

Manejo del Estrés

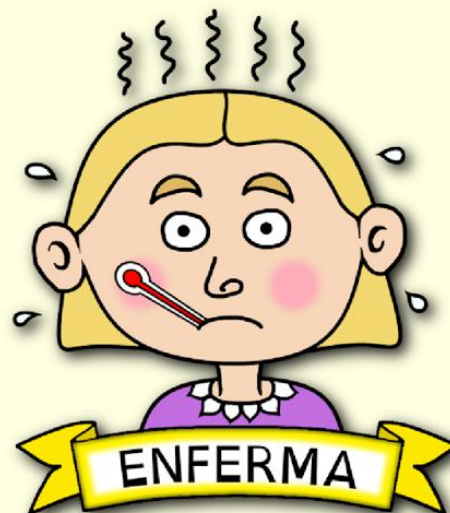
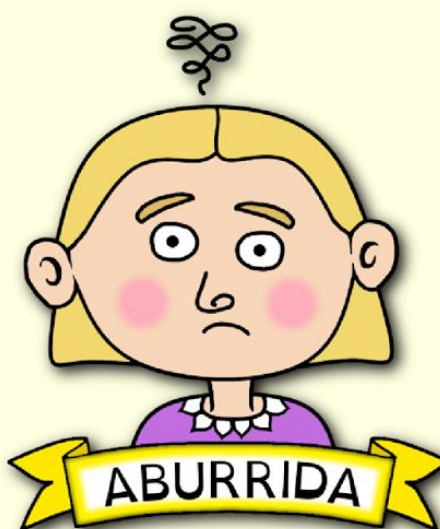


QUE SON LAS EMOCIONES



**Emoción es lo que siento
ahora, en este momento
(reacción)...**

SENTIMIENTOS



SENTIMIENTOS

¿Eres feliz...
o actúas como si lo fueras?

esopense.tumblr.com

**Es lo que vengo
sintiendo desde hace
mucho tiempo
(expresión codificada en
el cerebro).**

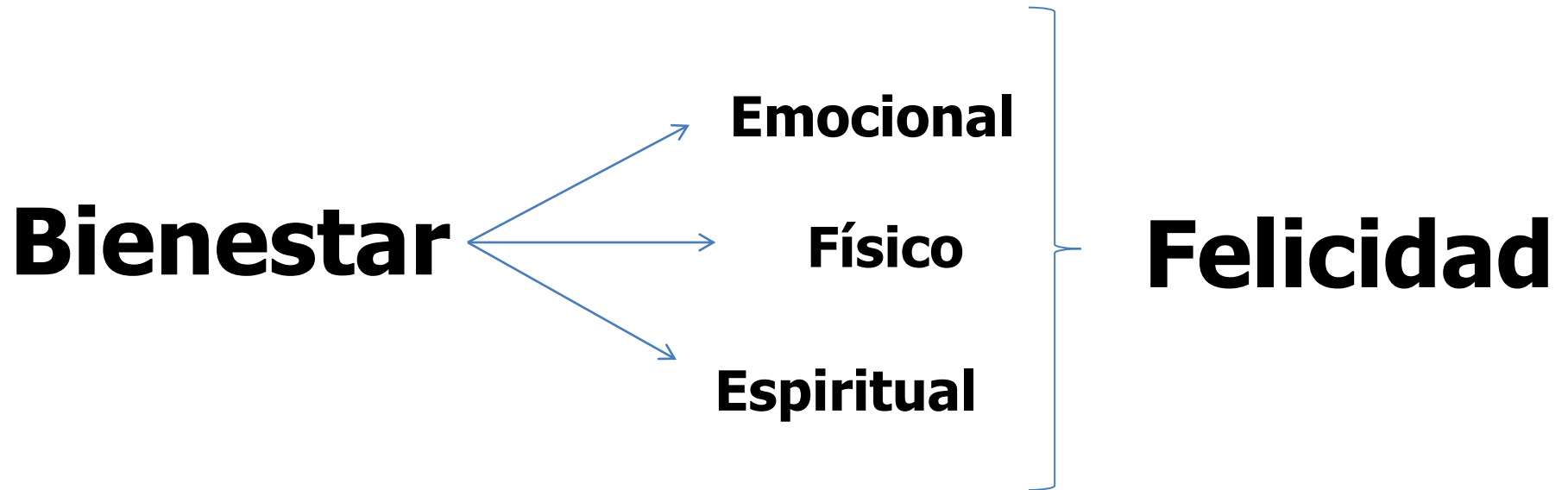
RESENTIMIENTO



RENCOR




Sentimientos que evolucionan con el tiempo y que si no son expresados en palabras, terminan lastimando nuestro cuerpo.

EN BUSCA DE LA FELICIDAD








**¡Perseguir la felicidad
es la carrera de toda una vida!
¡Nunca es tarde, para ser lo que te
hubiera gustado ser!**



La vida es demasiado corta,
para despertar con remordimientos,
por eso mismo ama a las personas
que te tratan bien.



Olvídate de los que no lo hacen,
cree que todo pasa por alguna razón.
Si te dan una segunda oportunidad,
agárrala con ambas manos,
si cambia tu vida,
déjala que la cambie.



**¡Nadie dijo que sería fácil,
sólo prometieron que valdría la pena vivirla!**

INTEIGENCIA EMOCIONAL



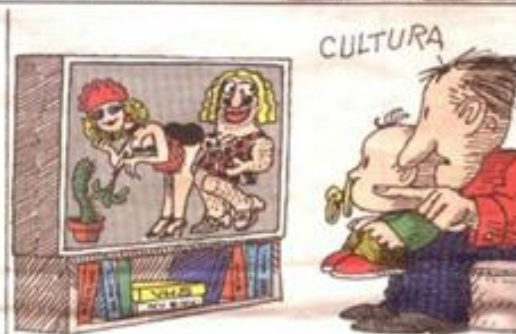
EMOCIONES BÁSICAS

- 1. Miedo**
- 2. Soledad**
- 3. Desaliento**
- 4. Incertidumbre**
- 5. Desinterés por las cosas**
- 6. Querer dominar a los demás**
- 7. Dejarse dominar por los demás**

QUE ES EL ESTRÉS

El Estrés es el resultado de la interacción entre las características de la persona y las demandas del medio.





NO SUPONGAS

No des nada por supuesto.
Si tienes duda, aclárala.
Si sospechas, pregunta.
Suponer te hace inventar historias increíbles que sólo envenenan tu alma y no tienen fundamento.

HONRA TUS PALABRAS

Sé coherente con lo que piensas y con lo que haces.
Ser auténtico te hace respetable ante los demás y ante ti mismo.

Los cuatro acuerdos de la sabiduría tolteca

AEM

HAZ SIEMPRE LO MEJOR

Si siempre haces lo mejor que puedes, nunca te recriminarás ni te arrepentirás de nada.

NO TE TOMES NADA COMO PERSONAL

En la medida que alguien te quiere lastimar, ese alguien se lastima a sí mismo y el problema es de él y no tuyo.

MANEJO DEL ESTRÉS



- En respuesta a diferentes situaciones el organismo se prepara para **huir o combatir**, mediante la secreción de sustancias como adrenalina.

- La adrenalina se disemina por toda la sangre y es percibida por los receptores especiales en distintos lugares del organismo, los cuales responden para la acción:
- El corazón late más fuerte y rápido.
- Las arterias y órganos se contraen para disminuir la pérdida de sangre o para dar prioridad al cerebro.
- La mente aumenta el estado de alerta.
- Los sentidos se agudizan.

MANEJO DEL ESTRÉS


Algunas de las fuentes potencialmente estresantes en el contexto laboral, son:

- **Factores intrínsecos al propio trabajo**
- **Factores relacionados con el desempeño de roles**
- **Factores vinculados a las relaciones interpersonales que se generan en la vida laboral**
- **Factores relacionados con el desarrollo de la carrera profesional**
- **Factores relacionados con la estructura y el clima organizacional**
- **Factores Psicosociales en el Trabajo**

BIENESTAR. EL ESTRÉS SUCEDE CUANDO ALGO LO HACE SENTIR FRUSTRADO, MOLESTO O NERVIOSO. TÓMESE EL TIEMPO PARA IDENTIFICAR LAS RAZONES DE SU ESTRÉS Y ALIVIARLO.

SURMEDIKAL
OXIGENOTERAPIA


Cinco causas de **ESTRÉS** (y cómo manejarlas)



EXCESO DE TRABAJO

Atención, 'workahólicos'. La intensa carga laboral, las fechas límites, una mala relación con el jefe o con los compañeros (ojo con el 'mobbing') son factores comunes de estrés para millones de personas.

CONSEJO: Aproveche las horas libres para dedicarlas a actividades placenteras. Salga a correr, haga yoga, busque un taller de arte, duerma temprano. Cuide también su alimentación.



PENSAMIENTOS INTERNOS

Las personas pueden estresarse a sí mismas. Los perfeccionistas, por ejemplo, andan en estrés constante debido a la presión interna por hacer las cosas bien. Asimismo, establecerse metas elevadas y plazos para lograrlos.

CONSEJO: Hay que aprender a ser realista y, sobre todo, tolerante con uno mismo. Trabajar por una meta no implica dejarse demoler por ella.



CAMBIOS PROFUNDOS

Episodios tristes e irreversibles, como la muerte de un ser querido, son hechos que alimentan el estrés y dejan a la persona más vulnerable ante las adversidades.

CONSEJO: El duelo es un tema muy delicado que, en muchos casos, requiere apoyo profesional. Si resulta difícil salir solo, no tenga miedo de pedir ayuda.



ENTORNO FÍSICO

Además de la contaminación ambiental, hay otros tipos de contaminación. La sonora, por ejemplo, puede estresar profundamente a una persona.

CONSEJO: Aprenda a luchar contra el entorno. Si usted vive o trabaja en una zona bulliciosa, o diariamente tiene que soportar el tráfico vehicular, le vendría muy bien aprender a respirar bien. Inhalar y exhalar profundamente es un remedio poderoso.



RELACIONES AMOROSAS

El miedo a perder al ser amado es motivo usual de estrés. Sin embargo, hay personas que sienten dicho temor en niveles elevados, lo cual puede afectar terriblemente su calidad de vida.

CONSEJO: En vez de pensar en el futuro, fíjese en el presente. Viva intensamente su relación, invierta tiempo y calidad en ella.

MANEJO DEL ESTRÉS

- Juguemos ...



MANEJO DEL ESTRÉS

Los factores psicosociales son los que más afectan a los trabajadores y entre los cuales podemos mencionar:

- ❖ **Desempeño Profesional**
- ❖ **Dirección**
- ❖ **Organización y Función**
- ❖ **Tareas y Actividades**
- ❖ **Medio Ambiente de Trabajo**
- ❖ **Jornada Laboral**
- ❖ **Empresa y Entorno Social**



MANEJO DEL ESTRÉS

- Los estresores que pueden afectarnos en el área laboral, pueden dividirse en:

- **Estresores Internos**

Dolor de una herida

Sensación de inutilidad

Sentimiento de culpa

Recuerdos desagradables

- **Estresores Externos**

Cambios de temperatura

Ruido externo

Que hablen de nosotros



MANEJO DEL ESTRÉS

UTILIDAD DEL ESTRÉS

Si estamos en el medio de un incendio, nos embiste una fiera o un vehículo, los cambios provocados por el estrés resultan muy convenientes:

- Nos prepara para responder de manera oportuna y poner nuestra vida a salvo.



El Problema del Estrés



- Elevación de la presión sanguínea
- Gastritis y úlceras en estómago o intestino.
- Disminución de la función renal
- Problemas del sueño.
- Agotamiento
- Alteraciones en el apetito.

"El Cuerpo Grita... Lo Que La Boca Calla".

"La enfermedad es un conflicto
entre la personalidad y el alma".
- Bach.

Muchas veces... El resfrío "chorrea" cuando el cuerpo no llora.

El dolor de garganta "tapona" cuando no es posible
comunicar las aflicciones.

El estómago arde cuando las rabias no consiguen salir.

La diabetes invade cuando la soledad duele.

El cuerpo engorda cuando la
insatisfacción aprieta.

El dolor de cabeza deprime cuando
las dudas aumentan.

El corazón afloja cuando el sentido
de la vida parece terminar.

La alergia aparece cuando el perfeccionismo
está intolerable.

Las uñas se quiebran cuando las defensas
están amenazadas.

El pecho aprieta cuando el orgullo esclaviza.

La presión sube cuando el miedo aprisiona.

Las neurosis paralizan cuando el niño
interior tiraniza.

La fiebre calienta cuando las defensas explotan las
fronteras de la inmunidad.

Las rodillas duelen cuando tu orgullo no se doblega.

El cáncer mata cuando te cansas de "vivir".

¿Y tus dolores callados?

¿Cómo hablan en tu cuerpo?

La Enfermedad no es mala,
¡te avisa que te estas equivocando de camino!



MANEJO DEL ESTRÉS

- Signos y síntomas

El estrés afecta órganos y funciones de todo el cuerpo.

Entre los principales efectos se destacan:

- **Fisiológicos**
- **Cognitivos**
- **Motores**
- **Emocionales**



MANEJO DEL ESTRÉS

- **Signos y Síntomas del Estrés:**

- **Depresión o ansiedad**
- **Dolores de Cabeza**
- **Insomnio**
- **Indigestión**
- **Sarpullidos**
- **Disfunción Sexual**
- **Palpitaciones rápidas**
- **Nerviosismo.**



MANEJO DEL ESTRÉS

➤ Manejo de estrés

Las acciones dirigidas a manejar el estrés en las organizaciones, están orientadas a las siguientes áreas:

1. Análisis y clasificación del rol
2. Alteración del clima de la organización
 1. Administración por objetivos
 2. El ambiente físico
3. Instalaciones para los empleados



MANEJO DEL ESTRÉS

- **Métodos individuales para el manejo del Estrés:**

1. Meditación
2. Bioretroalimentación
3. Ejercicio
4. Registro diario de las situaciones estresantes.
5. Vigilancia de los músculos



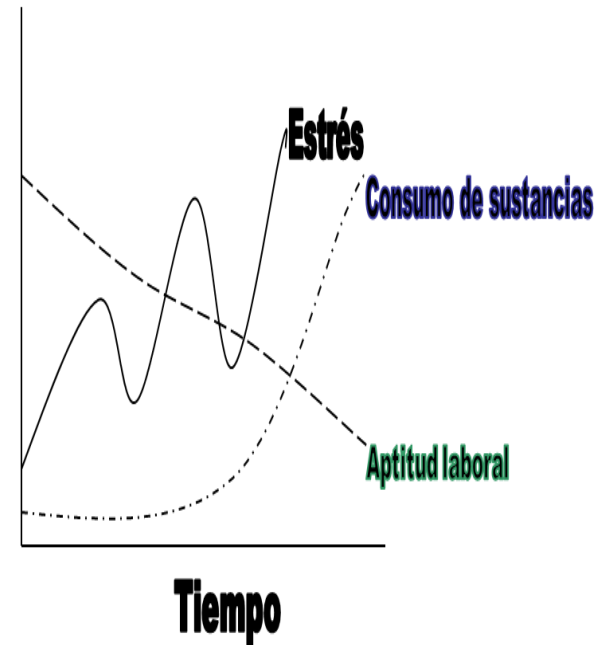
MANEJO DEL ESTRÉS

- **Estrategias de prevención del estrés laboral:**

Las **estrategias de intervención** van dirigidas a la disminución de los efectos negativos derivados de la percepción del estrés

- **Estrés y Adicción**

A menudo siente la tentación de aliviar el estrés con alcohol, tabaco, drogas o una forma más benigna de "reducción de estrés.



MANEJO DEL ESTRÉS

- **Estrés en positivo**
- Se experimenta tranquilidad y felicidad en el estrés positivo cuando la percepción de capacidad es mucho más amplia que las verdaderas.



Plan de vida

Reconectate Con Tu Esencia Divina



1. ser feliz



2. Dar amor



3. Hacer lo
que me gusta



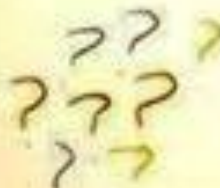
4. Viajar



5. seguir
aprendiendo



6. conocer
gente nueva



7. Comprender
mejor la vida



8. Ignorar
malas vibras

I  me!

9. ser yo
quererme
y respetarme

MANEJO DEL ESTRÉS

- 1ERA Y PRINCIPAL ESTRATÉGIA PARA MANEJAR EL ESTRÉS:

- SONRÍE



MANEJO DEL ESTRÉS

- 2da ESTRATEGIA PARA MANEJAR EL ESTRÉS
- **DISFRUTA DE TU FAMILIA Y EN FAMILIA**



MANEJO DEL ESTRÉS

- 3ra ESTRATEGIA PARA MANEJAR EL ESTRÉS
- **DISFRUTA HOY DE LO QUE HACES, CUANDO Y DONDE LO HACES**



MANEJO DEL ESTRÉS

- 4ta ESTRATÉGIA PARA MANEJAR EL ESTRÉS
- **VE LO POSITIVO EN TI, HAZ EJERCICIO, ENERGÍZATE...**



¡CIELOS!
PESO LO MISMO
QUE UNA
PERSONA DE
DOS METROS
CUARENTA ...
¡TENGO QUE
CRECER
URGENTEMENTE!

JUAN CARLOS ©

MANEJO DEL ESTRÉS

- 5ta ESTRATÉGIA PARA
MANEJAR EL ESTRÉS
- **SE ÚTIL, SE FELIZ Y
TRANSMITE
FELICIDAD...**



- DESPUÉS DE HOY

A QUÉ ME
COMPROMETO???



MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN



Facilitador:

G&G Prevención Integral, C.A.

Rif : J- 40042832-7