

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 030/B/2018

TÉCNICAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

DESCUBRE EL ORIGEN DEL ESTRÉS

Si quieres saber cómo lidiar con el estrés puede ser muy útil saber que el mismo es una emoción que surge principalmente debido a tus pensamientos. Tener control sobre tus emociones y pensamientos es el primer paso para lidiar con el estrés de forma exitosa.

Sólo podrás controlar e influenciar el nivel de estrés si aceptas el hecho de que la razón para sentirse estresado se encuentra dentro de ti mismo. Lidiar con el estrés sólo es posible conociendo los motivos exactos por lo que surge la presión mental.

APRENDA A EVITAR EL ESTRÉS

Una gran cantidad de estrés puede ser evitado con diferentes métodos:

Evita la tensión con distracción: El hecho de que tu presión mental pueda ser controlada distrayendo tu mente lo convierte en un método muy eficaz cuando se trata del estrés. Digamos que sientes mucha presión al estar en un atasco de tráfico. Las razones más comunes que causan esta presión mental son los pensamientos de ser impuntual y el enojo por el comportamiento de otros conductores. Tan pronto como seas

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 030/B/2018

capaz de distraer la mente serás capaz de aliviar la tensión. Escucha uno de tus CD favoritos o sintoniza la radio.

Evita la presión psicológica dándote a entender a ti mismo que esa situación en específico no se puede cambiar: Volvamos al ejemplo del atasco de tráfico ya mencionado. Una gran cantidad de estrés puede ser liberada cuando aceptas que en esa situación no tienes ninguna influencia, el hecho de si vas a llegar puntualmente o no. El estrés y la ira no van a cambiar esta situación y por lo tanto no es útil.

El significado de la palabra “no”: Tu tiempo de trabajo es limitado y no puedes sentirte responsable por tus amigos y compañeros todo el tiempo. Mientras más cosas intentes manejar, más presión podrá caer sobre ti.

El estrés causado por el entorno: Son muchas las razones para asociar el estrés con tu entorno. Si te sientes enojado por el comportamiento de los políticos y si tienes ansiedad acerca de la crisis actual, no debes entonces ver las noticias de la televisión. Si no eres capaz de dormir después de haber visto una película de terror, trata de evitar esas películas. Reduce la cantidad de tiempo que pasas hablando con la gente sobre temas como la religión, la política y el crimen, si estas discusiones hacen que te sientas enojado.

ADMINISTRE SU TIEMPO

La razón número uno para estar estresado es la incapacidad para administrar nuestro tiempo adecuadamente. Como

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 030/B/2018

consecuencia de esto, serás capaz de reducir el estrés si aprendes métodos eficaces para administrar o gestionar el tiempo.

REPLANTEE LAS SITUACIONES ESTRESANTES

Batallar efectivamente con el estrés a menudo requiere que te replantees situaciones específicas que causan tu presión mental.

De esta manera serás capaz de liberar tensión y convertir a su vez situaciones de estrés en eventos de lo más normales.

¿Cómo lidiar con el estrés mediante su replanteamiento?

Cambia tu punto de vista: Al ver las situaciones de estrés desde una perspectiva más positiva serás capaz de identificar las oportunidades y cambiar a su vez los acontecimientos negativos por otros más positivos.

PRÁCTICA TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

El método más eficaz de alivio del estrés es pasar tiempo con actividades que te permiten reducir el estrés, nutrirte a ti mismo y relajarte. Además, es muy importante crear un equilibrio sano entre el trabajo y la relajación, ya que esto te permitirá manejar el estrés más efectivamente a largo plazo.

Para manejar el estrés laboral, lo mejor que puedes hacer es entrenar tu mente. Algunas disciplinas como el yoga o la meditación ayudan a desarrollar un mayor autocontrol y gestión de las emociones. La gente que practica yoga o

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 030/B/2018

meditación desarrolla una capacidad de autocontrol y gestión de sus emociones muy por encima de la media. De hecho, varios estudios científicos han demostrado que este tipo de prácticas aumenta la densidad y la actividad de aquellas zonas del cerebro que se encargan de las emociones positivas.

RESPIRA

Toma aire lento y profundo, unas cuantas veces. De este modo, estarás haciendo que tu corazón lata más despacio y que se reduzcan tus niveles de ansiedad. Utiliza esta fórmula en momentos de “emergencia” y no pares hasta que te sientas mejor.

HAZ DEPORTE

Los expertos lo señalan como uno de los grandes aliados en el manejo del estrés laboral. Su práctica, de forma regular, nos hace liberar endorfinas (una hormona antiestrés) y nos ayuda a dormir mejor por las noches.

Uno de los mejores deportes para combatir el estrés eficazmente es la natación, que además de ayudar a nuestro cuerpo a liberar tensiones y contracturas, determinados estilos (como el nado a braza) nos aportan también los beneficios de las técnicas de relajación.

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 030/B/2018

TÓMATE UN DESCANSO

Está demostrado que el cerebro rinde mejor si le damos un pequeño descanso (aunque sea de un minuto) por cada hora de trabajo. Así que ve por un vaso de agua o un café, te vendrá bien para estirar las piernas y despejar tu mente del estrés.

Además, permanecer sentado muchas horas seguidas no es bueno para tu espalda. Ella te lo agradecerá.

DUERME LAS HORAS NECESARIAS

Entre 7 y 8 horas al día son imprescindibles para que descanse el cuerpo y, también, el cerebro. Verás como empieza a mejorar el día y tus niveles de energía se disparan.

La actividad reparadora que el sueño ejerce sobre nuestro cuerpo y nuestra psique es fundamental para empezar bien el día. Una mente descansada es una mente preparada para manejar mejor el estrés laboral. Duerme las horas suficientes y verás como tus niveles de energía y tu salud en general mejoran.

DEJA EL TABACO

Si aún no has dejado de fumar deberías empezar a planteártelo. El tabaco no sólo no te ayuda a relajarte (la nicotina en realidad es un estimulante), además aumenta la cantidad de toxinas presentes en tu organismo, disminuye la concentración de oxígeno en tu sangre y puede ocasionarte

 Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número: 030/B/2018

graves problemas de salud e incluso la muerte (lo que sin duda, haría aumentar tus niveles de estrés de modo considerable). Dejar de fumar mejorará tu salud, tu nivel de energía y tu autoestima por haberlo conseguido.

COME SANO

Las personas que tienen problemas con el manejo del estrés laboral suelen alimentarse de modo poco o nada saludable. Son varios los estudios que relacionan el estrés laboral con una mala alimentación.

En muchas ocasiones la falta de tiempo nos obliga a ingerir alimentos rápidamente y no prestamos especial cuidado en lo que comemos, abusando de la denominada comida chatarra, por lo que no incorporamos al organismo las vitaminas, minerales y fibra que éste necesita para su correcto funcionamiento y que se encuentran presentes en gran medida en frutas y verduras. ¿Por qué no empezar la mañana con un batido de frutas recién exprimido? Tan sólo añade a la batidora dos o tres piezas de fruta de tu gusto, añade un poco de agua y en menos de lo que te esperas tendrás preparado un delicioso y nutritivo batido que mejorará tu salud y recargará tu cuerpo de vitaminas.

 <p>Universidad de Santander <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación</small> <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small></p>	<p align="center">Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Institucional</p>	
	<p align="center">SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES</p>	<p align="center">Número: 030/B/2018</p>

WEB GRAFIA

Técnicas para el manejo del estrés. Araujo, Oliver. [En línea]. [Fecha de consulta: octubre 31 de 2018]. Disponible desde <https://www.exitosuperacionpersonal.com/tecnicas-para-el-manejo-del-estres/>.

7 técnicas infalibles para gestionar el estrés. [En línea]. [Fecha de consulta: octubre 31 de 2018]. Disponible desde <https://www.exitosuperacionpersonal.com/tecnicas-para-el-manejo-del-estres/>

Estrés laboral. [En línea]. [Fecha de consulta: octubre 12 de 2018]. Disponible desde <http://www.estreslaboral>