

scu!app

Cómo reducir el estrés de trabajar en el sector salud

Workbook



Para poder llegar a comprendernos, primero debemos de saber qué preguntarnos

Del tema "¿Qué vamos a lograr?", nos hacemos la siguiente pregunta:

- ¿Qué esperas lograr en este curso?

Del tema "¿Qué es el estrés?", nos hacemos las siguientes preguntas:

- ¿Para ti qué es el estrés?
- ¿Qué significa esto en tu vida?

Del tema "¿Cómo puedo identificar el estrés?", nos hacemos las siguientes preguntas:

- ¿En qué momentos sueles sentir estrés?
- ¿Cuáles 3 manifestaciones físicas o mentales, puedes evidenciar en estas situaciones?

Del tema "¿Qué hacer cuando te sientes estresado?", nos hacemos la siguiente pregunta:

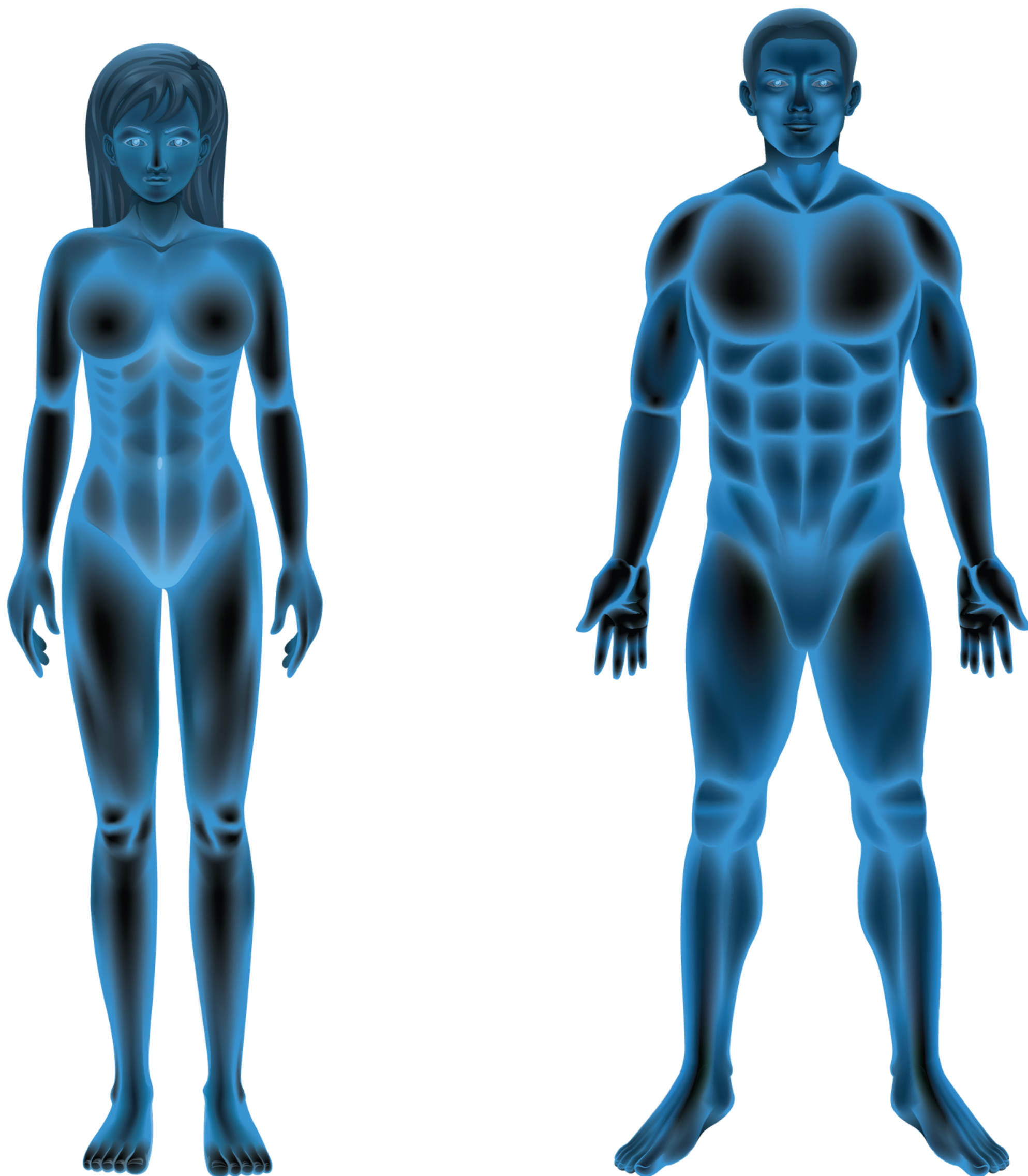
- ¿Qué actividades sueles hacer cuando experimentas sensaciones incómodas como el estrés?

Del tema "¿Por qué se produce el estrés?", nos hacemos la siguiente pregunta:

- ¿Qué situaciones considero alarmantes y problemáticas en mi trabajo?

Empty rounded rectangular box for user response.

Del tema "Alteraciones corporales", vamos a colorear aquellas partes del cuerpo que sientas más afectadas, con el objetivo de comenzar a reconocer los focos corporales de la manifestación del dolor:



Del tema "Alteraciones emocionales", nos hacemos la siguiente pregunta:

- ¿Qué emociones prevalecen cuando experimento estrés?
- Además, te proponemos realizar este ejercicio: ver la película "Intensamente" y elegir con qué personaje te sientes más identificado.

Del tema "El miedo", nos hacemos la siguiente pregunta:

- ¿Qué situaciones cotidianas pueden generar temor?

Del tema "La ansiedad", nos hacemos la siguiente pregunta:

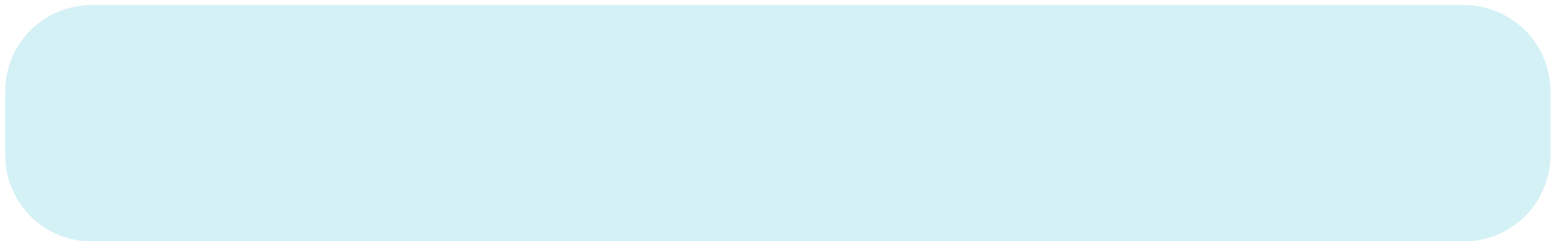
- ¿Cómo vives la ansiedad en tu día a día? ¿En qué momentos puede producirse?

Del tema "Síndromes asociados al estrés", nos hacemos la siguiente pregunta:

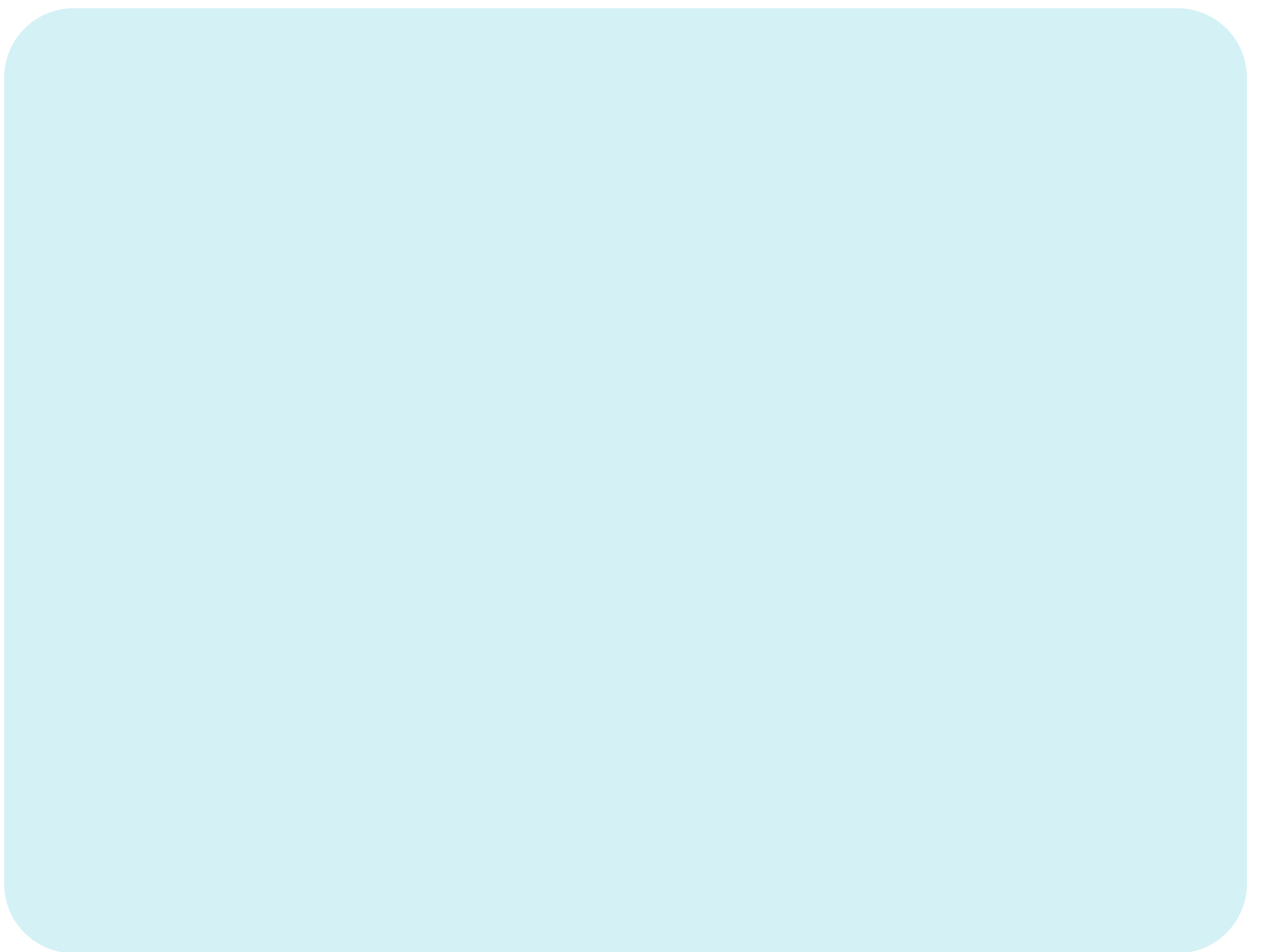
- ¿Has experimentado alguno de estos síndromes? ¿Cómo fue o ha sido esta experiencia?

Del tema "Revertir la negatividad", nos hacemos la siguiente pregunta:

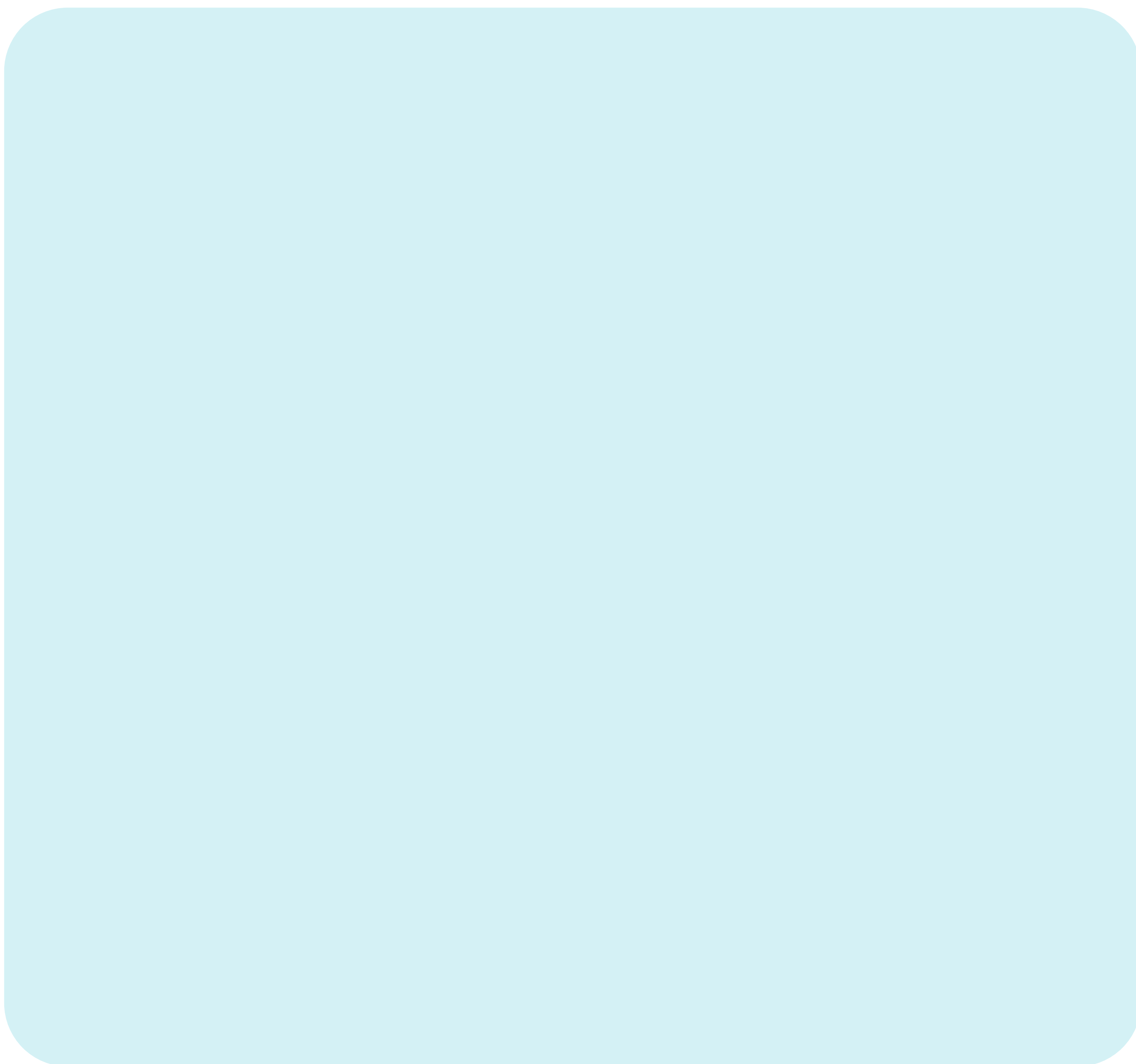
- ¿Qué actividades puedo realizar para favorecer la resignificación de pensamientos negativos? Por ejemplo: tomar un café, salir a caminar, dibujar, etc.



Del tema "Recursos artísticos", vamos a escribir o realizar un dibujo que evoque alguna situación estresante vivida anteriormente y cómo se le dió solución:



Del tema "Inteligencia emocional", vamos a pensar en una situación laboral que suele producirnos miedo para, después, identificar el por qué nos sentimos así, cómo reaccionamos, cómo se siente en nuestro cuerpo y cuál es la respuesta asertiva que podríamos dar:



Del tema "Resignificación de la experiencia", vamos a realizar una actividad para saber, en esos momentos de mucho estrés, cómo resignificar estas situaciones por medio de un discurso posibilitador:

Situación (¿Qué ocurría?)	Justificación (¿Qué le daba validez a tu frase?)	Nueva perspectiva (¿Cómo revertirías la frase en algo potencialmente positivo?)
<p>Trabajaba mucho y no me quedaba tiempo para disfrutar con mis amigos y mi familia.</p>	<p>Si no estoy trabajando estoy perdiendo el tiempo, debo de trabajar más para estar al día.</p>	<p>Debería de pasar más tiempo con mis seres queridos, porque es la forma de fortalecer nuestros vínculos y lo disfruto. Debo de agregar en mi agenda tiempos para socializar o pasar tiempo a solas de calidad, pues eso beneficia mi productividad.</p>

Del tema "Método GTD", vamos a categorizar si una actividad a realizar corresponde a una tarea que deba ser postergada o delegada, que esté en proceso o que ya esté hecha:

Tareas, actividades o proyectos	Prioritario, delegar o postergar	En proceso	Hecho

Del tema "Test del estrés", revisa tu estado de ánimo y si has presentado estos síntomas en las últimas dos semanas. El verde significa que todo está en perfectas condiciones; amarillo, indica que se ha afectado algunas veces este aspecto; rojo, que se ha perjudicado este elemento constantemente:

Síntoma/ Color	Sueño	Cansancio	Motivación	Humor	Irritabilidad	Tristeza
Verde						
Amarillo						
Rojo						

Síntoma/ Color	Obsesividad	Alimentación	Deseo	Erección Lubrica- ción	Sustancias	Compulsiones
Verde						
Amarillo						
Rojo						

Del tema "El loop de las justificaciones", nos hacemos la siguiente pregunta:

- ¿Cuál es esa justificación que te está llevando a no confrontar el estrés y que te provoca, por ello, mayor estrés? ¿Cómo crees que podrías llegar a cambiar esta situación?

Del tema "Dos excusas casi perfectas para no hacer actividades relajantes", nos hacemos la siguiente pregunta:

- ¿Cada cuánto utilizas estas palabras de "no tengo tiempo" o "no tengo dinero"?

"Todo lo que hacemos, pensamos, sentimos y creemos tiene un efecto en nuestro bienestar"

Greg Anderson