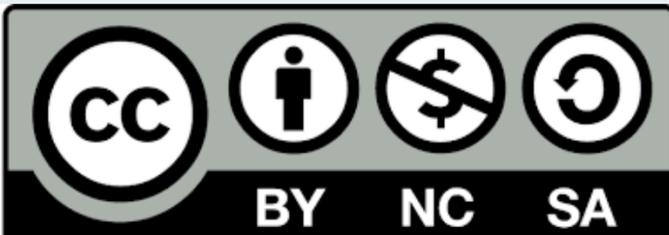


# Conciencia del estrés & Técnicas de gestión del estrés

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



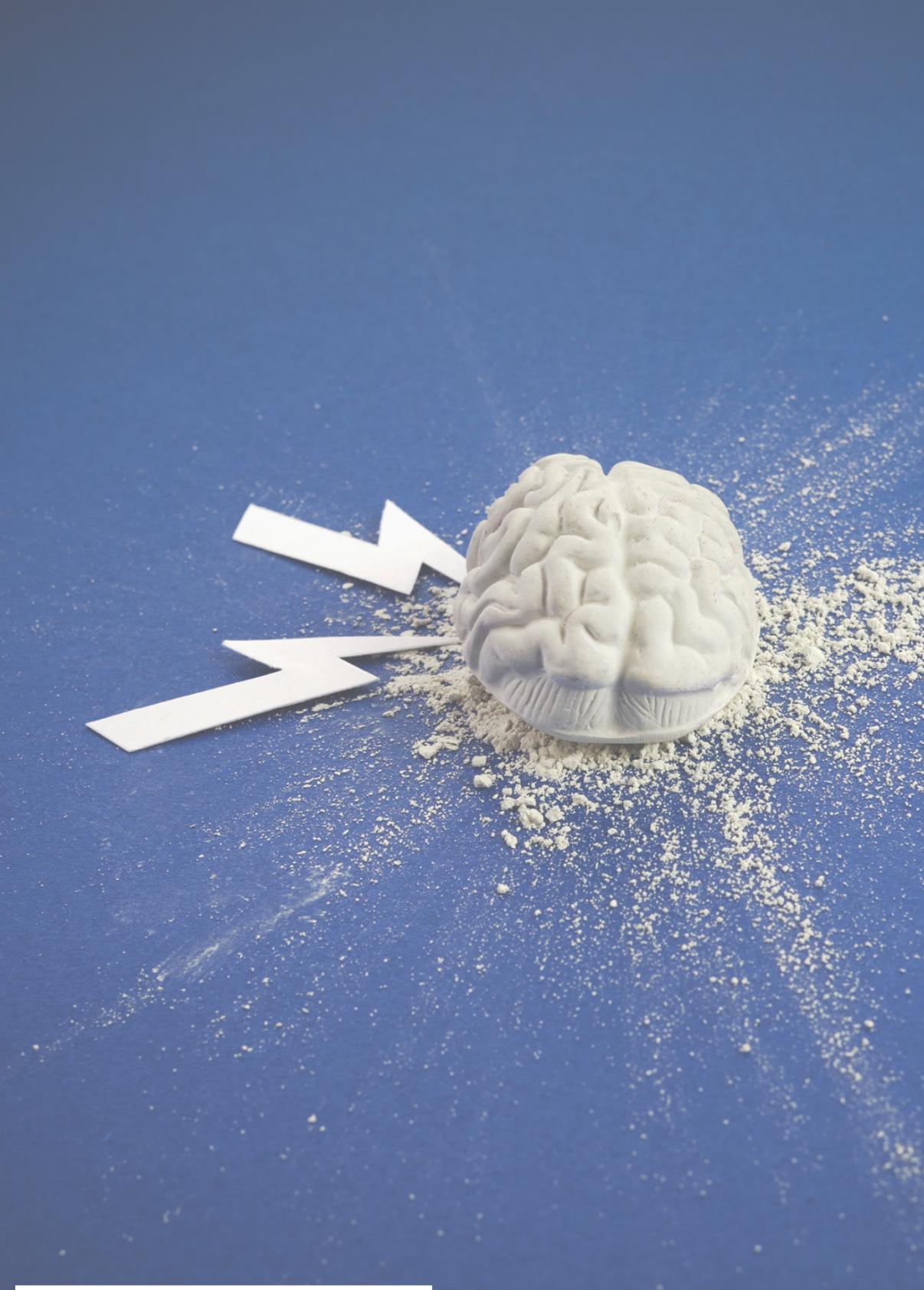
DISCLAIMER: The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



# Conciencia del estrés

En el lugar de trabajo moderno, la concienciación sobre el estrés se ha convertido en una preocupación creciente, y Salud y Seguridad nos insta a mirar más allá de los peligros y riesgos físicos para reconocer la necesidad de gestionar el bienestar de los empleados.

Debemos ser conscientes de los efectos negativos del estrés en nuestra salud para poder tomar las mejores decisiones para nosotros y las personas de nuestro entorno.



# Gestión del estrés

La gestión del estrés es:

"un conjunto de técnicas y programas destinados a ayudar a las personas a lidiar más eficazmente con el estrés en sus vidas, analizando los factores de estrés específicos y tomando acciones positivas para minimizar sus efectos"

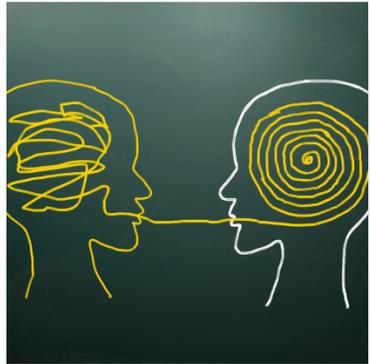
(Enciclopedia Gale de Medicina, 2008)



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

# 7 consejos para gestionar el estrés

Los pasos 1 - 3 ya se discutieron en la Unidad 1 y 2 de este módulo, pero aquí hay un rápido recordatorio:



## 1. Entender tu estrés

¿Cómo se afronta el estrés? Puede ser diferente para cada persona. Puedes estar más preparado y echar mano de tu caja de herramientas de gestión del estrés cuando lo necesites si sabes cómo es el estrés para ti.



## 3. Reconocer los signos de estrés

Como todos reaccionamos al estrés de forma diferente, es fundamental ser consciente de tus propios síntomas de estrés. ¿Qué señales de alarma internas suenan en tu cabeza? La baja tolerancia, los dolores de cabeza, los dolores de estómago o una mezcla de los anteriores son todos "síntomas de estrés".



## 2. Identificar tu fuente de estrés

¿Qué es lo que te hace sentir estresado? El trabajo, la familia, los cambios o cualquiera de los otros miles de desencadenantes potenciales.



# 7 Tips for Stress Management

Next you should:



## 4. Reconocer tus técnicas de gestión del estrés

¿Cuál es tu método preferido para desestresarte? A menudo son comportamientos aprendidos que no siempre son la opción más saludable. Algunas personas, por ejemplo, se automedican con alcohol o comen en exceso para hacer frente al estrés.



## 6. Hacer del autocuidado una prioridad

Cuando reservamos tiempo para nosotros mismos, damos prioridad a nuestro propio bienestar sobre el de los demás. Esto puede parecer egoísta al principio, pero es similar a la analogía del avión: primero debemos ponernos nuestra propia máscara de oxígeno antes de ayudar a los demás. A veces no se tienen en cuenta los aspectos más básicos del bienestar, como dormir lo suficiente, comer, descansar y hacer ejercicio.



## 5. Utilizar técnicas saludables de gestión del estrés

Es una buena idea ser consciente de cualquier estrategia de afrontamiento poco saludable presente para poder sustituirla por otras más sanas.



## 7. Pedir ayuda si es necesario

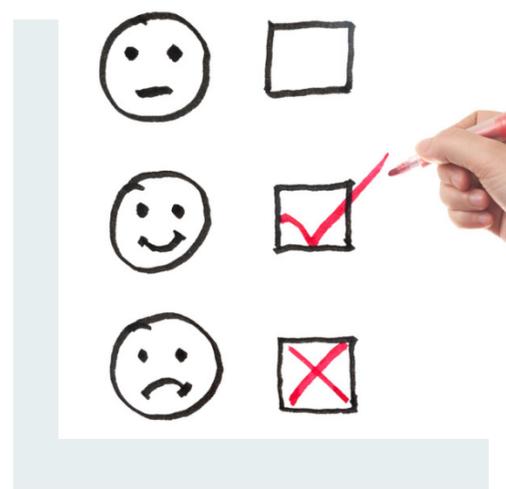
Acude a un amigo o familiar que pueda ayudarte si te sientes abrumado. Hablar con un experto en salud también puede ayudarnos a adquirir métodos de afrontamiento saludables y a reducir el estrés.



# Pasos para la gestión del estrés



Paso 1:  
Enfoques  
orientados a  
la acción



Paso 2:  
Enfoques  
orientados a  
las emociones



Paso 3:  
Metodologías  
orientadas a  
la aceptación

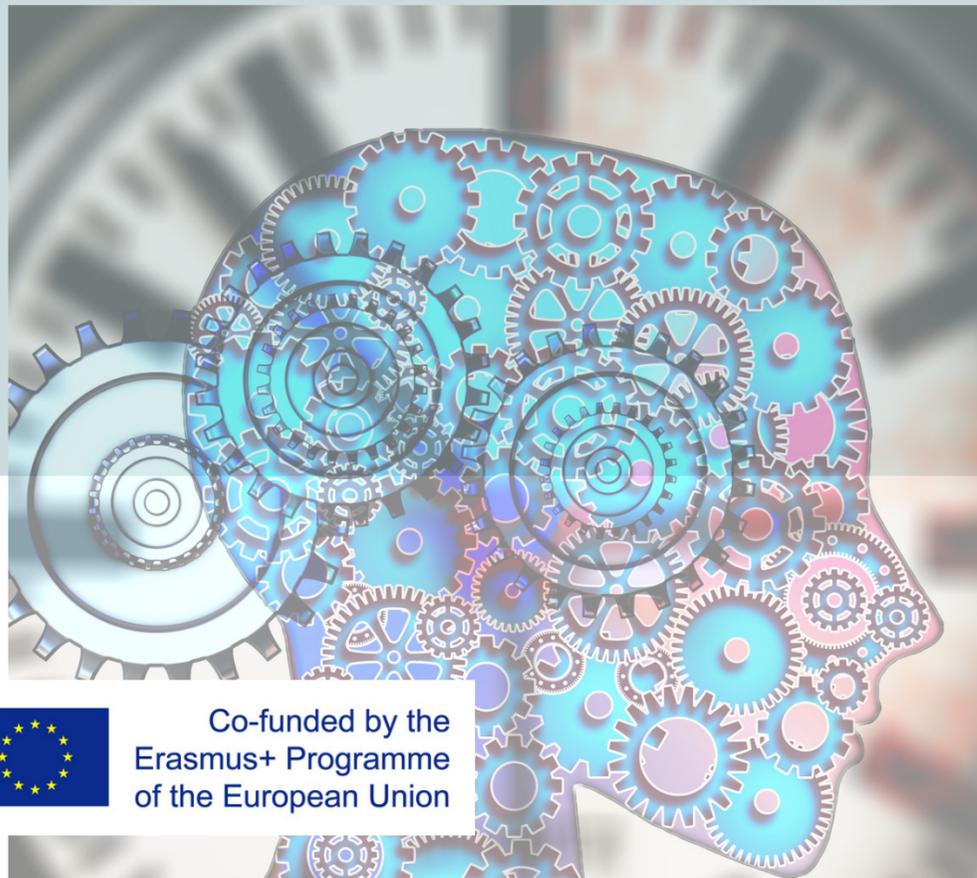


# Paso 1: Enfoques orientados a la acción:

**Los enfoques orientados a la acción nos permiten actuar y cambiar la situación de estrés**

Cuando nos enfrentamos a una circunstancia difícil que puede cambiarse actuando, esta estrategia es muy útil.

Cuando tomas medidas para cambiar una situación estresante, la situación puede mejorar y los niveles de estrés pueden reducirse. Tomar medidas también puede darte una sensación de control y empoderamiento.



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

# Paso 1: Enfoques orientados a la acción:

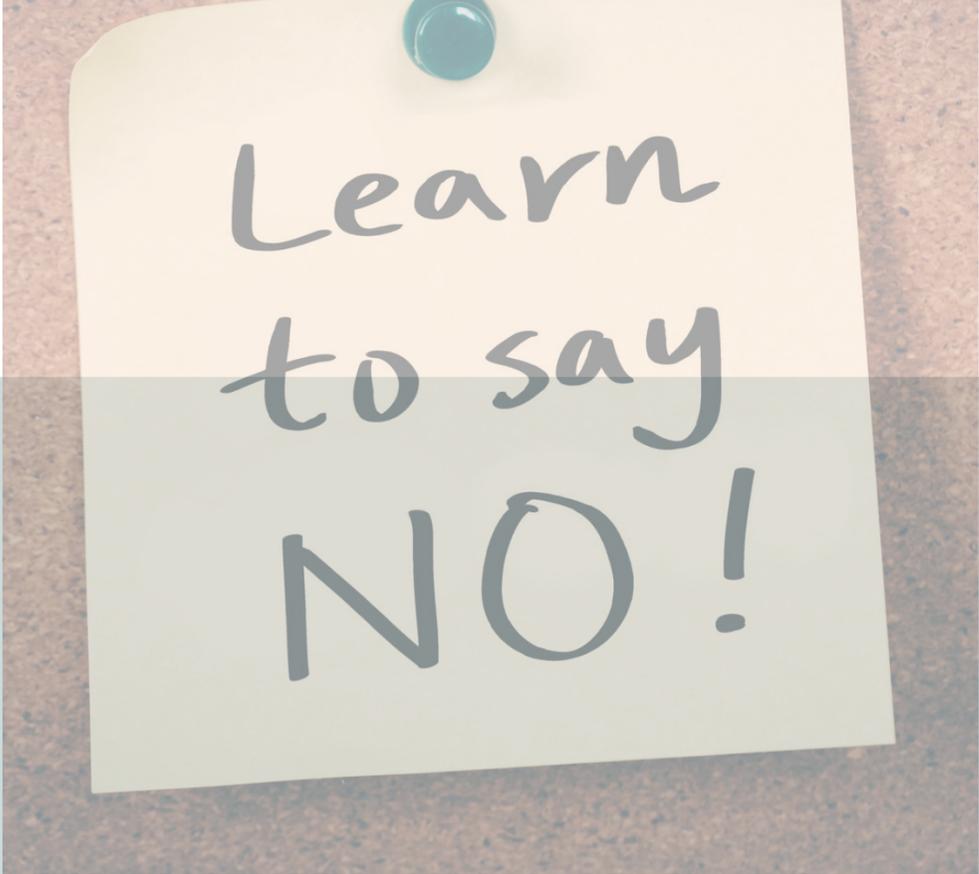
## Ejemplos de estrategias de gestión del estrés orientadas a la acción

**1.a. Delegar:** Es muy difícil que una persona pueda cumplir con todas las obligaciones que requieren atención, especialmente cuando se vive con una enfermedad crónica o un dolor crónico. El estrés puede ser causado por asumir demasiadas obligaciones. Delegar responsabilidades, como pedir a un compañero de trabajo que le sustituya si no se encuentra bien, puede ayudar a aliviar el estrés.



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

# Paso 1: Enfoques orientados a la acción:



Learn  
to say  
NO!

**1.b. Definir parámetros:** Everyone's time, energy, and resources are limited. Setting personal boundaries can help you avoid overextending yourself, which can lead to increased stress. It's critical to say "no" to requests or activities that go beyond those boundaries once they've been established. Although saying "no" can be tough, it is an important element of stress management.

**1.c. Se relajan los estándares:** Cuando las expectativas personales son excesivamente altas, el estrés puede ser autoinfligido. El estrés puede reducirse rebajando las exigencias personales. Es imposible esperar la perfección en cualquier tarea.



Progress,  
not perfection



# Paso 1: Enfoques orientados a la acción:

**1.d. Gestión del tiempo:** No gestionar adecuadamente el tiempo puede dar lugar a obligaciones no cumplidas, privación del sueño y falta de autocuidado, todo lo cual puede conducir al estrés. Dar prioridad a las tareas más importantes o sensibles al tiempo y retrasar las tareas menos cruciales a un periodo menos caótico es una parte clave de la gestión eficaz del tiempo. La gestión del estrés requiere la creación de horarios y listas de tareas realistas que incluyan tiempo para dormir adecuadamente, relajarse, cuidarse y pasar tiempo con los amigos y la familia.

**1.e. Asertividad:** Al comunicarse con la gente, es fundamental hacer valer las necesidades, los sentimientos, las ideas y los valores personales. Ser demasiado pasivo puede llevar a demandas no satisfechas y a un sentimiento de inutilidad. Es fundamental no difuminar la línea que separa la asertividad de la agresividad.



# Paso 1: Enfoques orientados a la acción:

**1.f. Prevención:** Es posible evitar ciertas circunstancias estresantes. Hacer una pequeña modificación, como evitar a un compañero de trabajo desagradable, o elegir hablar con calma a un pasajero enfadado, a menudo puede disminuir el estrés.

• **1.g. Resolver problemas:** Los pasos de resolución de problemas pueden ser útiles si no estás seguro de qué hacer ante una circunstancia difícil. A continuación se indican algunos pasos para la resolución de problemas:

- Describir detalladamente el problema o la situación estresante
- Lluvia de ideas para mejorar o resolver el problema
- Elaboración y posterior ejecución de un plan de acción



# Paso 1: Enfoques orientados a la acción:

**2. Tener confianza en ti mismo:** Ser asertivo requiere una comunicación clara y eficaz. Podemos pedir lo que queremos o necesitamos y también transmitir lo que nos molesta cuando somos asertivos. El objetivo es hacerlo de manera justa y firme, manteniendo la empatía con los demás que te rodean. Puedes hablar por ti mismo y tomar medidas proactivas para cambiar la circunstancia desagradable una vez que hayas identificado lo que necesitas decir.

**3. Reducir la cantidad de ruido:** Podemos reducirlo apagando todos los aparatos innecesarios, el tiempo de pantalla y los estímulos continuos. Vale la pena hacer un cambio por tu propio bien. Cada día, resérvate un tiempo para el silencio, quizá durante tu descanso. Puede que descubras que todas las tareas aparentemente esenciales que tenemos que realizar pierden importancia y se convierten en una crisis. Recuerda que recargar pilas es un método fantástico para hacer frente al estrés.





# Paso 1: Enfoques orientados a la acción:

**4. Establecer límites:** Los límites son las reglas que nos imponemos a nivel interno. Establecen los comportamientos que toleramos y los que no, así como el tiempo y el espacio que necesitamos de los demás y cuáles son nuestras prioridades. Una vida sin estrés requiere límites sanos. Cuando tenemos límites sanos, nos respetamos a nosotros mismos y cuidamos de nuestro bienestar comunicándolos a los demás de forma explícita.

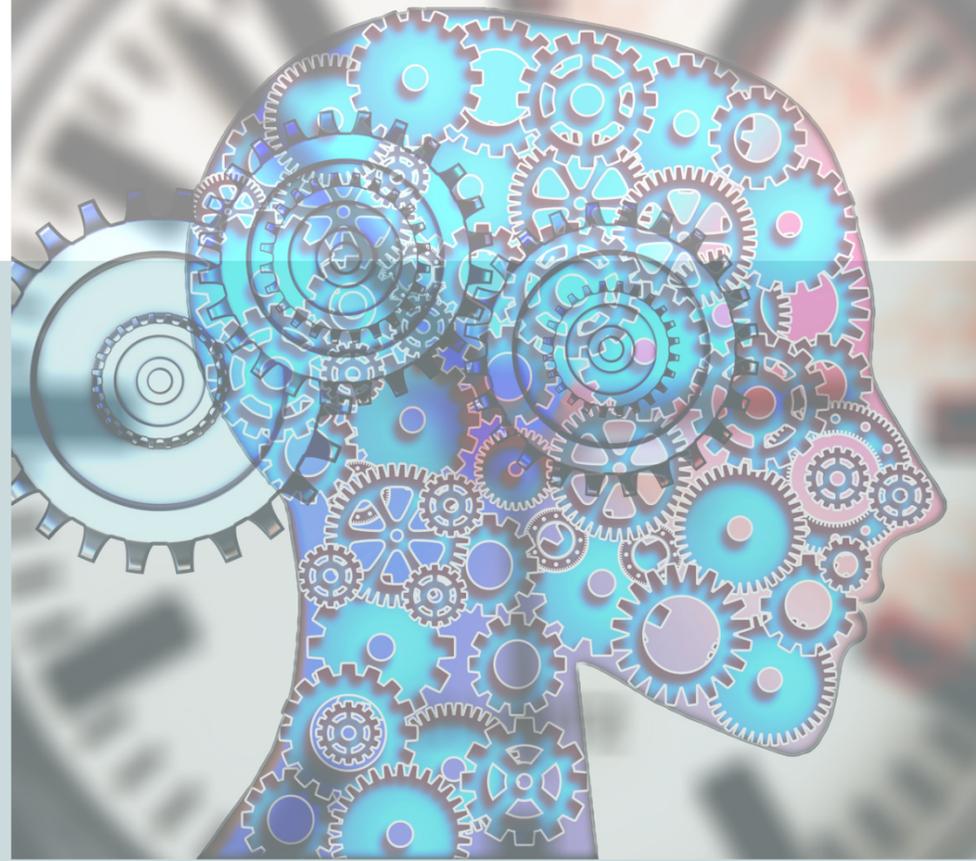
**5. Sacar tu mente de la rutina:** A veces es preferible ni siquiera intentar ocuparse de los pensamientos apresurados. Está bien tomarse un respiro de vez en cuando. Distráete de la situación. Ve una película, llama o envía un mensaje de texto a un amigo, ve a dar un paseo o haz algo agradable que sepas que te distraerá.



# Paso 1: Enfoques orientados a la acción:

*Aunque el uso de un enfoque orientado a la acción para la gestión del estrés no eliminará totalmente una circunstancia estresante, es casi seguro que disminuirá los niveles de estrés.*

*Para reducir aún más el estrés, una estrategia orientada a la acción puede combinarse con otras técnicas de gestión del estrés, como un enfoque orientado a la emoción (paso 2) o a la aceptación (paso 3).*



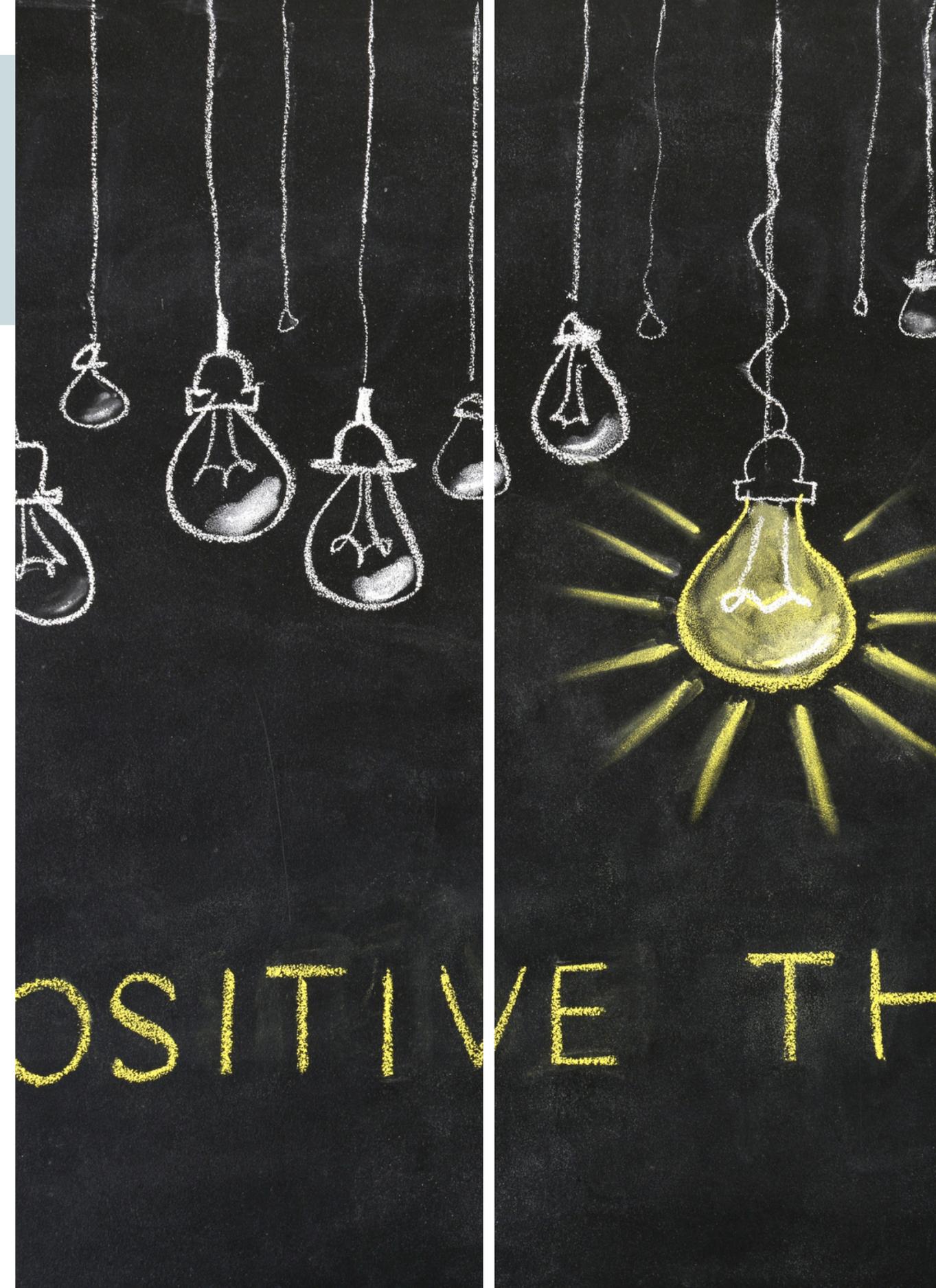
# Paso 2: Enfoques orientados a las emociones



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

El afrontamiento centrado en las emociones es un método de gestión del estrés que tiene como objetivo disminuir las respuestas emocionales negativas relacionadas con el estrés.

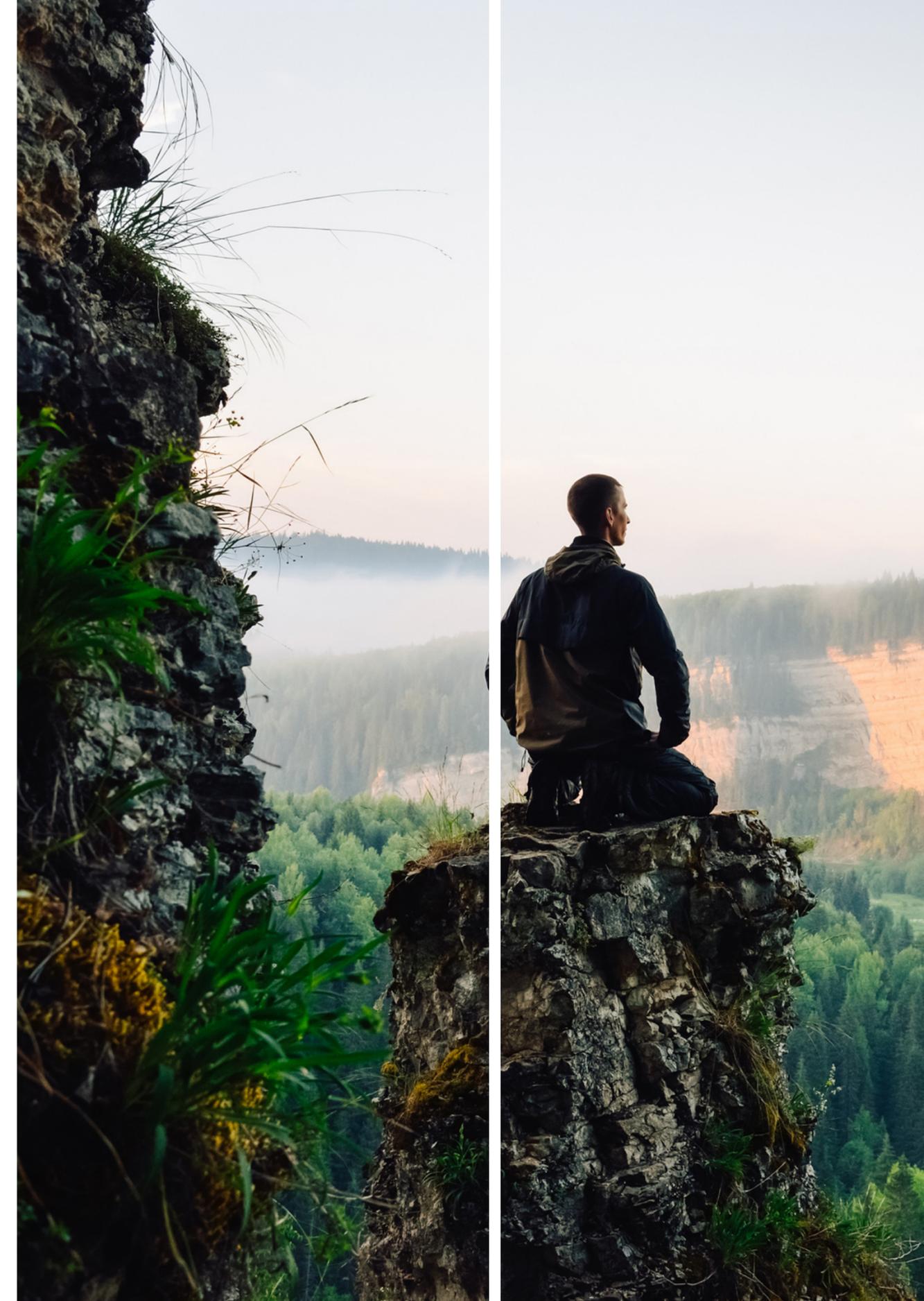
Las personas utilizan diversas técnicas de afrontamiento para disminuir o eliminar sentimientos negativos como la vergüenza, el miedo, la preocupación, la melancolía, el entusiasmo y la irritación. Cuando la fuente de estrés escapa al control de la persona, los tratamientos centrados en las emociones pueden ser la única alternativa viable.



# Paso 2: Enfoques orientados a las emociones

Hay varias formas de tratar las emociones:

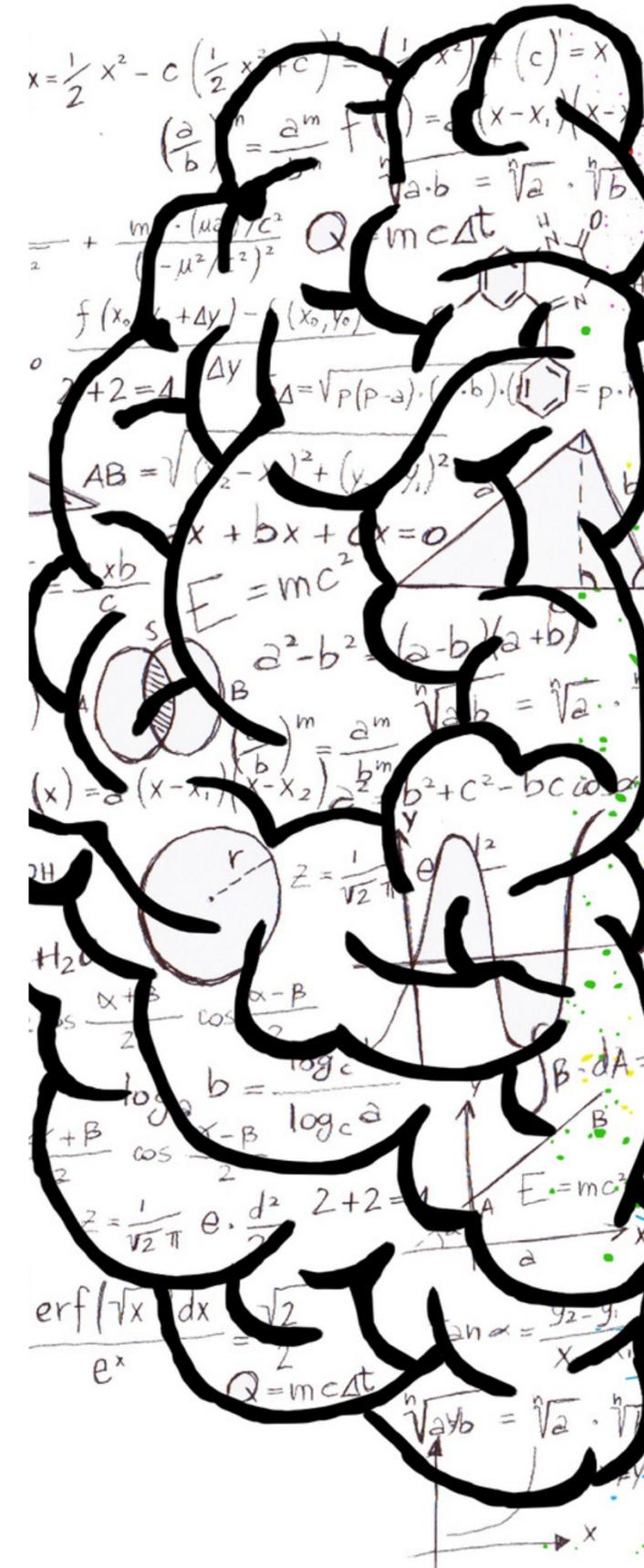
- Distracción: como mantenerse ocupado para desviar tu atención del problema.
- Transparencia emocional: Se trata de expresar las emociones intensas hablando o escribiendo sobre las terribles circunstancias que las desencadenaron. Es un aspecto crucial de la psicoterapia.
- Meditación de atención plena (mindfulness).
- Aumentar la cantidad de alimentos que se consumen, como comida que nos reconforta.



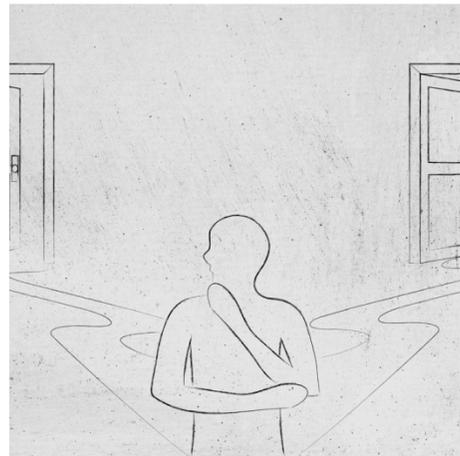
# Paso 2: Enfoques orientados a las emociones

Más...

- Llevar un diario, por ejemplo, de gratitud.
- Revalorización de la mente. Se trata de un tipo de cambio cognitivo que consiste en reinterpretar una circunstancia emocionalmente excitante de forma que se altere su impacto emocional. Los pensamientos o emociones negativas se suprimen (se detienen/inhíben). La supresión a largo plazo de las emociones debilita la competencia inmunológica y da lugar a una mala salud física



# Actividades individuales



## 1. Cambiar la forma de pensar sobre una circunstancia

En lugar de centrarte en los aspectos desagradables de una situación, trasladar tu atención a los aspectos positivos puede ayudarte a relajarte. Si una conversación con un pasajero para pedirle información no va muy bien, céntrate en el hecho de que esta experiencia puede servir de ejemplo para prepararte mejor cuando se produzca una conversación similar, convirtiendo la experiencia en algo positivo en lugar de negativo.



# Actividades individuales

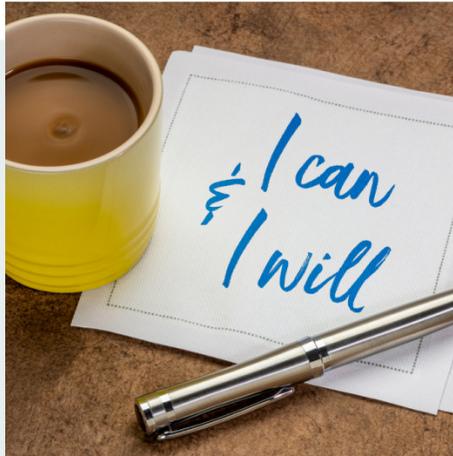


## 2. Utilizar técnicas de remodelación cognitiva

Los pensamientos negativos se identifican y se reestructuran en positivos mediante la reestructuración cognitiva. Las tendencias de pensamiento negativo incluyen el pensamiento en blanco y negro, la sobregeneralización y la catastrofización. Reconocer los patrones de pensamiento negativo, cuestionar los supuestos que contribuyen a esos pensamientos, adquirir datos que puedan contradecirlos y producir explicaciones alternativas racionales y positivas forman parte de la reestructuración cognitiva.

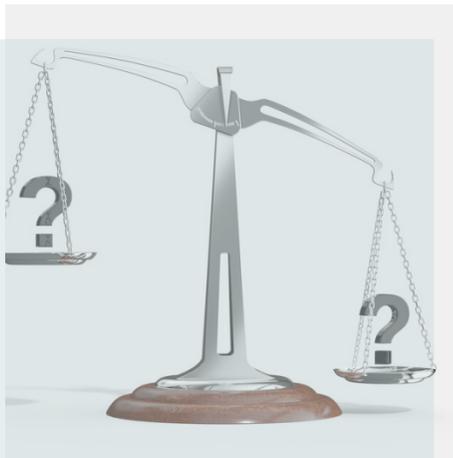


# Actividades individuales



## 3. Hacer afirmaciones positivas

Las afirmaciones positivas o mantras pueden ayudar a sentirte mejor y a tener una mejor perspectiva en situaciones difíciles. Repetir en silencio frases como "Puedo conseguir más de lo que pienso" o "La positividad es una decisión que elijo tomar" puede ser beneficioso.

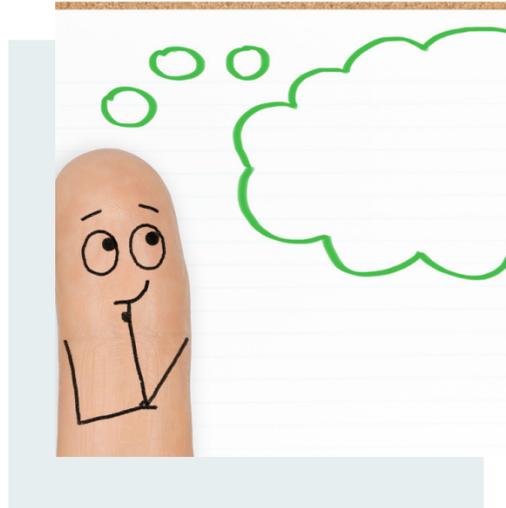


## 4. Tener en cuenta el panorama general

Una situación estresante puede parecer a veces mucho peor de lo que es. Un método para poner una situación en perspectiva es preguntarse: "¿Importará esto dentro de cinco años?". Esto puede ayudarte a sentirte menos agobiado en un escenario difícil.

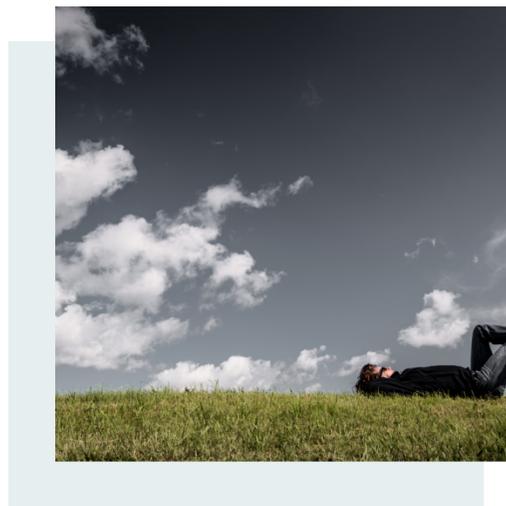


# Actividades individuales



## 5. Visualizaciones y afirmaciones

El uso de imágenes y afirmaciones positivas para potenciar las emociones positivas ha sido demostrado científicamente. ¿Cómo? Tu cerebro ve un acontecimiento feliz como una realidad cuando piensas en él. Así que desafía y modifica la forma en que percibes y experimentas el mundo sustituyendo esas creencias negativas por afirmaciones positivas.



## 6. Reestructuración de la mente:

Prueba la reestructuración cognitiva, una técnica para comprender las emociones negativas y hacer frente a las suposiciones, a menudo inexactas, que las generan, a mediados de la década de 1950. La reorganización cognitiva es una parte importante de la terapia cognitivo-conductual (TCC).



# Actividades individuales



## 7. El método ABC

Prueba el enfoque ABC, en el que las letras significan: A - La adversidad, o una situación estresante está representada por las letras ABC. B - Tus opiniones, o cómo reaccionas ante la situación. Luego está la C - consecuencias, que son los actos y resultados de tus creencias. Básicamente, cuanto más esperanzadoras sean tus creencias, mejor será el resultado.

Aunque un enfoque de la gestión del estrés centrado en las emociones no puede alterar la realidad de una circunstancia difícil, sí puede modificar los sentimientos y las reacciones personales ante ella. Para reducir aún más el estrés, una estrategia orientada a las emociones puede combinarse con un enfoque orientado a la acción o a la aceptación.





## Paso 3: Metodologías orientadas a la aceptación

**Los enfoques basados en la aceptación pueden ayudarte a afrontar situaciones difíciles sobre las que no tienes control.**

1. Ejercicio y dieta: Probablemente ya lo hayas oído antes, pero lo que comes determina quién eres. Esfuérzate por llevar una dieta equilibrada y saludable. Se ha demostrado que unas simples modificaciones en la dieta, como reducir el consumo de alcohol, café y dulces, reducen la ansiedad. Hacer ejercicio es otra técnica infalible para desestresarse. También se ha demostrado que es tan útil como los antidepresivos en el tratamiento de la depresión leve.

# Paso 3: Metodologías orientadas a la aceptación



**2. Relajación física y meditación:** La respiración profunda, las visualizaciones guiadas, el yoga, etc. son algunos de los enfoques que puedes utilizar. Estas actividades ayudan a la relajación física. A continuación te ofrecemos algunos ejemplos para que los pruebes.

**3. Desarrollar la resiliencia:** Nuestra capacidad para recuperarnos de circunstancias estresantes o desfavorables se denomina resiliencia. Dicho de otro modo, las personas resilientes son capaces de reconocer que se ha producido una circunstancia, aprender de ella y seguir adelante.

**4. Descansa un poco:** Una buena noche de sueño es fundamental para recargar las pilas y afrontar las situaciones de estrés con la mayor eficacia posible. Aunque la cantidad real de sueño requerida varía de una persona a otra, en general se aconseja un sueño sin interrupciones de aproximadamente 8 horas.





## Paso 3: Metodologías orientadas a la aceptación

**5. Ten una discusión:** No lo guardes todo dentro. Habla con alguien cercano sobre tus preocupaciones o los temas que te preocupan. Compartir tus ansiedades puede ayudarte a reducirlas a la mitad, a la vez que te permite reírte de situaciones potencialmente tontas. Cuando expresamos nuestras preocupaciones en voz alta, suenan mucho menos aterradoras. Si no quieres compartirlas, escribirlas es una forma estupenda de sacarlas. Otra posibilidad es trabajar con un autónomo. Hay muchos servicios accesibles, incluso algunos gratuitos, y puedes buscar fácilmente en Google lo que hay en tu ciudad para ver qué hay disponible.



# Estrategias personales para la gestión del estrés

Basándonos en los pasos 1, 2 y 3 te aconsejamos que sigas las estrategias personales para la gestión del estrés y que:

- *Establezcas plazos realistas*
- *Tomes un descanso para comer*
- *Vuelvas a casa a tiempo*
- *Tomes las vacaciones*
- *Dejes el trabajo en el trabajo*
- *Participes en las funciones del trabajo*
- *Establezcas una comunicación abierta y profesional*
- *Respetes a los demás empleados*
- *No toleres ningún tipo de discriminación, y las denuncies siempre*
- *Te apuntes a programas de formación en el lugar de trabajo para desarrollar y mejorar tus habilidades*
- *Si es necesario, acude a terapia para gestionar y desarrollar habilidades para hacer frente a los factores de estrés en el lugar de trabajo*
- *Desarrolles un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida privada, creando tiempo para el ejercicio.*





# Afrontar el estrés



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

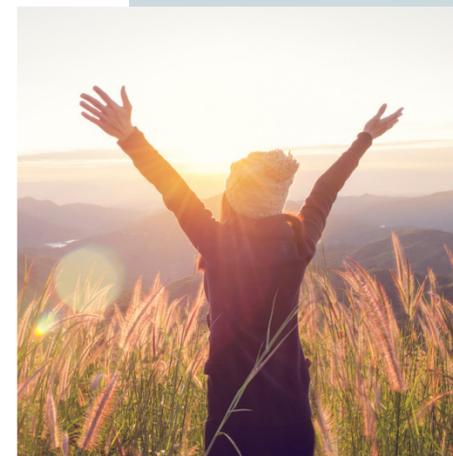
## Cognitivo

Terapia  
Pasatiempos  
Mindfulness  
Planificar  
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

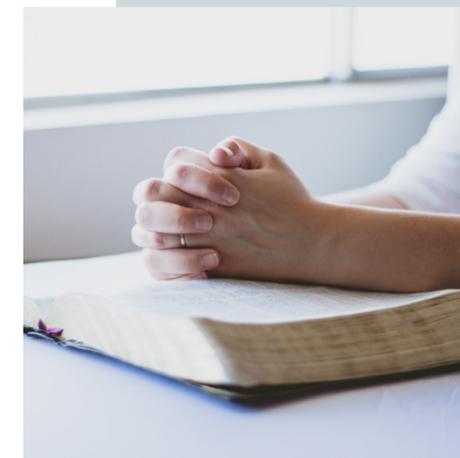
## Físico

Expresión artística  
Respiración profunda  
Medicina natural  
Ejercicio físico  
Relajación  
Yoga



## Otro

Resolución de  
conflictos



Los pasos proporcionados se han utilizado ampliamente en una variedad de entornos y países.

