



FACULTAD DE INGENIERÍA UNAM
DIVISIÓN DE EDUCACIÓN CONTINUA

CURSOS INSTITUCIONALES

MANEJO DEL ESTRÉS Y CONFLICTOS EN EL ENTORNO LABORAL

Del 11 al 15 de Junio de 2007

APUNTES GENERALES

1-108

Instructor: Lic. Gonzalo Zanabria Nieto

COFEPRIS

Junio de 2007

OBJETIVO GENERAL

Los participantes incrementarán su bienestar integral, a través de sensibilizarse de las causas y efectos del estrés y de la aplicación de las diferentes técnicas y herramientas para manejar y reducir su nivel tensional.

CONTENIDO TEMÁTICO

1. NATURALEZA DEL ESTRÉS

- 1.1 Efecto del estrés en la tensión corporal
- 1.2 ¿Qué ocurre cuando se activa la reacción del estrés?
- 1.3 Controlar el factor estresante
- 1.4 Diferencias del estrés hombre-mujer

2. EN LA INMENSIDAD DE TU SER

- 2.1 Corporalidad y estrés
- 2.2 Cambios fisiológicos causados por el estrés
- 2.3 Identificación de las fuentes del estrés
- 2.4 Tipos de personalidad

3. APRENDER A LIBERARSE DEL ESTRÉS

- 3.1 Desahogo de emociones
- 3.2 Desplazamiento del estrés
- 3.3 Acciones preventivas del estrés
- 3.4 Manejo del estrés: A.M.O.R.

4. MANEJO ASERTIVO DE LA AGRESIVIDAD EN EL ENTORNO LABORAL

- 4.1 Causas de emociones destructivas
- 4.2 Comportamientos provocados por el estrés
- 4.3 Ciclo del manejo asertivo de la agresividad

1. NATURALEZA DEL ESTRÉS

1.1 Efecto del estrés en la tensión corporal

Uno de los mayores beneficios del control del estrés es la salud. Ésta resulta altamente amenazada tanto por la falta como por el exceso de estrés. De aquí la importancia de reconocer nuestra propia escala. Sólo así podremos saber cuándo nos falta y cuándo nos sobra. Al ejercer control sobre él, lograremos responsabilizarnos de nuestra salud. El estrés suele estar provocado por

factores como:

- ❖ Plazos de cumplimiento estricto
- ❖ El ruido ambiental
- ❖ Excesivas jornadas de trabajo
- ❖ Presiones familiares
- ❖ El desempleo
- ❖ Los fenómenos naturales
- ❖ La inseguridad
- ❖ Los saldos negativos en las cuentas corrientes, entre otros.

1. NATURALEZA DEL ESTRÉS

1.1 *Efecto del estrés en la tensión corporal*

El objetivo de controlar el estrés es mantenerlo en un grado moderado y sano. Así los factores estresantes se convertirán en desafíos y no en problemas, y de esta manera el cerebro, al encontrarse con ellos, se entregará a pensar ideas creativas, a desarrollar nuevas dendritas y a realizar nuevas conexiones sinápticas.

El grado perjudicial del estrés se produce principalmente cuando uno se siente incapaz de hacer frente a los factores estresantes. Eso genera una sensación deprimente, molesta y de crispación nerviosa que todos identificamos estrés.

Se libera **adrenalina**, lo que:

- Eleva el nivel de azúcar en la sangre
- Sube la tensión arterial
- Se acelera el ritmo cardiaco
- Se estrechan las arterias
- Hace más lenta la digestión

1. NATURALEZA DEL ESTRÉS

1.2 *¿Qué ocurre cuando se activa la reacción del estrés?*

Si el factor estresante es grave, o dura más de un par de minutos, también se produce secreción de cortisol, lo que "bloquea" el mecanismo y alarga la reacción de estrés.

Un poco de estrés durante un periodo corto es sano: produce un grado moderado de excitación y le sirve a la persona para participar en actividades creativas. Induce la liberación de **noradrenalina**, el neurotransmisor excitante.

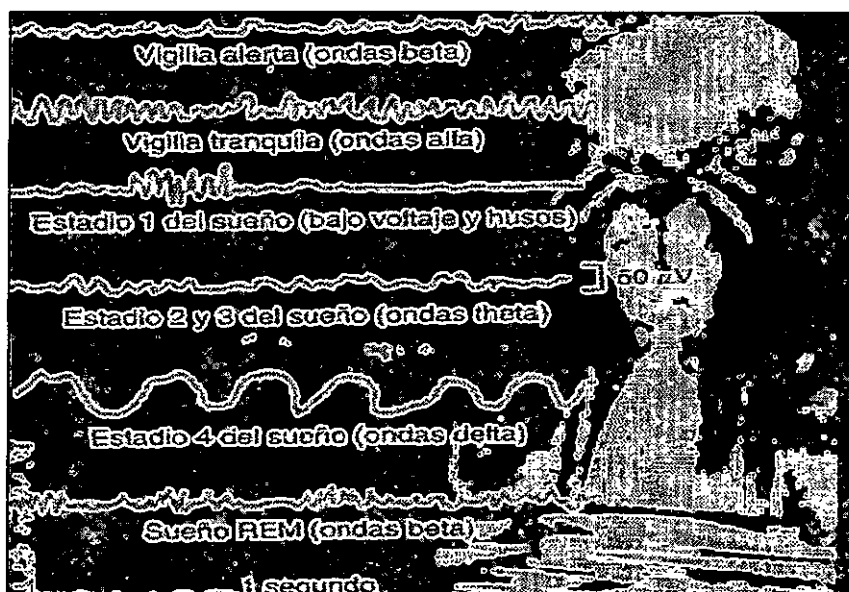
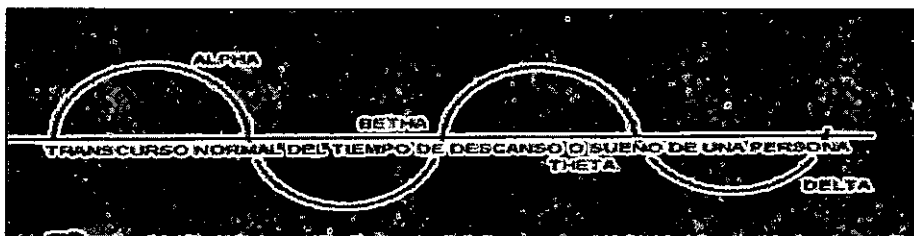
La noradrenalina es necesaria para que los recuerdos del pasado puedan ser almacenados en la memoria a largo plazo. También es para tener un estado de ánimo positivo.

El **estrés crónico** puede provocar depresión biológica, ansiedad y malestar. cuando se manifiesta de manera continua, puede generar bioquímicamente **anhedonia**, es decir, *la pérdida de la sensación de placer en los actos que normalmente lo producen.*

1. NATURALEZA DEL ESTRÉS

1.2 ¿Qué ocurre cuando se activa la reacción del estrés?

Otro efecto no deseado del estrés permanente es su influencia en las ondas cerebrales. En una persona que sufre de estrés predominan las ondas beta, indicadoras de un estado de tensión y nerviosismo; al contrario que las ondas alfa o theta, "tranquilas". Además, con las ondas beta el grado de aprendizaje y concentración es menor que con las alfa y theta.

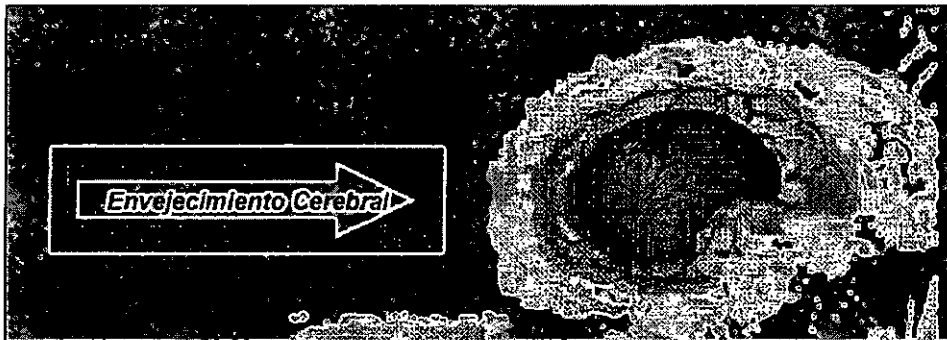


1. NATURALEZA DEL ESTRÉS

1.2 *¿Qué ocurre cuando se activa la reacción del estrés?*

El estrés constante genera una producción exagerada y crónica de cortisol, éste daña al cerebro de tres maneras:

1. Le quita su única fuente de energía, la glucosa
2. Obstaculiza la actividad neurotransmisora
3. Conduce a la muerte de las neuronas



1. NATURALEZA DEL ESTRÉS

1.3 *Controlar el factor estresante*

Hay dos métodos básicos para impedir que los factores estresantes nos produzcan estrés:

El primero, consiste en aprender técnicas para enfrentar los desafíos y reducir los niveles de estrés. Algunos investigadores mencionan las siguientes:

1. Hacerse cargo o controlar el factor estresante
2. Formarse un sistema de apoyo social
3. Aprender a liberarse del estrés

1. Hacerse cargo o controlar el factor estresante

El dominio o control de la situación estresante es tal vez el fundamental para derrotar al estrés. Si logramos dominar el factor estresante podremos percibirlo como un desafío y enfocarlo con confianza y en un estado mental relajado. De lo contrario, lo consideraremos una amenaza y nos producirá estrés.

1. NATURALEZA DEL ESTRÉS

1.3 Controlar el factor estresante

Con frecuencia las personas piensan que han perdido el control cuando en realidad no es así y eso las lleva a una forma de impotencia aprendida, una actitud que en la mayoría de los casos está "*contenida*" en distintos pensamientos derrotistas:

- **Llegar a conclusiones negativas**

Ejemplo:

*"Seguro que le caigo mal al Titular,
porque es demasiado exigente"*

Evita suponer lo peor, el pesimismo alimenta el estrés crónico.

- **Generalizar en exceso**

Una forma distorsionada de pensar es generalizar en exceso. Si sacas conclusiones negativas generales de una información limitada, te estarás buscando problemas. Las personas suelen pensar cosas como éstas:

*" Nunca me entero de lo que pasa aquí,
porque nadie me lo cuenta"
"No he encontrado esposo,
ni lo voy a encontrar jamás"*

"Limítate a saber lo que sabes y resístete a la tentación de sacar conclusiones negativas y de hacer generalizaciones"

1. NATURALEZA DEL ESTRÉS

1.3 Controlar el factor estresante

- **Tener el control**

Creer que para llevar las riendas de la vida hay que tener el control absoluto, es otro *"estilo de pensamiento"* destructivo. No hay necesidad de conocer todos los detalles para controlar *"todo el cuadro"*.

Aprende a valorar el control que ya tienes y no te obsesiones. Una vida totalmente controlada no te ofrecería la más mínima sorpresa ni el más mínimo desafío.

Otra manera de asumir el mando de nuestras vidas y quizá una de las prácticas es hacer una lista de objetivos.

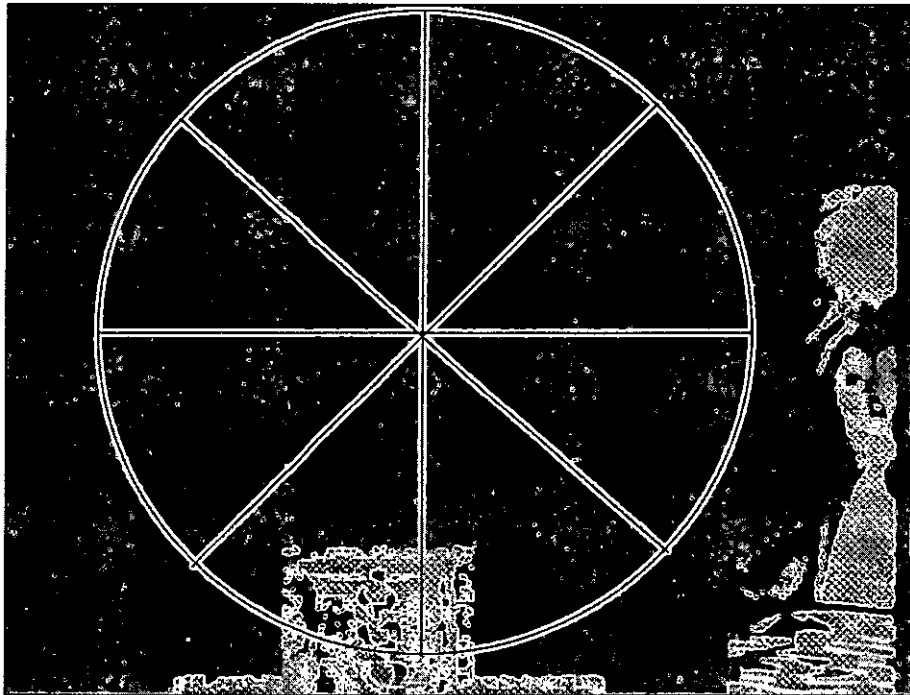
EJERCICIO: "OBJETIVOS BIEN FORMULADOS"

Instrucciones:

1. Anota en cada fracción tus metas para un año
2. Jerarquiza las tres más importantes para ti
3. Señala con un marcador la situación actual de cada una de ellas (en una escala del 1 al 100)
4. Marca con otro color la meta deseada
5. Elabora un plan de acción para cada una de ellas

Obligarte a tener claro qué es exactamente lo que deseas, te ayuda a disminuir el exceso de estrés. Escribe estos objetivos en orden de prioridad, procura ser realista.

"Un objetivo inalcanzable lo único que hará es predisponerte para el estrés"



1. NATURALEZA DEL ESTRÉS

1.3 *Controlar el factor estresante*

2. Formarse un sistema de apoyo social

Si la persona cuenta con el apoyo incondicional de amigos, familiares y colegas de confianza, puede manejar factores estresantes sin interiorizarlos como estrés.

Estudios realizados con personas que no contaban con ningún grupo de apoyo afectivo, puso claramente de manifiesto *"lo sensibles al estrés que son las personas que lo viven solas"*.

No es necesario que el sistema de apoyo de una persona se base en relaciones de mucha confianza como el cónyuge o un amigo íntimo. ha demostrado el investigador del estrés Robert Sapolsky, hablar con persona relativamente desconocida, también puede sernos útil.

El doctor Sapolsky midió los niveles de cortisol de enfermos a los que les iba a practicar una dolorosa cateterización cardiaca. Descubrió que éstos eran mucho mayores en los enfermos que no hablaban con el médico acerca de sus miedos, que en los que sí lo hacían.

1. NATURALEZA DEL ESTRÉS

1.3 *Controlar el factor estresante*

El apoyo afectivo puede provenir de un animal doméstico: numerosos estudios han comprobado que las personas que tienen animales domésticos son relativamente menos propensas al estrés y menos vulnerables a enfermedades relacionadas con el mismo. Los animales domésticos son un eficaz amortiguador del estrés debido a que quieren a sus dueños.

En un revelador estudio sobre el poder del amor, se comprobó a través de encuesta realizada a 10,000 hombres aquejados de una enfermedad cardíaca, que aquellos que se veían amados y apoyados por su familia experimentaban la mitad de los fuertes dolores de pecho, en comparación con aquellos que se sentían amados y apoyados por su familia.

"El amor proveniente de cualquier fuente es extraordinariamente valioso para superar los efectos físicos del estrés"

1. NATURALEZA DEL ESTRÉS

1.3 Controlar el factor estresante

3. Aprender a liberarse del estrés

Junto con el factor estresante y el apoyo afectivo, la liberación del estrés es la tercera técnica que nos ayudará a hacerle frente. Tres maneras de liberar el estrés:

- Actividad física
- Desahogo verbal de emociones
- Desplazamiento del estrés hacia una liberación

ACTIVIDAD FÍSICA

Una manera adecuada de manejar el estrés es la actividad física.

Los elementos de la reacción de estrés; aceleración del ritmo cardíaco, elevación de la presión arterial y la digestión más lenta, entre otros, engranan a la perfección con las exigencias del ejercicio. Éste es eficaz devolver al cuerpo su estado de reposo óptimo.

1. NATURALEZA DEL ESTRÉS

1.3 Controlar el factor estresante

Desahogo verbal de emociones

El desahogo verbal de las emociones es probablemente la manera más común de liberar el estrés.

El desahogo verbal efectivo se compone de los siguientes elementos:

- ✓ Tomar conciencia
- ✓ Evitar enjuiciar
- ✓ Contacto auténtico
- ✓ Claridad de emociones
- ✓ Ambiente adecuado
- ✓ Autorresponsabilidad
- ✓ Consideración
- ✓ Necesidades auténticas

1. NATURALEZA DEL ESTRÉS

1.3 Controlar el factor estresante

Desplazamiento del estrés hacia una liberación

También se puede liberar el estrés desplazándolo o dirigiendo conscientemente la preocupación hacia un problema menos intrincado.

Por ejemplo, si estás preocupado porque no sabes cómo resolver un problema en tu trabajo, prueba a desplazar la preocupación al encontrar la mejor forma de realizar alguna actividad diferente. Esto te reducirá el grado de estrés y te ayudará a canalizarlo

hacia una salida constructiva.

Debido al estrés, las personas se *deprimen, sufren insomnio, se vuelven irritables, atemorizadas, ansiosas, abatidas y trastornadas.*

"Pierden a veces el interés por las relaciones sexuales o por los amigos"

1. NATURALEZA DEL ESTRÉS

1.4 Diferencias de! estrés Hombre-Mujer

TIPOS DE ESTRÉS	HOMBRE	MUJER
<i>Estrés derivados de su fisiología</i>	Andropausia, impotencia, cambios hormonales derivados de las diversas etapas de la vida.	Melancolía menopáusica Amenorrea (<i>desaparición de la menstruación</i>) Depresión posparto Tensión premenstrual // dolor de cabeza Vaginismo (<i>coito doloroso</i>) Infertilidad Anorgasmia, Frigidez (<i>inhibición de la excitación sexual</i>)
<i>Estrés derivados de los cambios de vida</i>	El matrimonio, la paternidad, cambio de residencia, pérdida de trabajo, cambio de nivel jerárquico, el divorcio, la edad, la viudez y la reorganización de la vida cuando los hijos son mayores.	El matrimonio, la maternidad, el divorcio, exceder los cuarenta años, la viudez y la reorganización de la vida cuando los hijos son mayores.

Bienestar ante el Estrés

TIPOS DE ESTRÉS	HOMBRE	MUJER
<i>El estrés de las crisis vitales</i>	El vivir solos, la responsabilidad económica de padres enfermos, crisis personales.	La atención a los padres enfermos, el cuidado de un hijo especial, acompañamiento de familiares en crisis.

1. NATURALEZA DEL ESTRÉS

1.4 Diferencias del estrés Hombre-Mujer

Puede ser que los hombres y las mujeres hayan sido creados iguales, pero desde luego no son idénticos, sobretodo en lo referente al estrés. Las mujeres sobreviven mejor que los hombres al estrés del nacimiento. No sólo es más baja la mortalidad infantil femenina que la masculina, sino que además las mujeres suelen vivir más años.

Además, las mujeres envejecen con más gracia. Suelen conservar durante tiempo el uso de las piernas y de las manos, tienen menos canas, menos pérdida de visión y audición, menos pérdida de memoria y mantienen mayor afluencia de sangre al cerebro.

El profesor Karl Pribram, de la Universidad de California en Santa Cruz, estudia las diferencias entre el cerebro femenino y el masculino. Ha encontrado datos favorables a la mujer: las mujeres muestran un mayor predominio del hemisferio izquierdo del cerebro. El hemisferio izquierdo es el que dirige el lenguaje, la lógica y las definiciones, y por eso las niñas empiezan a hablar antes.

También son capaces de afrontar el estrés de un modo más lógico y los hombres. Dado que las mujeres presentan una mayor proporción de grasa con respecto al músculo que los hombres, tienen una mejor protección contra el frío, flotan mejor en el agua y liberan más lentamente la energía. Esto ayuda a las mujeres a resistir los períodos largos de estrés, ya que el estrés tiende a contraer los vasos sanguíneos superficiales que dan calor a las manos y a pies; el estrés tiende a aumentar la sudoración, cosa que enfría el cuerpo; y el estrés tiende a reducir el apetito, lo cual hace necesario tener una fuente alternativa de energía.

Diferencias hombre-mujer

Las investigaciones muestran también una diferencia varón/mujer en el control de la agresividad. A partir de los dieciocho meses de edad, las niñas parecen adquirir mayor control sobre las rabietas que los niños. Esta es otra razón por la que cabe esperar que las mujeres desarrollen mejores estrategias verbales para afrontar el estrés que los hombres, menos capaces de controlarse.

Las mujeres que padecen estrés durante largo tiempo están expuestas a doble peligro: por una parte, corren el riesgo de mostrar todos los síntomas habituales del estrés y por otra parte, corren el riesgo de sufrir otros atribuibles al estrés, tales como:

- ✓ Neurosis de ansiedad
- ✓ Infertilidad
- ✓ Tensión premenstrual

2. EN LA INMENSIDAD DE TU SER

2.1 corporalidad y estrés

El estrés puede derivar de circunstancias que ocurren en nuestro entorno externo o interno. Puede proceder de un problema laboral, de una crisis familiar o de un ataque de inseguridad. Es intermitente, pasajero o crónico.

ESTRÉS SANO	ESTRÉS PERJUDICIAL
Los efectos que provienen de actividades estimulantes que se pueden abandonar a voluntad, como la sensación que provoca un juego, deporte, relación sentimental.	Cuando el estrés es prolongado y escapa al control del sujeto

2. EN LA INMENSIDAD DE TU SER

2.1 Corporalidad y estrés

Estés significa esfuerzo de adaptación.

Ejemplo: Un ascenso laboral, así como un despido pueden llegar a estresar a una persona.

En todo esfuerzo de adaptación el organismo se activa para afrontar la situación, ya sea resistiendo, luchando o huyendo; produciendo cambios fisiológicos característicos como aumento de:

- **La frecuencia del corazón**

- **La presión arterial**
- **El consumo de glucosa**
- **La respiración, etc.**

El Estrés sano o "Eustrés" es toda activación del organismo orientada a adaptarse a una situación interpretada como amenaza y que no genera una sensación de desactivación y logro.

La falta de desactivación, propia de los estados de estrés perjudicial, se asocia a un desgaste orgánico por hiperfunción --el organismo está hiperactivado-- y una experiencia emocional de irritabilidad y fracaso.

Hans Seyle, quien introdujo el término del estrés en 1949, menciona: *"La única forma de evitar definitivamente el estrés o esfuerzo de adaptación es estar muerto"*.

2. EN LA INMENSIDAD DE TU SER

2.2 Cambios fisiológicos causados por el estrés

Aumento de la tendencia a la enfermedad	Dificultades para descansar, relajarse o dormir
Cansancio	Mareos
Palpitaciones	Temblores
Dificultad para respirar	Sensación de obstrucción en la garganta y el pecho
Náuseas	Diarrea
Tensión muscular que puede llevar a dolores de cabeza, dolor de cuello y espalda	Desórdenes en la menstruación
Cambios en el interés sexual	Insensibilidad
Sentido de irrealidad	

Existe el fracaso adaptativo y la mayor vulnerabilidad ante la enfermedad tras un sobreesfuerzo mantenido por encima de los propios recursos.

- **Ansiedad**
- **Depresión**
- **Infarto al miocardio**
- **Úlcera de estómago**
- **Menor capacidad de respuesta inmunitaria**

Es importante tomar conciencia de la frecuencia y/o la intensidad de las reacciones ante el estrés prolongado. Si registras alguna constante en tus reacciones o si la intensidad de éstas parece excesiva, es importante que tomes conciencia de ellas para disminuirlo.

2. EN LA INMENSIDAD DE TU SER

2.3 Identificación de las fuentes del estrés

En los últimos 150 años en Occidente, las enfermedades psicosomáticas han

cambiado radicalmente. En esta época es más difícil satisfacer las propias exigencias, expresar las potencialidades y obtener reconocimiento de los demás,

El hombre vive una continua tensión y frustración. El hombre de nuestro tiempo, vacío, inhibido, imbuido de conceptos erróneos acerca de la vida, vive descontento e infeliz, en búsqueda de lo que no tiene, de distracciones nuevas, de dinero, de tiempo libre, de autos, sin lograr la paz ni la satisfacción plena; esto lo lleva a vivir bajo una sensación de cansancio.

El cansancio:

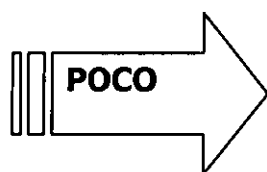
- Exceso en el funcionamiento
- Disminución de la efectividad
- Malestar general

2. EN LA INMENSIDAD DE TU SER

2.3 Identificación de las fuentes del estrés

- **Cansancio normal**
 - físico o mental
- **Cansancio crónico**
 - Persiste después del reposo
 - Exige un cambio de ritmo
 - Agotamiento
- ***Cansancio emocional***

MAYOR CANSANCIO



**INTERÉS
ENTUSIASMO Y
SATISFACCIÓN EN
LA ACTIVIDAD**

El trabajo se convierte así en una causa de distrés debido a la deshumanización y el ritmo acelerado de vida.

Aumenta así la tensión que sólo es posible resistirla aumentando sin tregua el gasto de energía (*El sobre esfuerzo interno como respuesta a la tensión*). Esto genera a su vez más tensión que a su vez exige mayor energía, provocando respuestas inadecuadas, que a su vez, etc.

Aun en momento de reposo el hombre sigue "ACTIVADO" hasta llegar a la fatiga crónica.

2. EN LA INMENSIDAD DE TU SER

2.4 Tipos de personalidad

	Personalidad "A"	Personalidad "B"
TIPOS DE PERSONALIDAD	◆ Impulsora	◆ Tranquila
	◆ Se coloca a sí mismo bajo grandes presiones	◆ No se presiona a sí mismo ni a terceros
	◆ Obsesión por el esfuerzo	◆ Es relajado y no competitivo
	◆ Crónica sensación de urgencia	◆ El tiempo no lo presiona
	◆ Competitividad excesiva	◆ Delega responsabilidades
	◆ Habla rápido	◆ Descansa sin culpas
	◆ Agresividad	◆ Ambicioso, se fija metas realistas
	◆ Creen que solo ellos pueden hacer las cosas bien	◆ Diferencia lo importante de lo urgente
	◆ No sabe cómo emplear su tiempo libre	◆ No tiene necesidad de exhibir logros o presumir
	◆ Impaciente	◆ Disfrutan placenteramente la vida
	◆ Come rápido	◆ Saben estar
	◆ Dominante	◆ Comprensivo
	◆ Se fijan metas muy elevadas	◆ Reprimen molestias
	◆ Piensa dos cosas a la vez	◆ Acepta a los demás como son
	◆ No disfruta la vida	◆ Después de muchas molestias, explota.
	◆ Exagerada preocupación	

3. APRENDER A LIBERARSE DEL ESTRÉS

3.1 Desahogo de las emociones

Desahogar las emociones no significa suprimirlas o negarlas, significa:

- **Reconocerlas**
- **Comprenderlas**
- **Utilizarlas adecuadamente**

Para transformar las situaciones en beneficios de manera libre, consciente y buscando un ganar-ganar en las relaciones.

Lo primero es tomar plena conciencia de las emociones, sensaciones, cambios fisiológicos, pensamientos espontáneos y de las conductas que se desencadenan.

Al darnos cuenta de estos elementos vemos que lo que desencadena las respuestas emocionales y estresantes, no son los acontecimientos o los actos de otra persona, sino nuestra particular forma de interpretar, valorar y responder a determinadas situaciones.

Técnicas para desahogar emociones

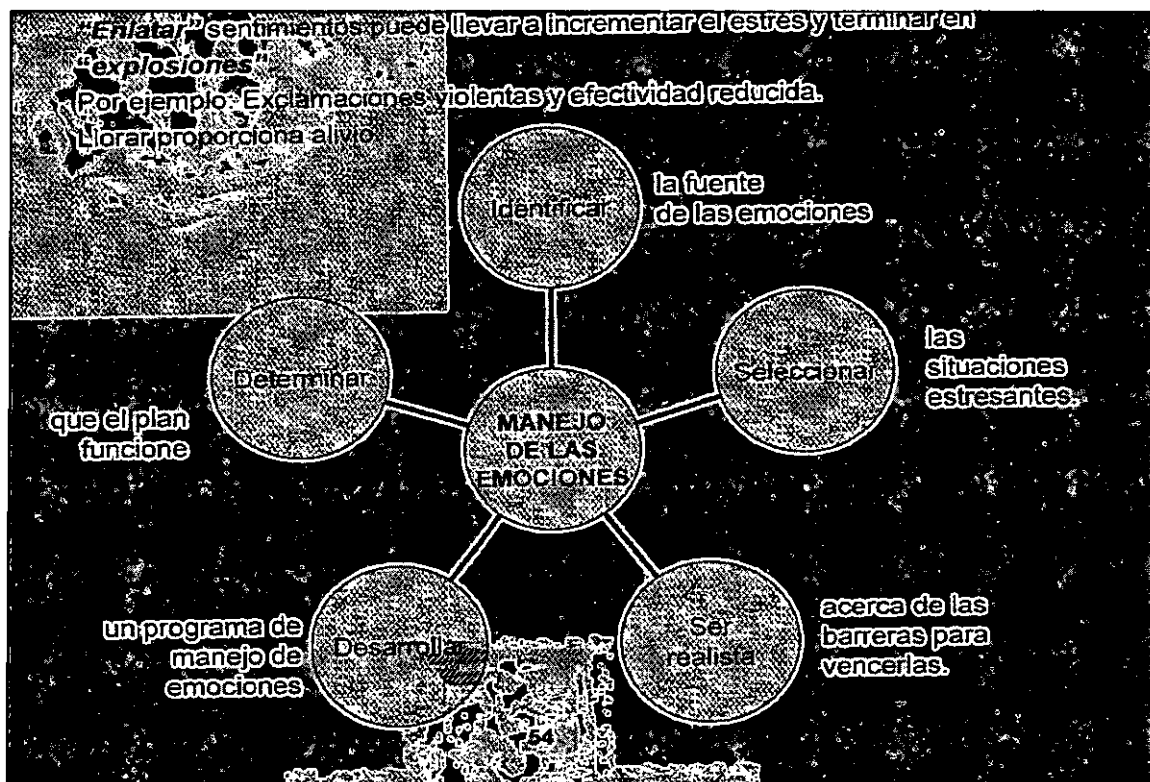
- Hacer una lista de las emociones que más se experimentan
- Observar que pautas de comportamiento las acompañan
- Buscar pautas repetitivas y buscar su origen
- Identificar cambios fisiológicos y contrarrestarlos
- Mantener un diálogo interno constructivo
- Generar soluciones alternativas

- Fomentar la espontaneidad y la imaginación
- Dejar los detalles para el momento oportuno
- Desarrollar flexibilidad
- Reorientar la energía emocional

"Enlatar" sentimientos puede llevar a incrementar el estrés y terminar en **"explosiones"** .

Por ejemplo: Exclamaciones violentas y efectividad reducida.

Llorar proporciona alivio.



3. APRENDER A LIBERARSE DEL ESTRÉS

3.2 Desplazamiento de estrés

"Solamente el hombre, entre todas las criaturas de la tierra, puede cambiar sus propios patrones de vida.

Sólo el hombre es el arquitecto de su propio destino.

El descubrimiento más grande de nuestra generación es que los seres humanos, cambiando sus actitudes, pueden cambiar el efecto su propia vida".

Conforme analizas cada punto del cuestionario No. 5 "Identificando las fuentes del estrés" vendrá a tu mente razones específicas, nombre de personas, acontecimientos, circunstancias y problemas. La clave del manejo del estrés estriba en la capacidad de ir más allá de estas reflexiones.

Prioriza los factores estresantes en lista, pon orden de severidad. Da una calificación de "A" a los cinco que consideres que están causando el mayor estrés, "B" a los cinco factores que siguen de importancia y así sucesivamente.

Ahora estas listo para pensar en soluciones. Supongamos que colocaste presiones de tiempo (como los puntos 2, 4, 8, 10, 15, 16, 17 Y 20) en el grupo "A". Contesta estas preguntas acerca de cada punto:

¿Por qué es esto importante? ¿Cuáles son las causas?

¿Puedo resolverlo solo? Si no, ¿Quién puede ayudarme?

¿Qué debo hacer primero? ¿Cuándo comenzaré?

¿Cómo monitorearé el progreso?

Ahora ya tienes los insumos para elaborar *un plan* de manejo de estrés.

3. APRENDER A LIBERARSE DEL ESTRÉS

3.3 Acciones preventivas de estrés

Darse cuenta

Necesitas responder a los mensajes de tu cuerpo, tómate tiempo para RELAJARTE cuando el cuerpo te lo indique, no esperes hasta que sea demasiado tarde.

Relajación/realidad

Escoge una técnica adecuada para ti, confronta la realidad y busca ir. Acepta ayuda externa. Hablar con otros puede ayudar a resolver problemas, intenta encontrar un punto de vista objetivo que te permita ver las cosas en perspectiva.

Ponerse metas y plazos posibles

Concéntrate en cosas que seas capaz de controlar; no insistas en cosas que están fuera de tu control.

Privacidad

Para contactar con tus sentimientos, puede que necesites estar a solas, o tal vez estar con los miembros de tu familia o amigos más cercanos. No te aísles a ti mismo o a tu familia, evitando el contacto contigo mismo y con los otros. Esto puede empeorar la situación a largo plazo.

Actividades y distracciones

Ser activo, ayudando o dando a los otros, puede ofrecer un poco de alivio, sin embargo, no desvíes tu atención de la ayuda que tú mismo puedas necesitar.

Cómo *aliviar "La Prisa"* un fenómeno que se extiende rápidamente en nuestra sociedad.

Recomendaciones para su alivio:	
1. Aprenda a respirar y relajarse en cualquier circunstancia, ahorrando energía en general.	2. Camine con calma, con ritmo, relájese.
3. Dedique su tiempo libre para la práctica de algún deporte o disciplina física adecuada a su edad, intereses y necesidades.	4. Coma más despacio, mastique todo muy bien.
5. No sacrifique su tiempo libre trabajando.	6. No haga más que una cosa a la vez.
7. Deleque en otros algunas responsabilidades de la oficina, no se sature.	8. Libérese del verdugo de nuestro tiempo: el tabaquismo.
9. Procure un ambiente de trabajo positivo libre de exceso de ruido, tensiones y decorado con colores y cuadros relajantes.	

3. APRENDER A LIBERARSE DEL ESTRÉS

3.4 Manejo del estrés

SI YO

- Cambiaría mi manera de pensar hacia los otros, me sentiría sereno
- Cambiaría mi manera de actuar ante los demás, los haría felices
- Aceptaría a todos como son, sufriría menos
- Me aceptaría tal como soy, exceptuando mis defectos, cuanto mejoraría mi hogar, mi ambiente mi trabajo
- Comprendería plenamente mis errores, sería humilde
- Desearía siempre el bienestar de los demás, sería feliz
- Encontraría lo positivo en todos, la vida sería digna de ser vivida
- Amaría al mundo...lo cambiaría
- Me daría cuenta de que al lastimar, el primer lastimado soy yo

- Criticaría menos y amaría más...

SI YO CAMBIARA...

... CAMBIARÍA EL MUNDO.

3.APRENDER A LIBERARSE DEL ESTRÉS

3.5 Manejo del estrés A.M.O.R

De acuerdo a Joan Borysenko, investigadora de la escuela de medicina de la Universidad de Harvard, el estrés se ve amortiguado cuando contamos con "el amor y apoyo de otras personas"

Una síntesis de las tareas referentes al manejo del estrés en la palabra AMOR:

A mor a sí mismo

M ejores hábitos personales

O bjetivos saludables

R elaciones amorosas con los otros

El manejo del estrés aparece como un proceso sistemático. Esto significa que no basta con atender sólo un aspecto de la vida personal.

AMOR ASI MISMO

Si no tienes amor a ti mismo, es muy difícil manejar el estrés. Para mantenerlo dentro de los límites saludables, se requiere: *aceptación* es muy difícil manejar el estrés. Para saludables, se requiere: ***aceptación, estima y auto cuidado.***

"La vida pone en nuestras manos la responsabilidad de la enfermedad y de la salud, de la infelicidad y de la alegría, de la mediocridad y de la excelencia personal".

No podemos culpar a nadie de **lo** que nos sucede. Cada persona es responsable de lo que ocurre dentro de su mente. Nadie puede meterse dentro de nosotros para hacernos enojar, entristecer, deprimir, serenar, alegrar, entusiasmar...

Al desconocer su valor y dignidad, las personas se identifican como seres sin control de su vida, de sus creencias, capacidades y conductas. Por lo que se vuelven ineptos para manejar creativamente las presiones del ambiente.

Ejemplo: CÍRCULO VICIOSO

IDENTIDAD "soy un hombre tensionado".

CREENCIAS Y VALORES "Tengo responsabilidades muy grandes"

CAPACIDADES "No puedo quitarme esta carga".

CONDUCTAS "Estoy tratando de aguantar".

AMBIENTE "Muchas personas dependen de mí".

"Nadie puede reemplazar la actividad de quererse y respetarse a sí mismo"

MEJORES HÁBITOS PERSONALES

El manejo del estrés supone un estilo de vida saludable:

- Prácticas corporales
- Comunicación con el cuerpo
- Respiración profunda
- Ejercicio físico
- Arraigamiento Tranquilizante
- Estimulación del sistema inmunológico
- Nutrición sana
- Actitudes liberadoras
- Estados emocionales sanos
- Representaciones mentales constructivas

- Actividades espirituales

"No es suficiente con modificar alguna conducta o adquirir una capacidad más. Se requiere todo un sistema diferente de vida"

OBJETIVOS SALUDABLES

Cuando se trata de liberarse del estrés, las personas necesitan plantearse

Objetivos concretos. Nuestro cerebro es un programa hecho para alcanzar fines. Si estamos preocupados por el estrés es como si reprogramáramos nuestro cerebro y entonces éste organiza los procesos necesarios para que las personas se conviertan en las víctimas del estrés.

Se ha desarrollado en la rama científica el arte de plantear objetivos. Esto reclama cinco condiciones:

1. Plantear el objetivo en términos positivos
2. Establecer un procedimiento de evidencia sensorial
3. Que el alcanzarlos dependa de la persona o grupo
4. Conservar la ganancia secundaria del estado actual
4. Revisar que sea ecológico

RELACIONES AMOROSAS CON LOS OTROS

Se está acabando el tiempo en el que el amor aparecía como asunto romántico y reservado para la intimidad. Hoy, sobre todo en el mundo de las instituciones se recupera su sentido público y práctico. Tom Peters, en su libro " Pasión por la excelencia" muestra cartas de la ciudadanía a la actitud que el trato de amor dentro del mundo institucional.

Kate Ludeman, en su obra *The Work Ethic*. Se permite encabezar uno de los capítulos con el título *"El amor también trabaja"*. En él explica los óptimos resultados que el trato amoroso a los trabajadores, empleados y colegas, ofrece.

Incluso sugiere que, en el futuro, las Instituciones tendrán que llenar el hueco afectivo que se va a producir con la increíble disminución de matrimonios, que está prevista para los años venideros.

El Dr. Hanson menciona que el amor y el apoyo familiar alivian la presión del estrés

Las relaciones amorosas con los otros requieren de .

- Sinergia a través del servicio
- Comprender más que ser comprendidos
- La ganancia mutua
- Modelar a los mejores

Si te aceptas como un ser único, responsable y libre, es más fácil que manejes tus estados de ánimo. Recuerda: *"Tú eliges el tipo de pensamiento y las modalidades de tu representación interna de la realidad"*.

Puedes escoger entre muy variadas alternativas, ante el cúmulo constante de presiones, puedes optar por diversas perspectivas.

Vista de esta manera, la acumulación de presiones se revela como una oportunidad. Nos ofrece la ocasión de elegir. En consecuencia, nos entrena en el arte de vivir, el cual reclama desarrollo personal, ingenio y toda nuestra creatividad.

4. MANEJO ASERTIVO DE LA AGRESIVIDAD

4.1 Causas de emociones destructivas

Rabia

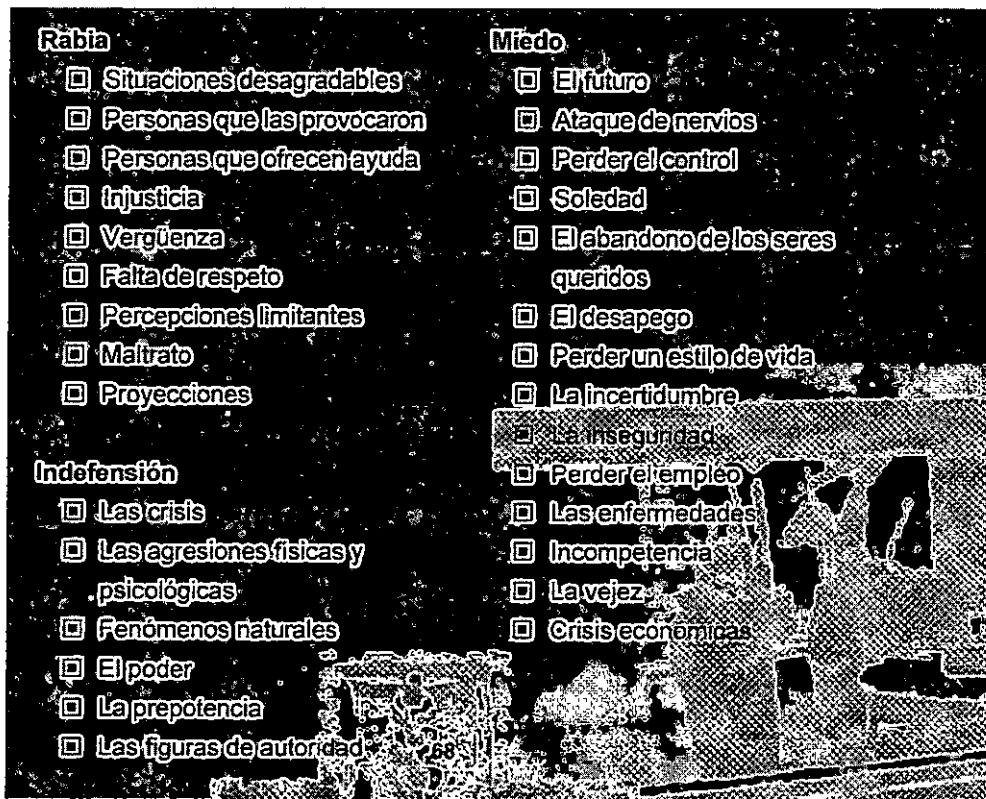
Situaciones desagradables
Personas que las provocaron
Personas que ofrecen ayuda
Injusticia
Vergüenza
Falta de respeto
Percepciones limitantes
Maltrato
Proyecciones

Miedo

El futuro
Ataque de nervios
Perder el control
Soledad
El abandono de los seres queridos
El desapego
Perder un estilo de vida

Indefensión

Las crisis
Las agresiones físicas y psicológicas
Fenómenos naturales
El poder
La prepotencia
Las figuras de autoridad



Rabia

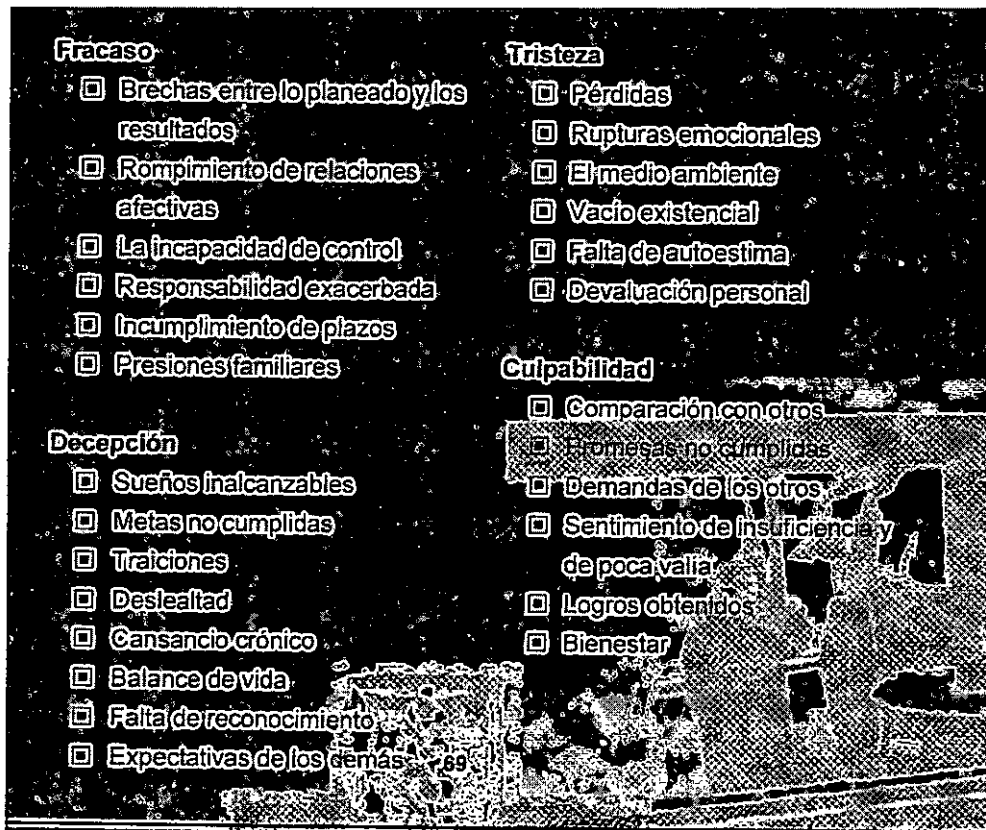
- Situaciones desagradables
- Personas que las provocaron
- Personas que ofrecen ayuda
- Injusticia
- Vergüenza
- Falta de respeto
- Percepciones limitantes
- Maltrato
- Proyecciones

Miedo

- El futuro
- Ataque de nervios
- Perder el control
- Soledad
- El abandono de los seres queridos
- El desapego
- Perder un estilo de vida
- La incertidumbre
- La inseguridad
- Perder el empleo
- Las enfermedades
- Incompetencia
- La vejez
- Crisis económicas

Indefensión

- Las crisis
- Las agresiones físicas y psicológicas
- Fenómenos naturales
- El poder
- La prepotencia
- Las figuras de autoridad



Fracaso

- Brechas entre lo planeado y los resultados
- Rompimiento de relaciones afectivas
- La incapacidad de control
- Responsabilidad exacerbada
- Incumplimiento de plazos
- Presiones familiares

Tristeza

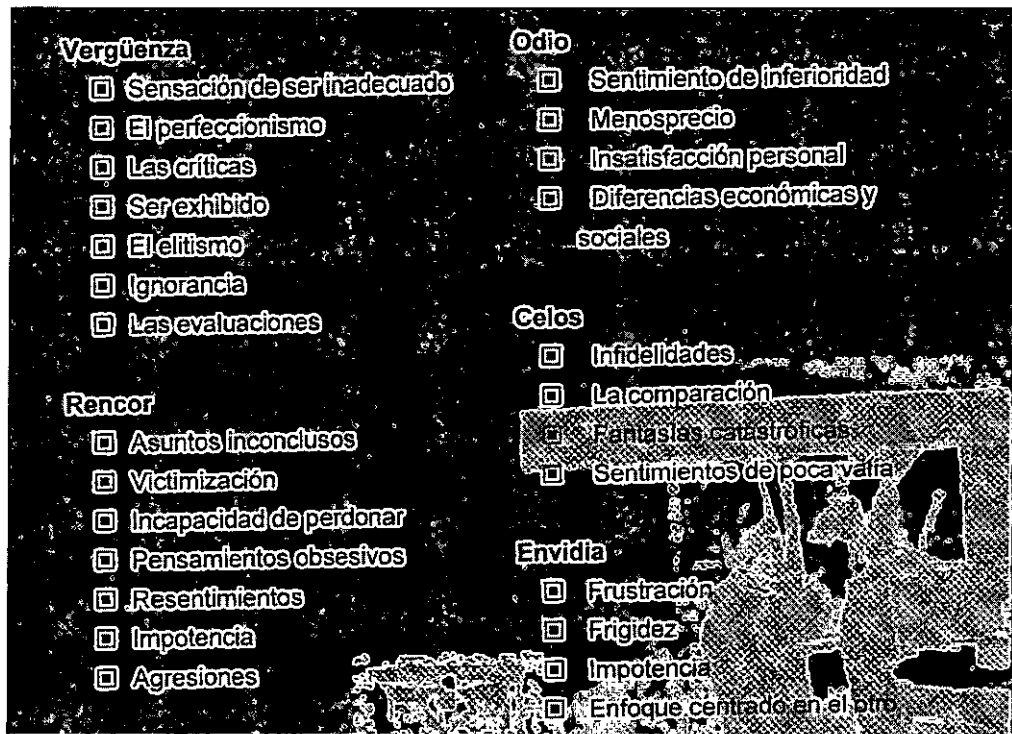
- Pérdidas
- Rupturas emocionales
- El medio ambiente
- Vacío existencial
- Falta de autoestima
- Devaluación personal

Decepción

- Sueños inalcanzables
- Metas no cumplidas
- Traiciones
- Deslealtad
- Cansancio crónico
- Balance de vida
- Falta de reconocimiento
- Expectativas de los demás

Culpabilidad

- Comparación con otros
- Promesas no cumplidas
- Demandas de los otros
- Sentimiento de insuficiencia y de poca valía
- Logros obtenidos
- Bienestar



4. MANEJO ASERTIVO DE LA AGRESIVIDAD

4.2 Comportamiento provocado por el estrés

INCREMENTO En la frecuencia de fumar, beber, comer, del deseo de dulces, de alimentos salados, etc.

INCAPACIDAD De disfrutar las experiencias de la vida cotidiana

IRRITABILIDAD Intolerancia, no querer estar con las personas, o no querer estar solo, no llevarse bien con los demás

POCA CONCENTRACIÓN Sin energía mental, no se puede pensar con claridad, incapacidad de decisión, falta de planes y olvidos.

SENTIMIENTOS CAMBIANTES Fuertes emociones inusuales, insensibilidad, entristecerse o ponerse aprensivo sin razón, pérdida de interés por las cosas.

4. MANEJO ASERTIVO DE LA AGRESIVIDAD

4.2 *Comportamientos provocados por el estrés*

Cuando **TÚ** te des cuenta de señales como éstas en **TI MISMO**, es la forma que tiene tu cuerpo de decir:

"Estas exhausto "

¡Detente ahora!

***"Valora de nuevo la situación,
antes de que dejes de tener la fuerza para afrontarla".***

4. MANEJO ASERTIVO DE LA AGRESIVIDAD

4.3 *Ciclo del manejo asertivo de la agresividad*

Definición: La agresión es un desequilibrio sociológico que provoca la hostilidad de una persona hacia las otras que la rodean. Es la respuesta adaptativa ante situaciones amenazantes, de violencia, sobrevivencia, impotencia e injusticia.

Tipos

- Agresión excesiva -deterioro físico y emocional.
- Agresión disminuida -falta de asertividad
- Agresión adecuada-asertividad

4. MANEJO ASERTIVO DE LA AGRESIVIDAD

4.3 Ciclo del manejo asertivo de la agresividad

Las creencias que se tienen acerca del comportamiento agresivo son:

- Yo debo ganar para estar bien
- Agresión = poder, fuerza
- Yo siempre tengo la razón
- Yo estoy bien, los demás están mal
- Al menos me desquito
- Los otros me ponen furioso
- El que no está conmigo está en mi contra

Los pasos para manejar la irritabilidad

1. Valore su nivel de irritabilidad
2. Analice las ventajas y desventajas de su irritabilidad
3. Enfríe los pensamientos acalorados que le irritan
4. Transforme sus fantasías perniciosas en situaciones jocosas
sustitúyalas por recuerdos bellos o apague el proyector y descance

razones y después en tu diálogo interior te castigas y recriminas.

La *asertividad* es una habilidad poderosa para disminuir el estrés.

"La palabra asertividad tiene sus raíces en el latín "Asertum" que significa afirmar, poner en claro, sostener y dar por cierta una cosa"

4. MANEJO ASERTIVO DE LA AGRESIVIDAD

4.5 Congruencia

Ser congruente significa:

- ✓ Tener confianza y amor a sí mismo
- ✓ Actuar con racionalidad y madurez, declarando abiertamente lo que se desea
- ✓ Ser honrado, positivo y franco
- ✓ Tratar a los demás con el mismo respeto y comprensión que uno espera recibir

Todos tenemos derecho a:

- ✓ Indicar lo que queremos o no
- ✓ Ser escuchados y respetados
- ✓ No conocer alguna información y entenderla
- ✓ Equivocarnos
- ✓ Cambiar de opinión

BIBLIOGRAFÍA

GESTIÓN POSITIVA DEL ESTRÉS Peter E. Makin Ediciones S. México 1994.

LIBERTAD ANTE EL ESTRÉS Luis Jorge González Editorial Fond, S.A. México

REJUENECE TU CEREBRO Dr. Dharman Singh Khalsa Editorial Urano. España 1998

ESTRÉS CÓMO SUPERARLO Dr. Chistop Schenk Editorial Albatros México 1997

TRATADO DE FISIOLOGÍA MÉDICA Arthur C. Guyton M. D. MacGraw-Hill Interamericana México 2003.