

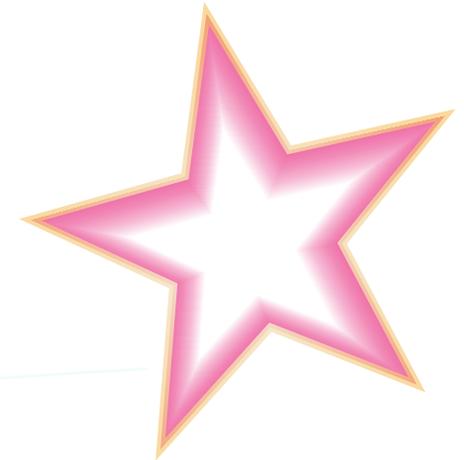


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

OPORTUNIDADES DE NEGOCIO Y DESARROLLO DE COMPETENCIAS

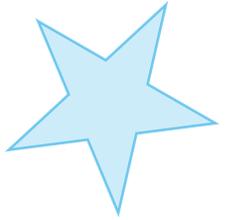
Módulo 4

TÉCNICAS DE GESTIÓN DEL ESTRÉS



Desarrollado por ALK (República Checa)

Stardust
Performing Arts Entrepreneurs



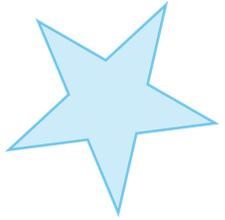
Objetivo



El objetivo de este módulo es explicar en detalle qué es el estrés, cuándo puede convertirse en un problema y cómo influye en nuestra vida personal y rendimiento laboral. Después, se presentan varias técnicas para prevenir y gestionar el estrés.



Ver y debatir



Estrés 101 - Entender el estrés y cómo gestionarlo



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

Al final de este módulo, deberá ser capaz de...

Conocimientos

- Explicar qué es el estrés, enumerar sus tipos, causas y signos, así como los problemas de salud que puede causar y cómo afecta al comportamiento de una persona
- Comprender varias formas de prevenir, reducir o afrontar los factores de estrés

Habilidades

- Reconocer cuándo una cantidad saludable de estrés se convierte en un problema e identificar la causa del mismo
- Utilizar técnicas de gestión del estrés en la vida cotidiana para controlar y reducir el estrés experimentado

Actitudes

- Adoptar cambios en su vida que deberían traducirse en una menor cantidad de estrés (establecer relaciones de apoyo, comer alimentos saludables, reducir el consumo de tabaco y alcohol, hacer ejercicio regular o meditar) y no tenga miedo de buscar ayuda profesional si es necesario.



Conceptos clave

Estrés

El estrés es la reacción del cuerpo humano ante los cambios, desde situaciones cotidianas hasta acontecimientos importantes como el matrimonio, el divorcio, etc.

No es posible evitarlo por completo, pero sí es posible eliminar el estrés innecesario y gestionarlo.

Algunas causas del estrés son bastante comunes, mientras que otras pueden ser únicas.

Causas del estrés

Las causas del estrés se conocen como "factores estresantes". Son individuales para cada persona: lo que puede considerarse simplemente un reto puede ser una gran fuente de estrés para otra persona.

Las personas suelen estresarse por su trabajo, sus relaciones, sus finanzas, su salud y la gestión del tiempo.

Aprender a gestionar el estrés puede ayudar a las personas a lidiar con los factores estresantes en sus vidas.





Conceptos clave

Efectos del estrés

Los síntomas más comunes del estrés son los dolores de cabeza y el malestar estomacal. Sin embargo, algunos efectos pueden ser más peligrosos.

El estrés influye en la inmunidad, que está relacionada con todos los aspectos de la salud. El estrés también afecta al estado de ánimo y al bienestar mental.

Cómo evitar el estrés

No es aconsejable evitar las situaciones estresantes a las que hay que prestar atención.

Sin embargo, es posible evitar parte del estrés eliminando una serie de factores estresantes:

- Aprender a decir que no
- Evitar a las personas que le estresan
- Cambiar el entorno que le rodea
- Preparar una lista de tareas y priorizarlas
- Ver los problemas desde una perspectiva más positiva





Conceptos clave

Gestión del estrés

El estrés experimentado puede gestionarse de diferentes maneras. Cada persona debe ser tratada individualmente: no hay un consejo universal que funcione para todos.

Los planes de gestión del estrés incluyen la creación de hábitos que alivien el estrés y la eliminación de factores estresantes innecesarios.

Beneficios de la gestión del estrés

Una gestión eficaz del estrés te permitirá afrontarlo en tu vida y serás más feliz y productivo. El objetivo es llevar una vida equilibrada.

También serás capaz de trabajar bajo presión y afrontar los retos.





¿Cuáles son los síntomas habituales del estrés?



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

Stardust
Performing Arts Entrepreneurs

Los síntomas más comunes son...

- Problemas para dormir
- Cambios de peso
- Dolor de estómago
- Ataques de pánico
- Dolor de cabeza
- Acidez de estómago
- Sensación de agobio
- Irritabilidad
- Cansancio





¿Qué puede hacer una persona cuando quiere que le afecte menos el estrés?



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

Stardust
Performing Arts Entrepreneurs

Respuestas Posibles

- Paseo matutino o nocturno
- Llevar un diario sobre el estrés
- Dedicar más tiempo a los amigos
- Hacer ejercicio
- Meditación, mindfulness u otra forma de relajación
- Hacer algo agradable
- Sentido del humor
- Gestionar mejor el tiempo
- Dormir lo suficiente





**¿Cuándo y dónde puede ser
bueno o útil el estrés?**



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

Stardust
Performing Arts Entrepreneurs

Respuestas!

Distrés y eustrés

Hay dos tipos de estrés: el distrés y el eustrés. El distrés tiene efectos negativos y puede dañar la salud del ser humano, mientras que el eustrés nos da más energía y motivación.

Cómo puede ser bueno el eustrés

La percepción del estrés depende a menudo de nuestra mentalidad. Podemos ver un factor estresante como una amenaza o como un reto a superar. El eustrés nos mantiene entusiasmados con la vida; sin él, podríamos aburrirnos o, en el peor de los casos, deprimirnos.

Ejemplos de eustrés

Hay muchos buenos ejemplos de eustrés, como tener la primera cita con alguien nuevo, el primer día en un nuevo colegio o trabajo, o ir a ver una película de terror.



Gestión del estrés laboral en Priority Data

Priority Data es un revendedor de programas antivirus para ordenadores con una larga trayectoria. Después de haber sido siempre rentable durante muchos años, los cambios en el mercado hicieron que la empresa tuviera pérdidas. Para recuperar su posición de liderazgo en el sector, se propuso reestructurar completamente su funcionamiento. Sin embargo, aunque las ventas y la rentabilidad mejoraban, lo hacían a un ritmo más lento de lo previsto y, aunque los cambios estaban surtiendo efecto, tenían un alto coste personal: los empleados de toda la organización estaban experimentando problemas relacionados con el estrés, como mala salud, mayor absentismo y menor productividad. Los mandos intermedios eran los que experimentaban los mayores niveles de estrés derivados de los cambios, especialmente porque percibían que los acontecimientos escapaban a su influencia o control.

Para minimizar el problema, se introdujo un programa de coaching sobre el estrés que se desarrolló en paralelo a la iniciativa de cambio. El objetivo era abordar los problemas de claridad de funciones y responsabilidad y, sobre todo, implicar a los empleados en la forma en que los cambios se extendían a toda la organización. El resultado fue una reducción tangible de los problemas relacionados con el estrés, una mejora de la moral del personal y un aumento de las ventas y la productividad.



Estudio de caso



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

Stardust
Performing Arts Entrepreneurs

Gestión del estrés laboral

- ¿Qué fuentes pueden causar estrés en el trabajo?
- ¿Cuáles son las consecuencias de un entorno laboral estresante para la empresa?
- ¿Qué soluciones pueden aplicarse para hacer frente al estrés en el trabajo?
- ¿Puede el estrés ser bueno o útil en el entorno laboral? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Cómo manejas el estrés? ¿Tienes una estrategia para afrontarlo? Discute.
- ¿Has ayudado alguna vez a alguien que se sentía estresado? ¿Qué has hecho?
- ¿Qué formas negativas utiliza la gente para afrontar el estrés? ¿Llevas el estrés de forma diferente a tus padres o hermanos? En caso afirmativo, ¿cómo?



Gestión del estrés

Sources of stress

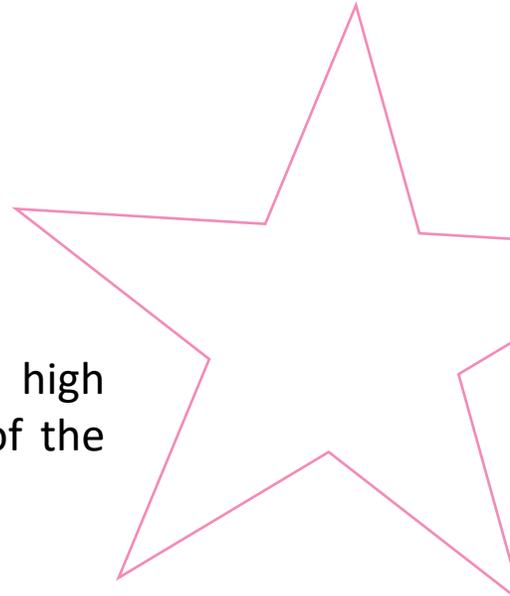
There are three main sources of stress:

- Environmental – such as economic and political uncertainties, new technologies replacing human labour
- Organizational – for example, long working hours, job stability, incompetent management
- Personal – family, relationships, financial problems

Cost of stress for the company

Stress at the workplace leads to high costs for the organization. Some of the consequences are:

- Low productivity
- Low motivation
- Unplanned absences
- High turn over of employees
- Negative image of the company



Gestión del estrés

Entiende tu estrés

Sentirse estresado es algo muy individual. Intenta comprender mejor cómo te sientes con el estrés, para poder estar preparado.

Identifica tus factores de estrés y aprende a reconocer las señales de estrés. Evita los factores de estrés cuando sea posible.

Trabaja en estrategias saludables contra el estrés

Es muy útil desarrollar una estrategia saludable para calmarse. Algunas personas afrontan el estrés fumando, bebiendo alcohol o comiendo en exceso. Aunque esto puede ayudar a combatir el estrés, no es una opción saludable.

Concéntrate en tu bienestar general, incluyendo dormir lo suficiente, comer, tener tiempo libre y hacer ejercicio.



Gestión del estrés

No tengas miedo de pedir ayuda

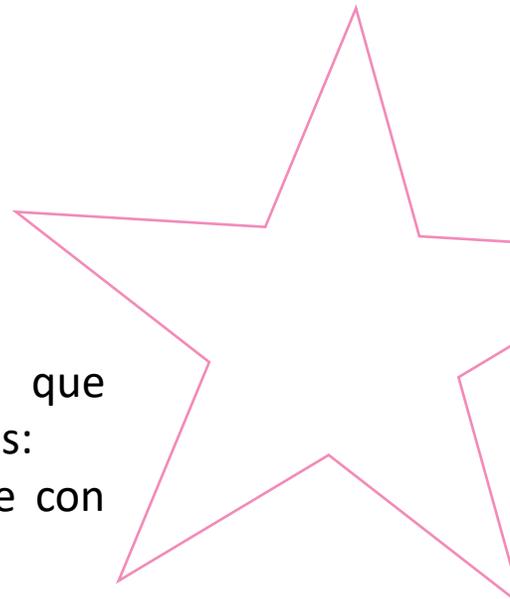
Cuando sientas que el estrés te presiona demasiado, habla con un amigo o un familiar y pídeles su apoyo.

También puedes hablar con un profesional de la salud, que podría sugerirte técnicas individuales de gestión del estrés.

Técnicas

He aquí algunas técnicas más que puedes probar para reducir el estrés:

- Ser más asertivo y comunicarse con claridad
- Desconectarse y trabajar sin ser molestado
- Gestionar tu tiempo de forma eficaz, establecer prioridades y fijar plazos realistas
- Establecer límites saludables
- Desarrollar la resiliencia
- Hablar de las cosas que te preocupan (o al menos escríbelas)



Más información

Cómo gestionar el estrés

Seis técnicas de relajación para reducir el estrés

Six relaxation techniques to reduce stress

September 10, 2019

Practicing even a few minutes per day can provide a reserve of inner calm



We all face stressful situations throughout our lives, ranging from minor annoyances like traffic jams to more serious worries, such as a loved one's grave illness. No matter what the cause, stress floods your body with hormones. Your heart pounds, your breathing speeds up, and your muscles tense.

This so-called "stress response" is a normal reaction to threatening situations, honed in our prehistory to help us survive threats like an animal attack or a flood. Today, we rarely face these physical dangers, but challenging situations in daily life can set off the stress response. We can't avoid all sources of stress in our lives, nor would we want to. But we can develop healthier ways of responding to them.

Alivio eficaz del estrés para su vida

Part of [How Stress Impacts Your Health Guide](#)

Effective Stress Relievers for Your Life

By Elizabeth Scott, MS | Medically reviewed by Steven Gans, MD | Updated on January 08, 2020 | [Print](#)

Table of Contents

[Short-Term Strategies](#)

[Fast-Acting Strategies](#)

[Long-Term Strategies](#)

[Problem-Focused Coping](#)



Verywell / Joshua Seong

Cambios en el estilo de vida para una gestión más eficaz del estrés

Lifestyle Changes for More Effective Stress Management

1. **Seek your own optimum stress level.** Strive for excellence within your limits.
2. **Choose your own goals.** Do not live out choices others have made for you.
3. **Become part of a support system.** Look out for yourself by letting friends help you when you are under too much stress. Likewise, help friends when they feel overloaded.
4. **Think positively.** Your mind sends signals to your body to prepare for danger whenever you think about possible negative outcomes. Hence, you become tense regardless of whether or not the event happens. Train yourself to think positively, even when faced with adversity. For example, "it seems awful right now, but it will work out in the end" is a positive thought.
5. **Make decisions.** You can learn to live with the consequences or you can change your mind. Any decision -- even consciously deciding to do nothing -- is better than no decision.
6. **Accept what you cannot change.** If a problem is beyond your control, you are better off accepting it for now than spinning your wheels.



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

Stardust
Performing Arts Entrepreneurs

Plan de acción

Planificación de la gestión del estrés personal

1 – Evita el estrés innecesario

Conócete a ti mismo e intenta evitar las personas, los lugares, las cosas y los recuerdos que te causan estrés.

Deja de preocuparte por cosas que están fuera de tu control y que no puedes solucionar.

Sin embargo, el estrés no siempre se puede evitar. Cuando surja una situación problemática, tómate el tiempo necesario para evaluar hasta qué punto es estresante.

2 – Cuida tu cuerpo

Los cuerpos fuertes saben lidiar mejor con el estrés. Hay muchas maneras de cuidarse mejor.

Puedes intentar hacer ejercicio, relajarte activamente (como el yoga o la meditación) y cambiar tus hábitos de alimentación o sueño.

3 – Gestiona tus emociones

La mejor manera de disfrutar de tu vida y ser feliz es aprender a gestionar el estrés y tus emociones.

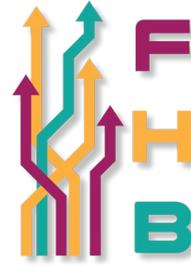
Aprende a relajarte, por ejemplo, puedes leer un libro, ir a un parque, escuchar música, dedicarte a un hobby, etc.

Te mereces sentirte bien, así que no tengas miedo de pedir ayuda si sientes que la necesitas.

Referencias

- Lawrence, M. (2018). **Estudio de caso: Gestión del estrés laboral en Priority Data**. Mike Lawrence: Health & Well-being Consultant.
<https://www.mikelawrence.co.uk/case-study-work-stress-management-at-priority-data/>
- Groeschet, C. (2021). **Ganar la guerra en tu mente: Cambia tu forma de pensar, cambia tu vida**. Zondervan.
<https://www.amazon.com/Winning-War-Your-Mind-Thinking/dp/0310362725/>
- Wright, S. (2017). **Gestión del estrés: Tratamiento rápido y probado para el estrés y la ansiedad**. Sarah Wright Publications.
<https://www.amazon.com/Stress-Management-Sarah-Wright-audiobook/dp/B07582FJHQ>
- Greenberg, M. (2017). **El cerebro a prueba de estrés: Domina tu respuesta emocional al estrés utilizando la atención plena y la neuroplasticidad**. New Harbinger Publication.
<https://www.amazon.com/Stress-Proof-Brain-Emotional-Mindfulness-Neuroplasticity/dp/1626252661>
- Seaward, B.L. (2019). **Aspectos esenciales de la gestión del estrés**. Jones & Bartlett Learning
<https://www.amazon.com/Essentials-Managing-Stress-Brian-Seaward/dp/1284180727>





Stardust

Performing Arts Entrepreneurs



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

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente la opinión de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.