



Gestión del Estrés



¿Qué es el Estrés?

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional.

Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda.





¿Qué es la gestión del estrés?

Es la habilidad que le permite a cada persona identificar qué provoca tensión y estrés en la vida cotidiana.



Encontrar formas de canalizarlas y encontrar vías para eliminarlas o, al menos contrarrestarlas de manera saludable.

Comienza con una valoración sincera de cómo reaccionas frente a las situaciones de estrés.





Causas que provoca el estrés

Sociales: Trabajo, familia y otras relaciones.



Biológicas: Enfermedades y acontecimientos ligados a procesos degenerativos.



Químicas: Alcohol, tabaco y drogas.



Climáticas: Frío, calor, etc.





¿Cómo identificamos el estrés?

Síntomas Cognitivos

- Pérdida de memoria.
- Incapacidad para concentrarse.
- Juicio pobre.
- Ver solo lo negativo.
- Pensamientos ansiosos y apresurados.
- Preocupación constante.

Síntomas Emocionales

- Cambios de humor.
- Irritabilidad.
- Agitación e incapacidad para relajarse.
- Sentirse abrumado.
- Sensación de soledad y aislamiento.
- Depresión e infelicidad general.



¿Cómo identificamos el estrés?

Síntomas Físicos

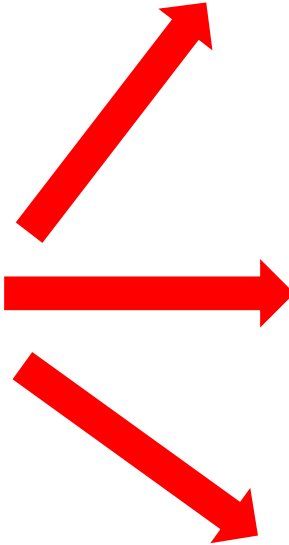
- Dolores, por ejemplo de cabeza.
- Diarrea o estreñimiento.
- Náuseas y mareos.
- Dolor en el pecho y palpitaciones rápidas.
- Pérdida o disminución de deseo sexual.
- Frecuentes enfermedades respiratorias.

Síntomas Conductuales

- Comer de más o de menos.
- Dormir de más o de menos.
- Aislarte del grupo social.
- Procastinar o ser negligente con responsabilidades.
- Usar drogas, cigarros o alcohol para relajarse.



Tipos de Estrés



Agudo

Es el tipo de estrés más habitual. Se origina por las exigencias a las que nos sometemos y de nuestra incapacidad para centrarnos en el presente.

Agudo Episódico

Cuando el estrés agudo se repite de forma continuada.

Crónico

Cuando el estrés agudo se alarga en el tiempo, sin periodos de relajación, se convierte en estrés crónico.



¿Por qué se genera el estrés?

Percepción de Amenaza

Glándulas liberan sustancias químicas



Estado de Alerta

Reacciones Físicas





Estado de Alerta

Reacciones Inmediatas

El estado de alerta prepara el cuerpo para reaccionar

- La digestión se vuelve más lenta.
- Aceleración de latidos cardiacos.
- Las pupilas se agrandan.
- Aumenta la respiración.

Reacciones Mayor Duración

A nivel psicológico

- Depresión
- Agresividad
- Insomnio
- Bajo rendimiento
- Apatía

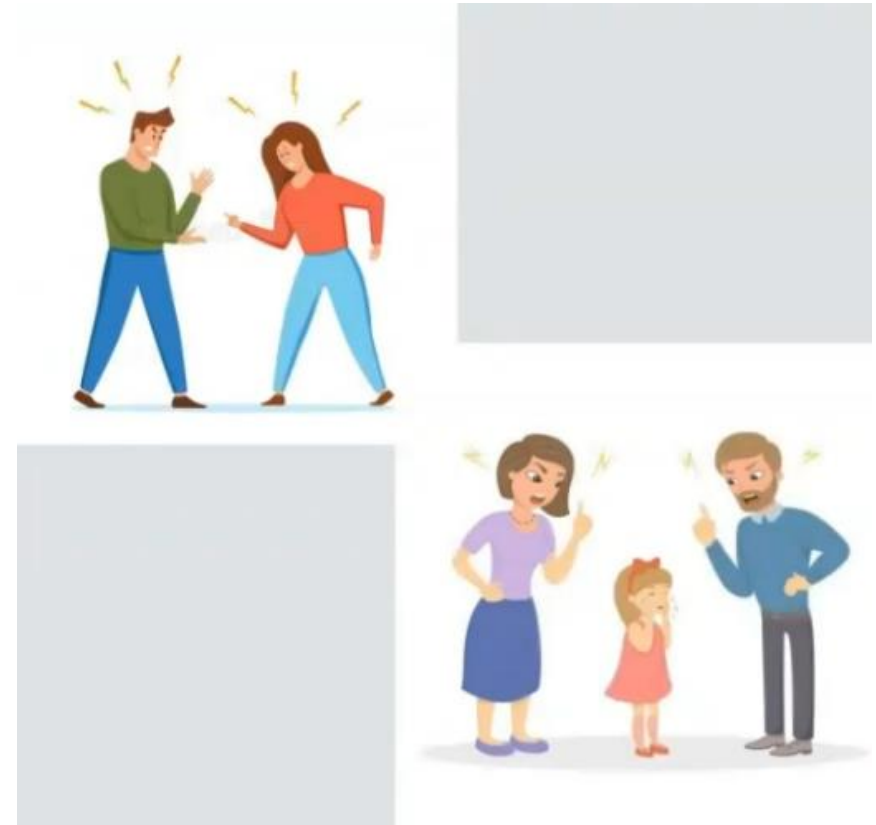
A nivel físico

- Gastritis
- Dolores musculares
- Dolor de cabeza
- Asfixia
- Enfermedades Cardíacas
- Presión alta
- Obesidad
- Diabetes



Afecciones del Estrés en las Relaciones

Una persona con una carga alta de estrés
manejado inadecuadamente se torna hostil,
dejará de ser amable y tendrá un
gesto desagradable en su rostro,
por lo que su relación con otras
personas no será satisfactoria.





Afecciones del Estrés en el Trabajo

Es una condición psicosocial de carácter dinámico entre la interacción del colaborador y las condiciones de trabajo.

El colaborador se enfrenta a una situación demandante que genera cierto grado de incertidumbre en el logro de los objetivos solicitados.





Robert Sapolsky:

“Hay que revisar dos condiciones, la primera, qué tan severo es el factor que nos estresa; y la segunda, cuánto tiempo perdura la sensación.

Si estás en una montaña rusa, está bien que te estreses un poco por la velocidad. Y está perfectamente bien que el estrés te dure tres minutos, pero no tres semanas. Si dura mucho, te enfermas”.





**"La realidad es creada por la mente, podemos
cambiar nuestra realidad cambiando tu mente".**

~ Platón





¿Por qué el estrés puede ser negativo y positivo?

Negativo (Distrés)

Produce ansiedad ante una situación que nos consideramos incapaces de controlar. Provocar reacciones físicas y psicológicas. Afecta la salud y el rendimiento.



Positivo (Eustrés)

Surge cuando la persona se enfrenta a la situación con la intención de extraer algo beneficioso. Provoca motivación y energía. Estimula la creatividad. Impulsa a dar lo mejor de sí.





¿Por qué unas personas se estresan más que otras?

Vulnerabilidad Individual

- Características de la personalidad.
- Autoestima.
- Percepción de situaciones.

Estilo de Vida

- Manejo de tiempo y del dinero.
- Motivación para el trabajo.
- Ajuste a la ocupación.
- Condiciones de trabajo.



Formas de Afrontar el Estrés

Formas Perjudiciales

- Fumar.
- Tomar alcohol.
- Consumir pastillas.
- Comer demasiado.

Formas Efectivas

- Usar el cuerpo para calmar la mente.
- Usar la mente para calmar el cuerpo.
- Controlar las emociones negativas.
- Buscar ayuda y apoyo.



2 Habilidades Necesarias para Afrontar el Estrés

Asertividad

Es la cualidad que define aquella clase de conductas sociales que constituyen un acto de respeto por igual a uno/a mismo/a y las personas con las que desarrollan la interacción.



Resiliencia

Es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.





¿Cómo manejar el estrés positivamente?

1. Establezca prioridades: Decidir qué cosas se deben hacer y qué cosas pueden esperar y aprender a decir no a tareas nuevas si usted está abrumado(a).
2. Manténgase en contacto con personas que pueden proporcionar apoyo emocional y de otra índole. Pida ayuda a los amigos, la familia, colaboradores y la comunidad, etc.
3. Tómese tiempo para hacer actividades relajantes que disfruta.
4. Evite pensar obsesivamente en los problemas.
5. Enfóquese en lo que ha logrado, no en lo que no ha podido hacer.
6. Haga ejercicio con regularidad.





¿Cómo convertir el estrés en nuestro aliado?

1. Identifica un estrés recurrente en tu vida y selecciona una escena concreta en donde lo hayas experimentado.
2. Presta atención a los pensamientos y sensaciones que se derivan de la experiencia.
 - ¿Qué pensamientos surgen en ese momento que te lleva al estado de frustración?
 - ¿Qué comportamiento realizas para poder liberarte de ese estado?
 - ¿Recibiste apoyo de tu entorno en esa situación?
 - ¿De quién lo esperabas y no lo obtuviste?
 - ¿Había cierto grado de previsión en la situación o bien sucedió de forma absolutamente imprevista?
 - ¿Hasta que punto influyó en tu reacción?
 - ¿Tenías algún nivel de control sobre la experiencia?



SOBRE MÍ



- Milko Barandiarán Misic, nacido en Lima, Perú en 1979, es un consultor en finanzas y gestión del talento, coach de parejas, de vida y laboral, así como terapeuta holístico integral. Posee estudios en economía, una maestría en dirección y gestión financiera, y múltiples diplomados y certificaciones.
- Con una destacada carrera en riesgos, administración y finanzas, se convirtió en gerente de administración y finanzas en una empresa metalmeccánica a los 30 años. Sin embargo, su interés en la gestión del talento y el desarrollo personal lo llevó a fundar una empresa consultora en finanzas y recursos humanos. También ofrece sesiones de coaching y terapias alternativas, y ha sido facilitador en diversas universidades y speaker.
- A lo largo de su experiencia ha trabajado con múltiples empresas y ayudado a cientos de personas de manera personal, ganando el Premio Éxito Awards en 2014 por su liderazgo e innovación en consultoría de recursos humanos.
- Cuenta con 3 boletines en LinkedIn sobre desarrollo personal, bienestar emocional y relaciones saludables. También ha publicado numerosos artículos en el Portal de Capital Humano y otros medios, y ha escrito tres libros: "El Lenguaje de Mi Cuerpo" (2020), "Desata tu Potencial: Domina LinkedIn Ahora Mismo" (2023), y "Abriendo puertas a la oportunidad" (2023).

Encuéntrame como @coachmilkobm en:



www.coachmilkobm.com



RECURSOS

- “El Lenguaje de Mi Cuerpo: Guía Práctica Del Lenguaje Corporal” publicado en el 2020 y cuyo tema central es el lenguaje corporal y el impacto que tiene la comunicación no verbal en las interacciones cara a cara.
- "Desata tu Potencial: Domina LinkedIn Ahora Mismo" publicado en el 2023, y es una guía práctica para potenciar tu marca personal y forjar lazos profesionales más allá de las fronteras y los límites convencionales.
- “Abriendo puertas a la oportunidad: Descubre cómo conseguir tu trabajo ideal hoy” publicado en el 2023 y es una manual completa y práctico que te enseña cómo destacarte en el mercado laboral y conseguir el trabajo de tus sueños.

