencia)
- Comerse las uñas, rechinar los dientes y arrancarse el pelo
- Evitar las cosas que nos resultan estresantes
- Aplazar las cosas
- Empezar a beber o fumar más
- Intentar hacer demasiadas cosas
- Preocuparse demasiado por la seguridad
- Ser incapaz de quedarse quieto
- Discutir con otras personas
- Dudar
- Dormirse más rápidamente

¿Cómo te afecta el estrés?

3. Pensamientos típicos que pasan por tu cabeza cuando te sientes estresado

- No puedo más
- Soy inútil
- Todos me miran
- Piensan que soy tonto
- Sólo quiero salir de aquí
- Todos saben que no puedo hacerlo
- ¿Qué sentido tiene intentarlo?
- Las cosas nunca me salen bien
- Debe haber algo malo en mí



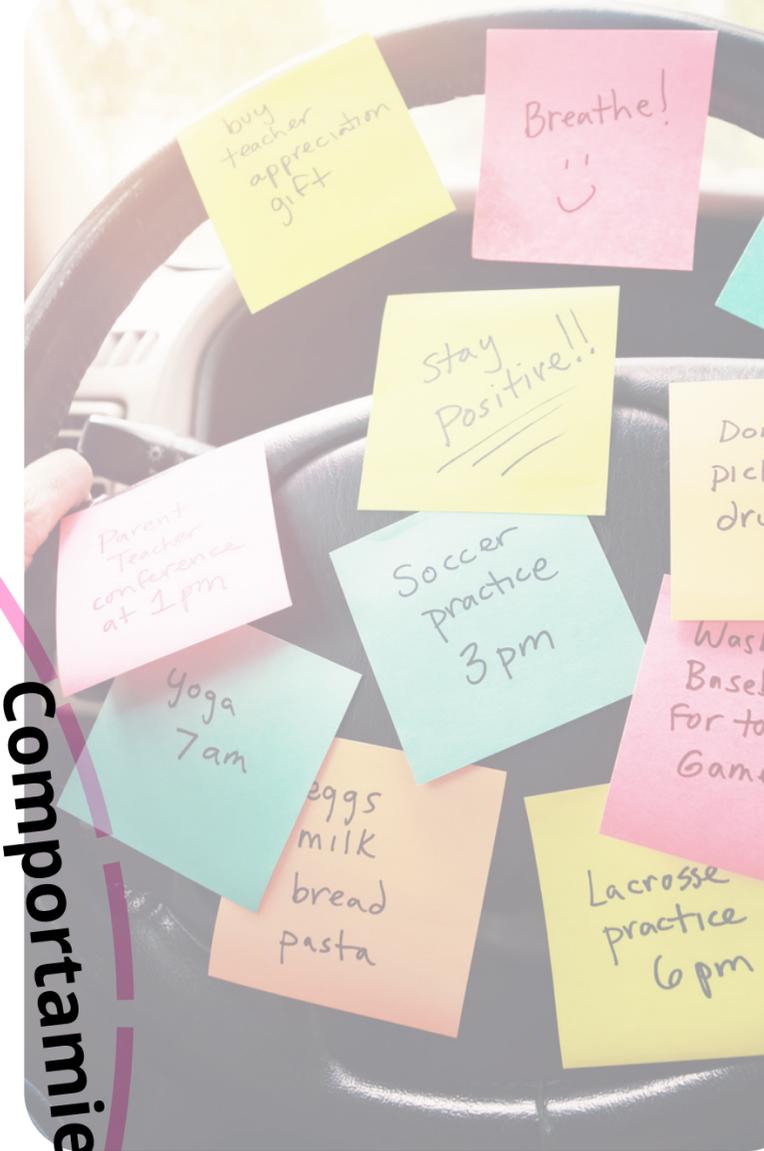
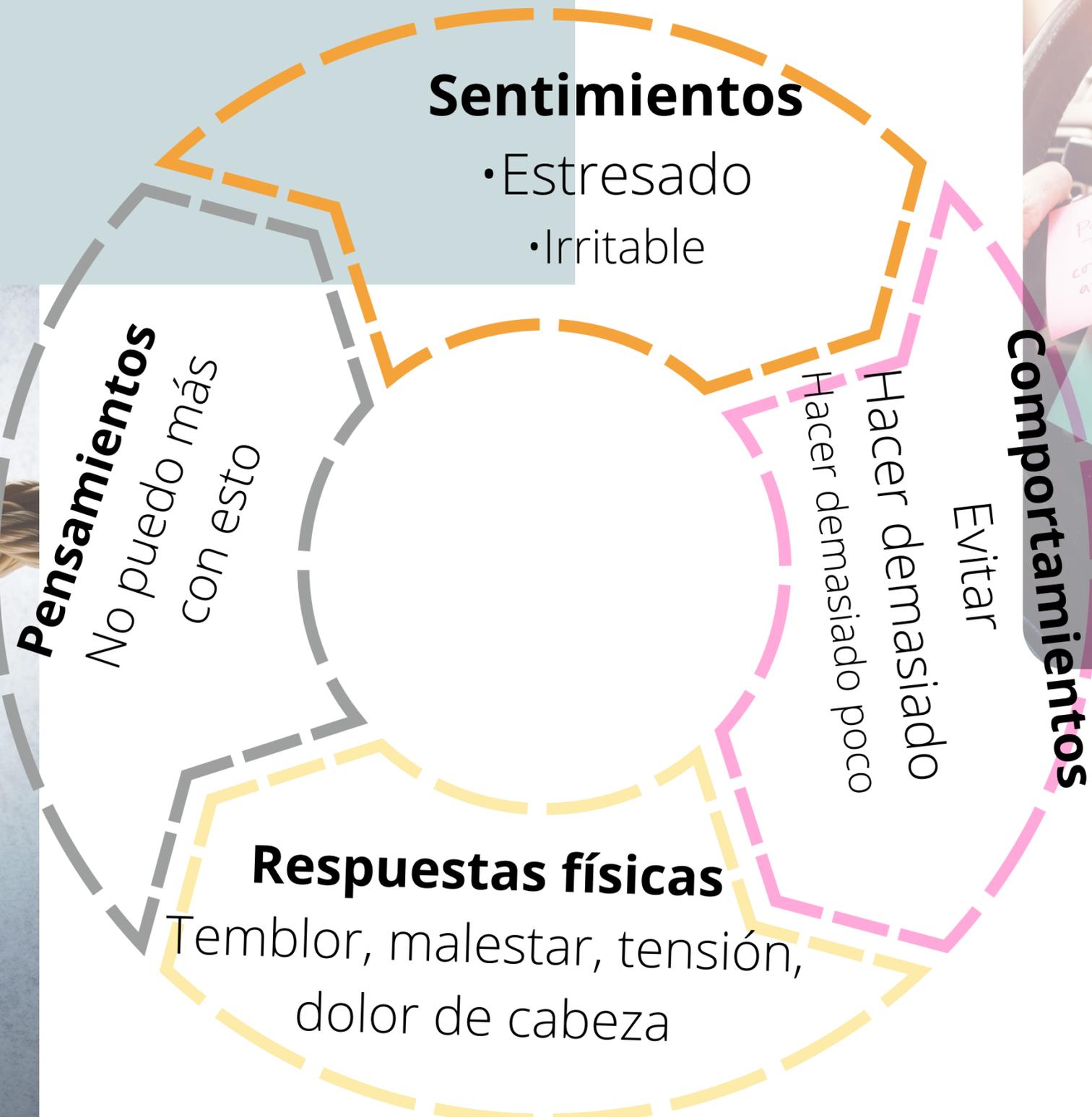
¿Cómo te afecta el estrés?

4. Typical feelings when you are feeling stressed

- Sad
- Irritable
- Angry
- Fed up
- Anxious
- Panicky
- Little interest in anything
- No enthusiasm or motivation
- Dislike yourself
- Feeling flat or low
- Easily upset
- Insecure
- Hopeless



El ciclo vicioso del estrés





Reconocer el estrés en tu lugar de trabajo

Se producirán cambios en un empleado. Estos cambios pueden ser físicos, emocionales, de comportamiento o una combinación de los tres. Los cambios pueden ser los siguientes:

- Una pérdida de peso significativa
- Aumento de la probabilidad de sufrir un accidente
- Los extrovertidos se retraen
- Desarrollar un mal carácter
- Tomar más tiempo libre
- Llegar tarde al trabajo
- Estar más nervioso o crispado
- Ser más sensibles o llorosos
- Cambios de humor
- Evitar o ignorar las obligaciones
- Ver sólo lo negativo

(Segal et al., 2020)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Afrontar el estrés



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

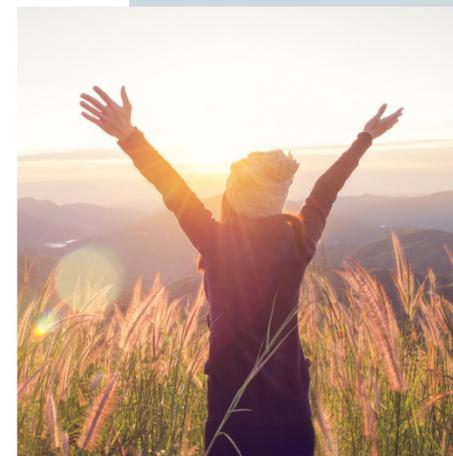
Cognitivo

- Terapia
- Hobbies
- Mindfulness
- Planear
- Lectura
- Gestión del tiempo
- Meditación



Ambiental

- Música
- Naturaleza
- Mascotas
- Visitas al Spa





Afrontar el estrés



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

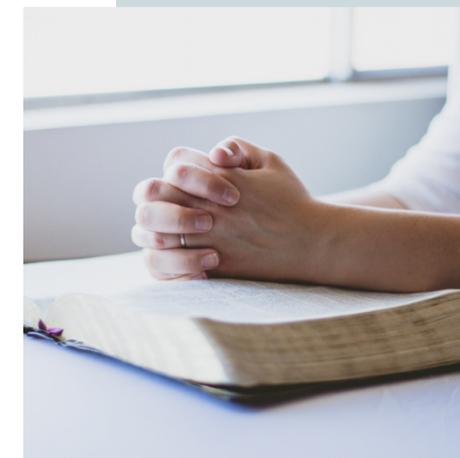
Físico

Expresión artística
Respirar profundamente
Medicina natural
Ejercicio físico
Relajación
Yoga



Otro

Resolución de conflictos



Por supuesto, todos tenemos "días malos", pero estamos hablando de circunstancias en las que las personas muestran estos cambios negativos durante un periodo de tiempo prolongado (por ejemplo, 5 días seguidos).

