

# Cómo reducir el estrés de trabajar en el sector salud



# Generalidades sobre el estrés

¿Qué vamos a lograr?



# Puntos a tener en cuenta

- Workbook
- Objetivos
- Estrategias para la vida

# ¿Qué es el estrés?

¿Cómo puede definirse?



Demanda del ambiente y  
recursos



¿Qué puede causarnos?



# ¿Cómo puedo identificar el estrés?



Alteraciones  
físicas



Alteraciones  
mentales

# ¿Qué hacer cuando te sientes estresado o estresada?

Organiza tu tiempo

Cuida tu alimentación

Realiza pausas regulares

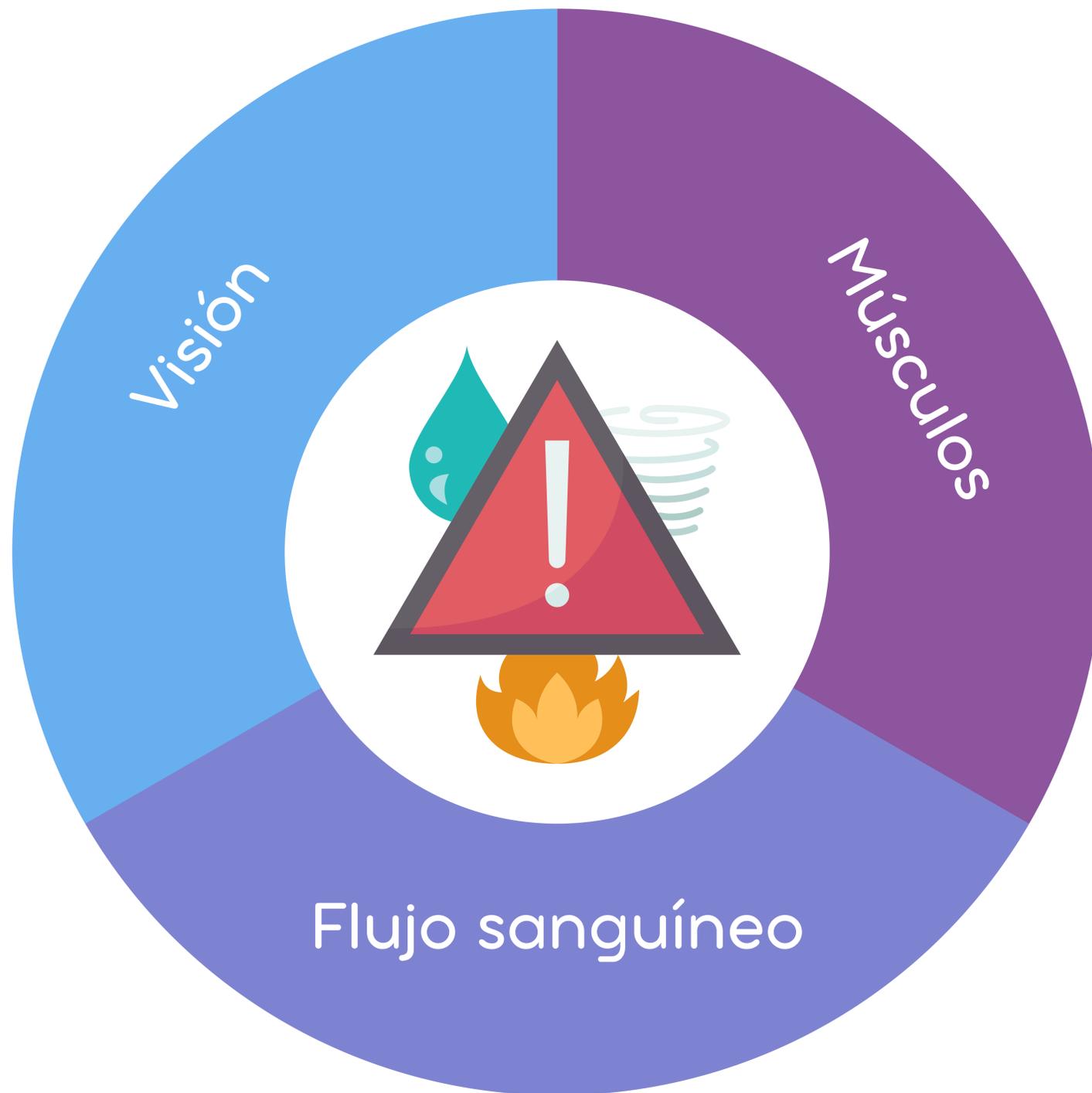
Momentos de autocuidado

# ¿Por qué se produce el estrés?

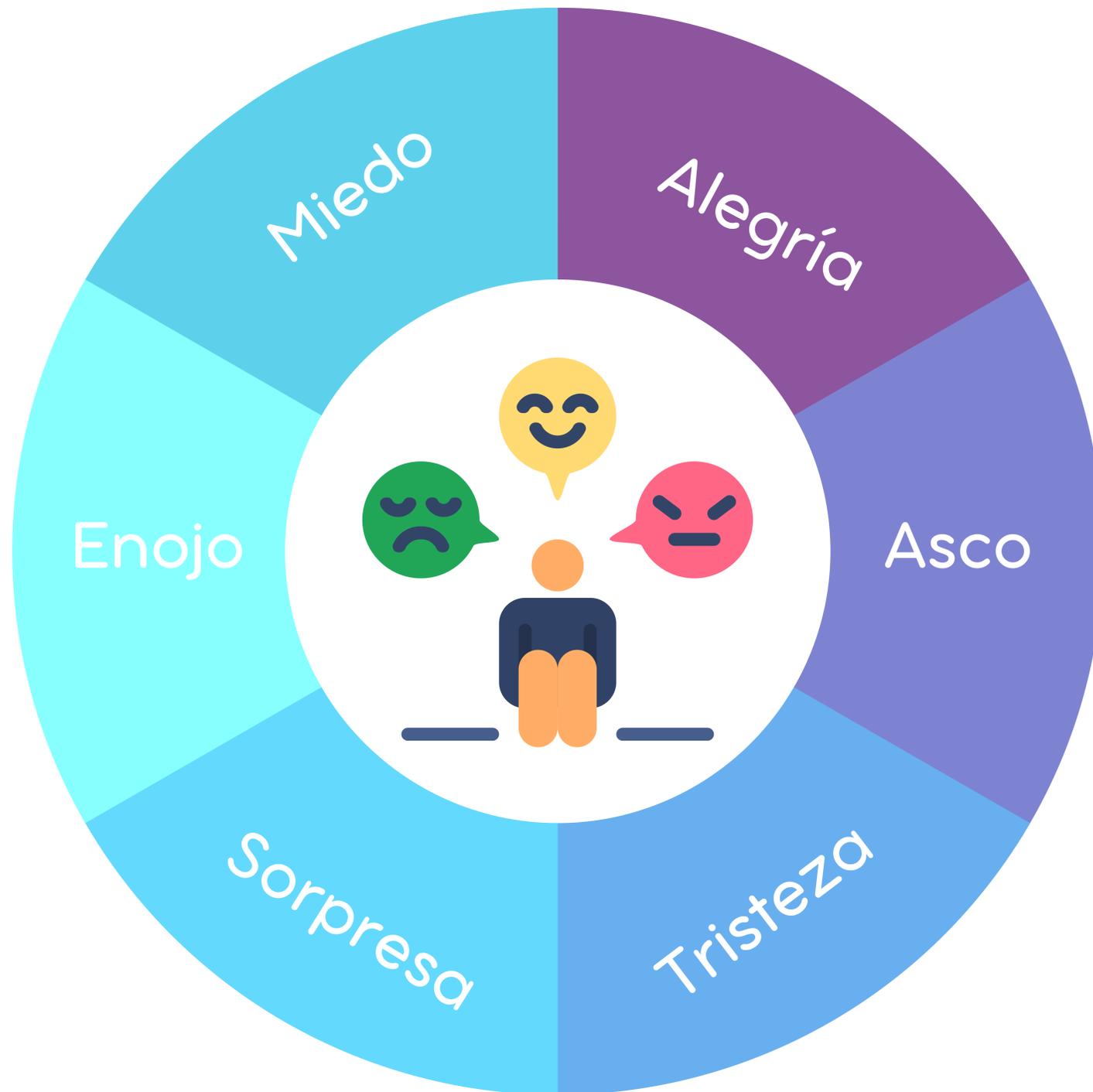


Recuerda que éste se da como una reacción natural del cuerpo.

# Alteraciones corporales

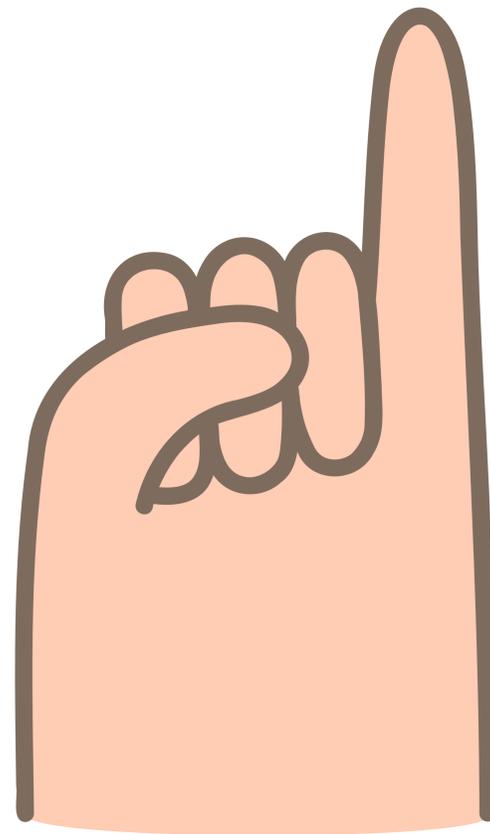


# Alteraciones emocionales



# El miedo

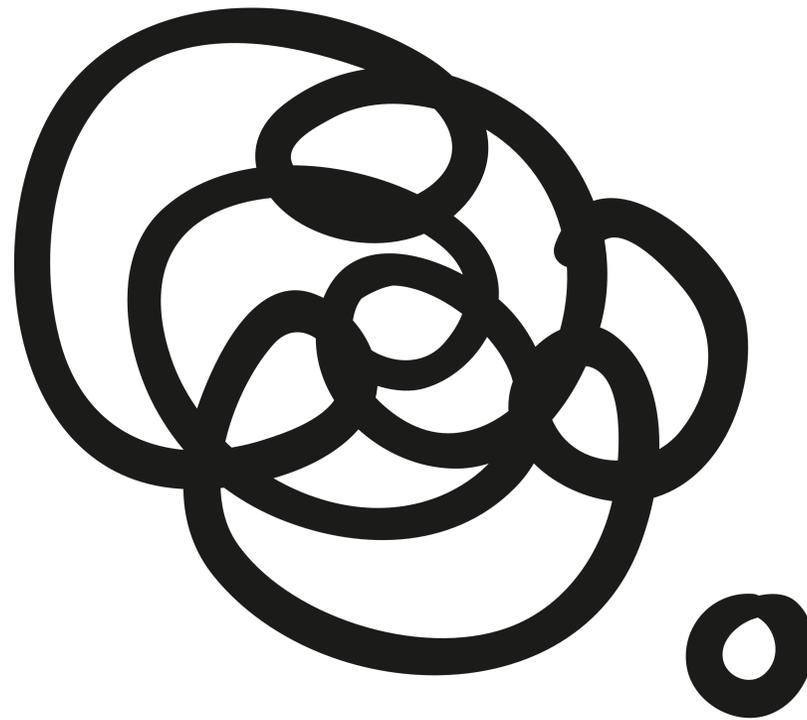
¿Qué situaciones te pueden generar temor?



Recuerda que la identificación del temor es determinante para establecer un plan de acción.

# La ansiedad

¿Cómo vives la ansiedad en tu día a día?



Recuerda que la ansiedad puede darse como un miedo anticipatorio a algo que no ha sucedido aún.

# Síndromes asociados al estrés

Enfermedades cardiacas

Afectación del sistema  
inmune

Ansiedad

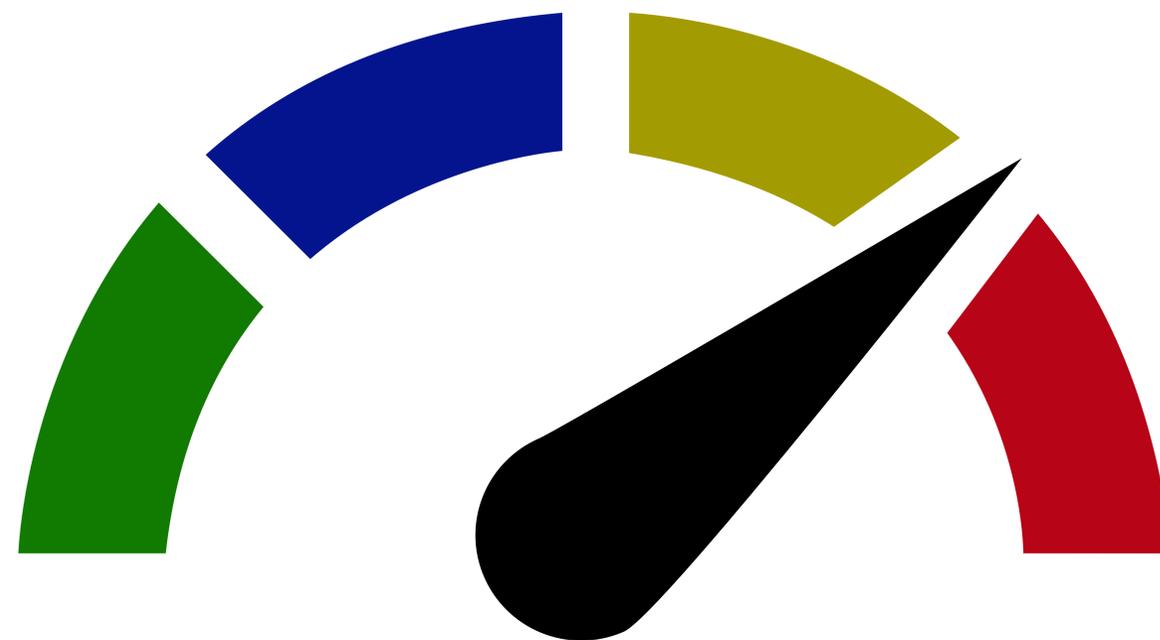
Depresión

Burnout

Síndrome del impostor

Trastornos del sistema  
digestivo

# Herramientas para regular tus emociones



# Mindfulness

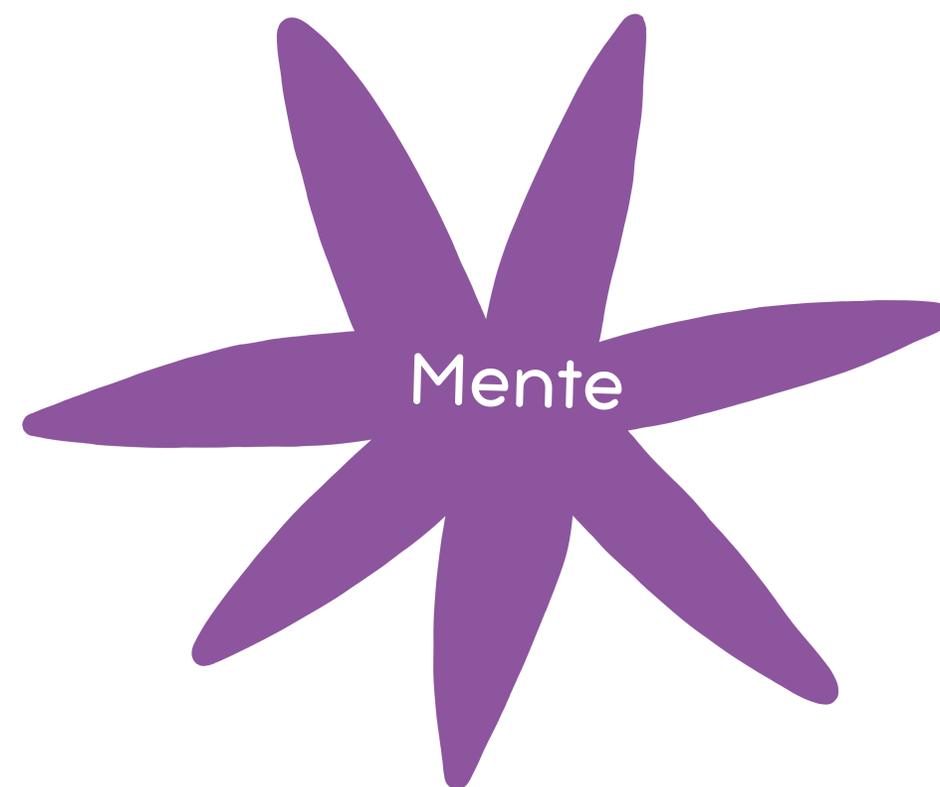


Comunicación activa

Agradecimiento

Ser nuestros mejores  
amigos

# Yoga



# Terapia de masajes



Beneficios  
en la  
circulación

Alivio del  
estrés y el  
dolor

Disminuye  
la presión  
arterial

# Revertir la negatividad

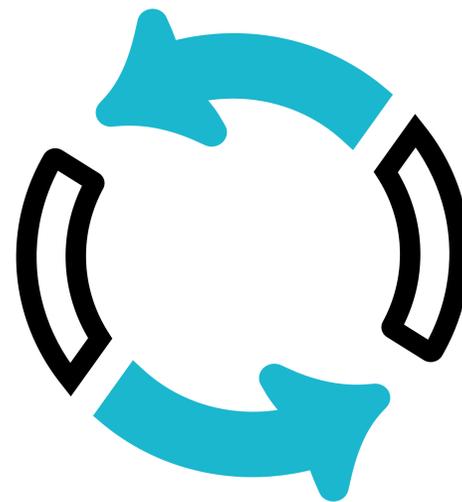
Crítica

Queja

Apatía

Fracaso

Expectativas



Aprendizaje

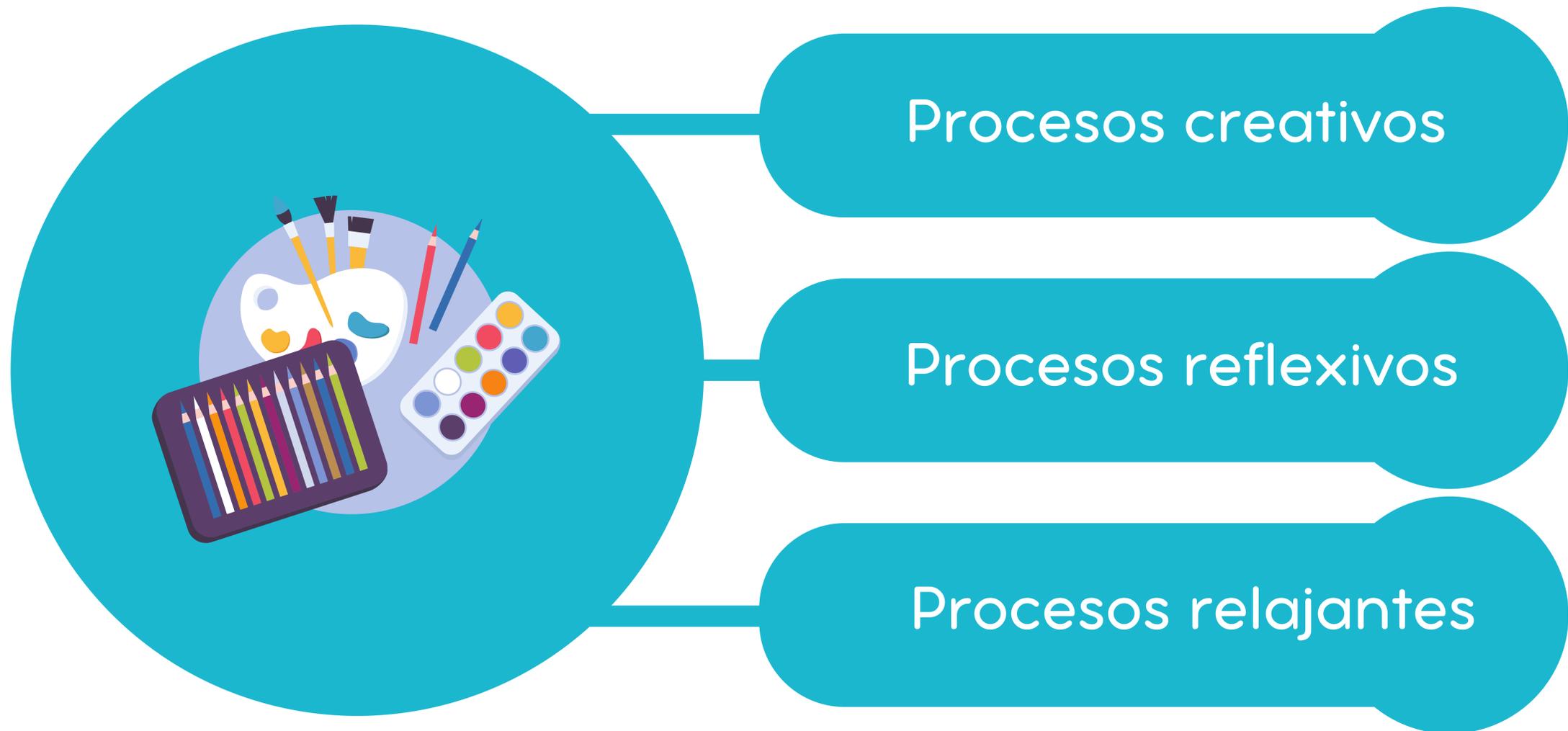
Mejora

Acción

Oportunidades

Regulación

# Recursos artísticos



# Inteligencia emocional

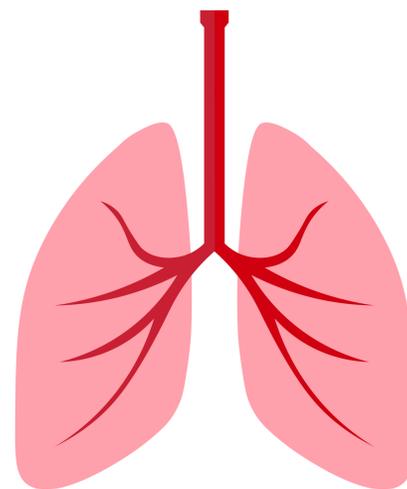
- 1 Nombrar emociones
- 2 Descubrir factores
- 3 Reconocer la reacción
- 4 Encontrar la corporalidad
- 5 Controlar y responder

# Ejercicios de respiración

Reduce el dolor

Respiración lenta

Ritmo cardíaco



Estrés

Reduce ansiedad

Tensión muscular

# Distanciamiento cognitivo



# Actividades que puedes hacer en tu día a día



# Resignificación de la experiencia

<b>Situación (¿Qué ocurría?)</b>	<b>Justificación (¿Qué le daba validez a tu frase?)</b>	<b>Nueva perspectiva (¿Cómo revertirías la frase en algo potencialmente positivo?)</b>
Trabajaba mucho y no me quedaba tiempo para disfrutar con mis amigos y mi familia.	Si no estoy trabajando perdiendo el tiempo, debo de trabajar más para estar al día.	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.

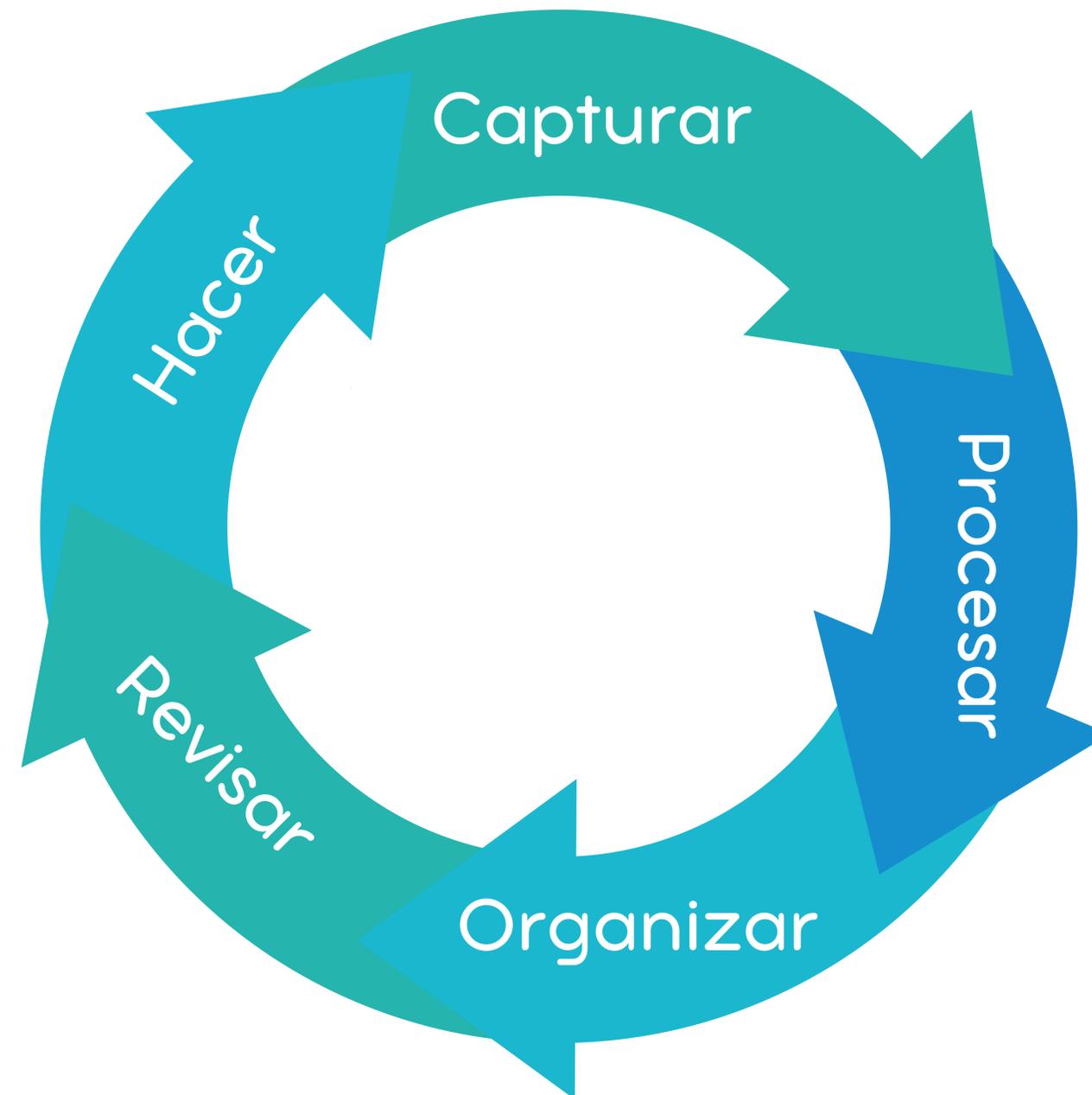
## Ejercicio de reconstrucción

# Relajación progresiva de Jacobson



Ejercicio físico

# Método GTD (Get things done)



Metodología para alcanzar objetivos

# Juego del "lorito"



Ejercicio dirigido a resignificar la experiencia a través de la palabra.

# Análisis FODA



Ejercicio dirigido al descubrimiento de herramientas internas y externas.

S  
M  
A  
R  
T

## Objetivos Smart

Específicos

Medibles

Alcanzables

Realistas

Que se puedan cumplir

Ejercicio dirigido a proponer objetivos mucho más organizados.

# Test del estrés

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

Síntoma /Color	Obsesividad	Alimentación	Deseo sexual	Erección Lubricación	Sustancias dopami- nérgicas	Compulsiones
Verde						
Amarillo						
Rojo						

Ejercicio dirigido a reconocer el desarrollo de algunos procesos fisiológicos relacionados con el estrés.

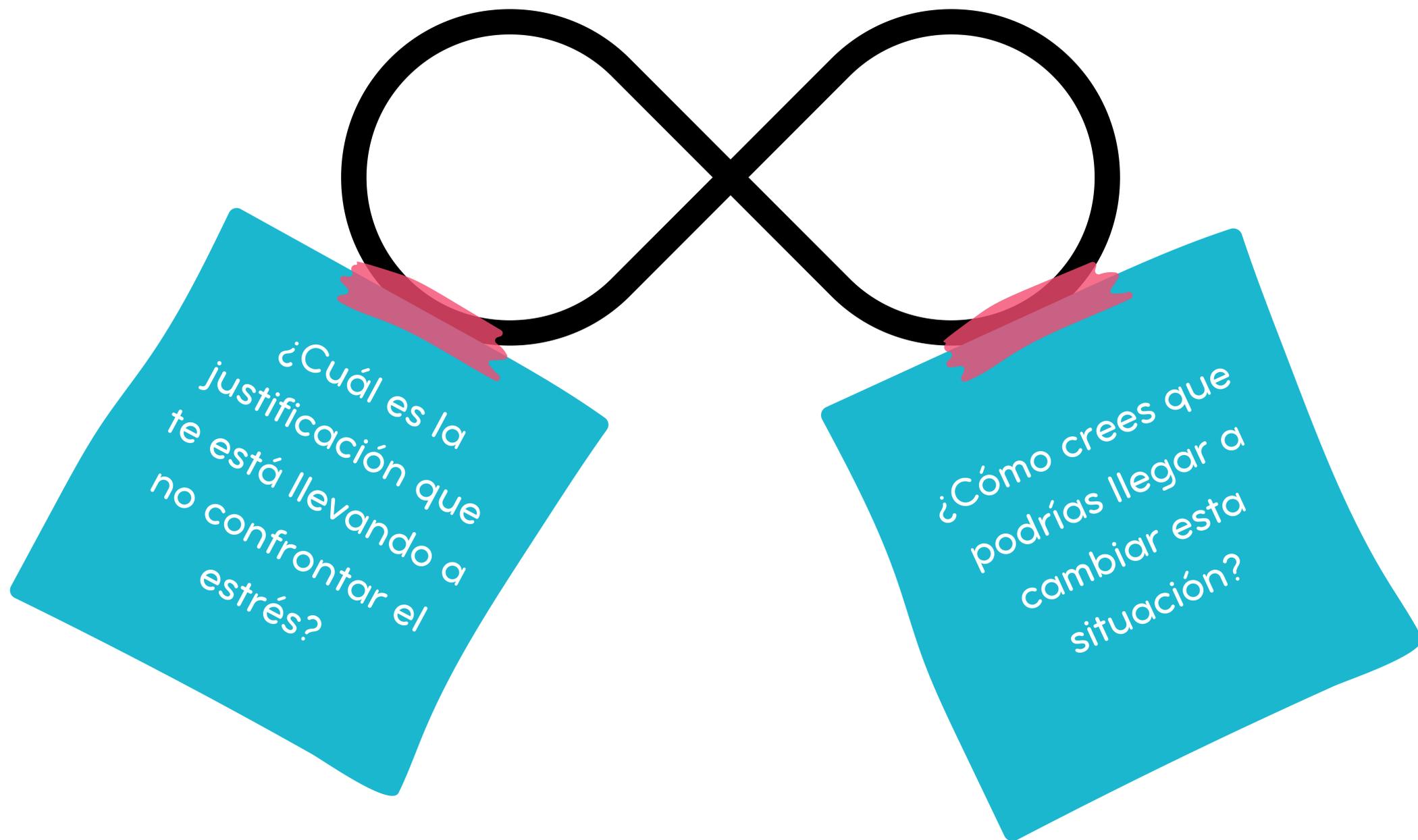
# Cronograma



# Cierre y reflexión



# El loop de las justificaciones



# Dos excusas casi perfectas para no hacer actividades relajantes

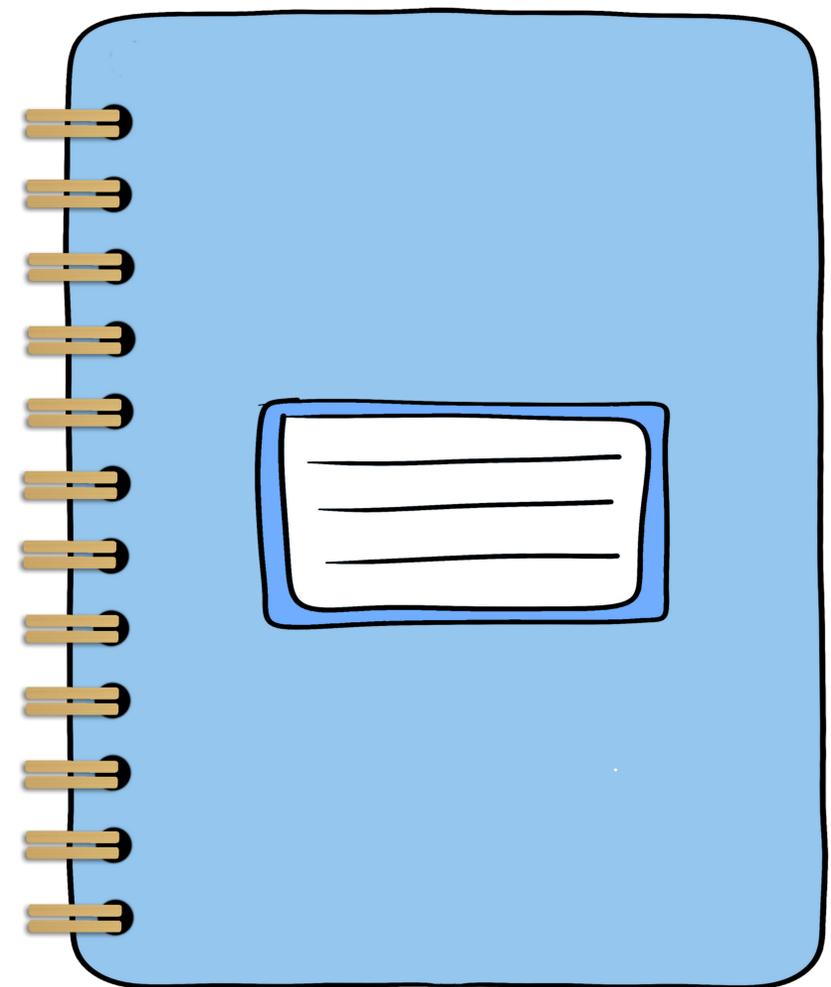


# Bitácora de experiencias y sensaciones

Emociones

Sensaciones

Experiencias



# Reflexión final

