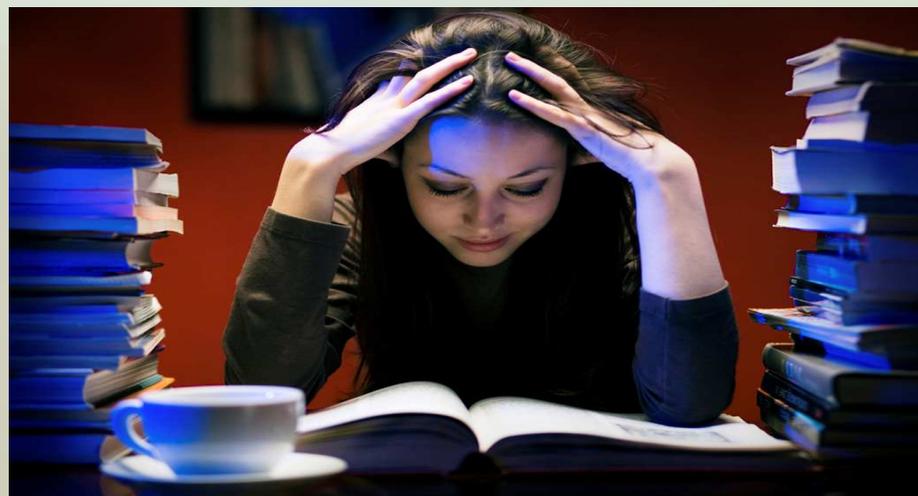


Aprendiendo a manejar el estrés

**Dra. Gloria A. Oliver-Vilella
Prof. Eileene Pérez Cruz**



Detonantes del estrés

- El estrés puede estar ligado a factores externos tales como: (Hill Nanna,2009)
 - La situación del mundo y del país
 - Eventos imprevistos
 - El ambiente en que vives o trabajas
 - Los estudios universitarios
 - Familia-amigos

Detonantes del estrés

- El estrés también puede surgir de factores internos tales como: (Hill Nanna,2009)
 - Comportamiento irresponsable
 - Pobres hábitos de salud
 - Actitudes y sentimientos negativos
 - Expectativas no realistas
 - Perfeccionismo



- Estresores asociados con la vida universitaria (Hill Hanna,2009)
 - Aislamiento y soledad
 - Depresión
 - Ruptura de alguna relación significativa
 - Embarazos no planificados
 - Situaciones de abuso sexual o asalto

Estresores asociados con la vida universitaria (Hill Nanna,2009)

- Aislamiento y soledad
- Depresión
- Ruptura de alguna relación significativa
- Embarazos no planificados
- Situaciones de abuso sexual o asalto

Estresores asociados con la vida universitaria

- Asuntos relacionados con el abuso de sustancias
- Conflictos familiares y divorcio de los padres
- La muerte de un ser querido
- Enfermedad física
- Presiones académicas o fracaso académico

La prueba del estrés del delfín

- Esta es una prueba fácil y rápida para identificar si tus niveles de estrés son aceptables.
- En la figura que sigue a continuación debes ver dos delfines idénticos, si notas cualquier otra cosa que no sean diferencias sutiles de colores, entonces tu nivel de estrés está demasiado alto y puede que necesites un adiestramiento para manejarlo.



Reconociendo el estrés

- **¿Cuáles de estas situaciones representan estrés?**
 - Recibes un asenso en el trabajo.
 - A tu auto se le vació una goma.
 - Fuiste a una fiesta hasta las 3:00am.
 - Tu perro se enfermó.
 - Te llega tu nueva computadora.
 - Tu mejor amigo llega a tu casa para pasarse una semana.
 - Comienzan los exámenes finales.
 - Tienes alergia
 - Te enamoraste
 - Todas las anteriores

Adaptación de Hill Nanna, G. K. Coping with Stress at College. Recuperado el 11 de noviembre de 2009 de: <http://mail.google.com/a/upr.edu/>

Consecuencias del estrés



Consecuencias que tiene el estrés

- El estrés puede tener consecuencias agudas y crónicas
- El estrés agudo resulta de:
 - Demandas y presiones del pasado reciente
 - Demandas anticipadas del futuro próximo
 - Eventos mayores-mudarse, cambiar de trabajo, experimentar pérdidas
 - Situaciones del diario vivir-jefe o pareja demandante, ruido irritante

Consecuencias que tiene el estrés

- Estrés agudo:
 - Puede ser excitante
 - Usualmente no dura el tiempo suficiente como para hacer daño
 - Usualmente nuestro cuerpo descansa cuando el evento estresante termina
 - Demasiado estrés a corto plazo puede llevar a síntomas físicos y emocionales

Consecuencias que tiene el estrés

- El estrés crónico ataca a las personas día tras día, año tras año.
 - El estrés relacionado con la pobreza y las situaciones de escasez económica.
 - Las familias disfuncionales
 - Trabajos considerados como despreciables.
 - La situación peor del estrés crónico es que la persona se acostumbra al mismo y deja de buscar soluciones.

Consecuencias y síntomas del estrés



- El estrés crónico:
- Las consecuencias negativas del estrés crónico pueden dividirse en tres categorías
 - Fisiológica
 - Psicológica
 - Conductual

Consecuencias y síntomas físicos del estrés



- La respiración se hace más corta y acelerada.
- El nivel de azúcar en la sangre aumenta.
- La piel suda más.
- La actividad de digestión disminuye.

Consecuencias y síntomas físicos del estrés

- El sistema endocrino y el sistema nervioso central se ponen en alerta.
- Aumenta la presión sanguínea y las palpitaciones del corazón.
- Los músculos se tensan.



Consecuencias y síntomas físicos del estrés

- Dolores de espalda en los hombros y en el cuello
- Dolores de cabeza y migrañas
- Problemas con el dormir
- Aumento o pérdida de peso
- Pérdida del cabello
- Tensión muscular
- Fatiga
- Alta presión
- Palpitaciones

Consecuencias físicas del estrés

- Enfermedades del corazón e infartos
- Incremento en la presión arterial y el ritmo cardiaco
- Úlceras
- Desórdenes alimentarios
- El sistema inmunológico se deprime
- Cáncer
- Artritis
- Problemas hormonales
- Síndrome pre-menopáusico



Síntomas y consecuencias psicológicas



- Problemas con la memoria
- Agitación
- Frustración
- Necesidad de controlar
- Apatía
- Aumento en el uso de tabaco y alcohol
- Nerviosismo
- Ansiedad
- Depresión
- Sobre reaccionar
- Estados de ánimo cambiantes
- Dificultad en pensar claramente
- Fobias
- Sentirse fuera de control
- Decisiones pobres

Consecuencias psicológicas del estrés

- *Burnout*
 - *Despersonalización*
 - *Bajo logro personal*
- Problemas familiares
- Insatisfacción laboral



Consecuencias conductuales del estrés

- Ausentismo
- Tardanzas
- Abuso de alcohol, otras drogas y tabaco
- Accidentes
- Violencia
- Toma de decisiones/manejo de información pobre

Consecuencias conductuales del estrés

- Problemas en las relaciones interpersonales
 - Argumentos
 - Aislamiento social
 - Conflictos
 - Rabietas
 - Sobre reaccionar
 - Pobre comunicación
 - Violencia doméstica o en el trabajo

Diferencias individuales en la resistencia al estrés



- Personalidad Tipo A:
 - Competitiva
 - Altamente orientada hacia el trabajo
 - Impaciente
 - Agresiva
 - Hostil
 - Depresiva
 - Con posibles problemas cardiacos

Diferencias individuales en la resistencia al estrés



• Personalidad Tipo B

- Menos competitiva.
- Menos orientada hacia el trabajo.
- Menos conflicto con las personas y con el manejo del tiempo.
- Acercamiento a la vida más relajado y balanceado.

Diferencias individuales en la resistencia al estrés

- Algunas personas tienen una combinación de personalidad Tipo A y Tipo B.
- Exhiben personalidad Tipo A en el trabajo, pero pueden relajarse bien fuera de éste.



Diferencias individuales en la resistencia al estrés

- Fortaleza - es la habilidad que tiene la persona de lidiar con el estrés.
- Las personas con estas características de personalidad se responsabilizan de sus acciones, se comprometen con las actividades que llevan a cabo y ven el cambio como una oportunidad para crecer.



Diferencias individuales en la resistencia al estrés



- Optimismo-es cuán positiva o negativa la persona visualiza la vida.
- La persona optimista va a manejar mejor el estrés, ve las características positivas de la situación y reconoce que eventualmente las cosas van a mejorar.

Estrategias para el manejo del estrés



Estrategias para el manejo del estrés

- Primera tarea: Evaluar la situación
 - Demandas
 - Recursos
 - Factores que se pueden cambiar
 - Factores que no se pueden cambiar

Estrategias para el manejo del estrés

- Examina tus expectativas
- Sé objetivo en cuanto a tu perspectiva
- Focaliza en lo que puedes cambiar
- Hazte responsable de cambiar cosas
- Acepta lo que no puedes cambiar
- Aprende a buscar lo bueno en otros y en la situación.

Estrategias para el manejo del estrés

- ¿Necesitas cambiarte a ti mismo o tus percepciones?
- ¿Cuáles son tus creencias irracionales o tus expectativas poco realistas?

Estrategias para el manejo del estrés

- Sé objetivo en cuanto a tus expectativas y percepciones
 - No confíes totalmente en tu opinión
 - Bajo estrés somos más rígidos
 - Busca retroalimentación de otros
 - Si te alejaste de todos busca ayuda

Estrategias para el manejo del estrés

- Focaliza en lo que puedes cambiar
 - Tus perspectivas
 - Tus ideas equivocadas basadas en malas experiencias
 - Tus destrezas
 - Tus decisiones
 - Tus acciones
 - Tu ambiente de trabajo

Estrategias para el manejo del estrés

- Acepta responsabilidad
 - Haz una lista de por dónde quieres empezar
 - Busca personas que te refuercen
 - Comienza con pequeños logros
 - Comprométete contigo mismo

Estrategias para el manejo del estrés

- Acepta lo que no puedes cambiar
 - Otras personas
 - Tus circunstancias
 - Tu pasado
 - Las realidades de tus estudios

Estrategias para el manejo del estrés

- Aprende a encontrar lo bueno
 - Realmente las cosas pueden ir peor
 - Focaliza en tus fortalezas o en por lo cual debes estar agradecido
 - ¿Cómo esta demanda te ayuda a desarrollar nuevas destrezas?
 - ¿Estás creciendo en tu espiritualidad, en tus relaciones, en tu determinación?

Estrategias para el manejo del estrés

- El estrés afecta a la persona como un todo
- Selecciona una estrategia que focalice en la persona como un todo
 - Física
 - En las relaciones
 - Mental-Emocional
 - Espiritual

Cuando todo ésto no te dé resultado

- **Busca ayuda; si no estás seguro a quién acudir, en el Departamento de Consejería estamos para ayudarte.**
- **Algunas situaciones con las que trabajamos son:**
 - **Problemas familiares**
 - **Situaciones con tu pareja**
 - **Soledad**
- **Ansiedad y depresión**
- **Autoestima**
- **Relaciones interpersonales**
- **Sexualidad**
- **Alcohol y drogas**
- **Indecisión vocacional**
- **Destrezas de estudios**
- **ó**
- **Sólo para hablar**