



la Protectora

Prevención del estrés laboral y Calidad de Sueño

Alexandra Serrano Vargas

Objetivos



Aprender a Identificar el estrés y sus causas.

Brindar herramientas para combatir el estrés.



la Protectora

¿Qué es emoción?

Es la variación profunda pero efímera del ánimo, causa cambios en el estado del organismo, para reaccionar a una situación determinada.

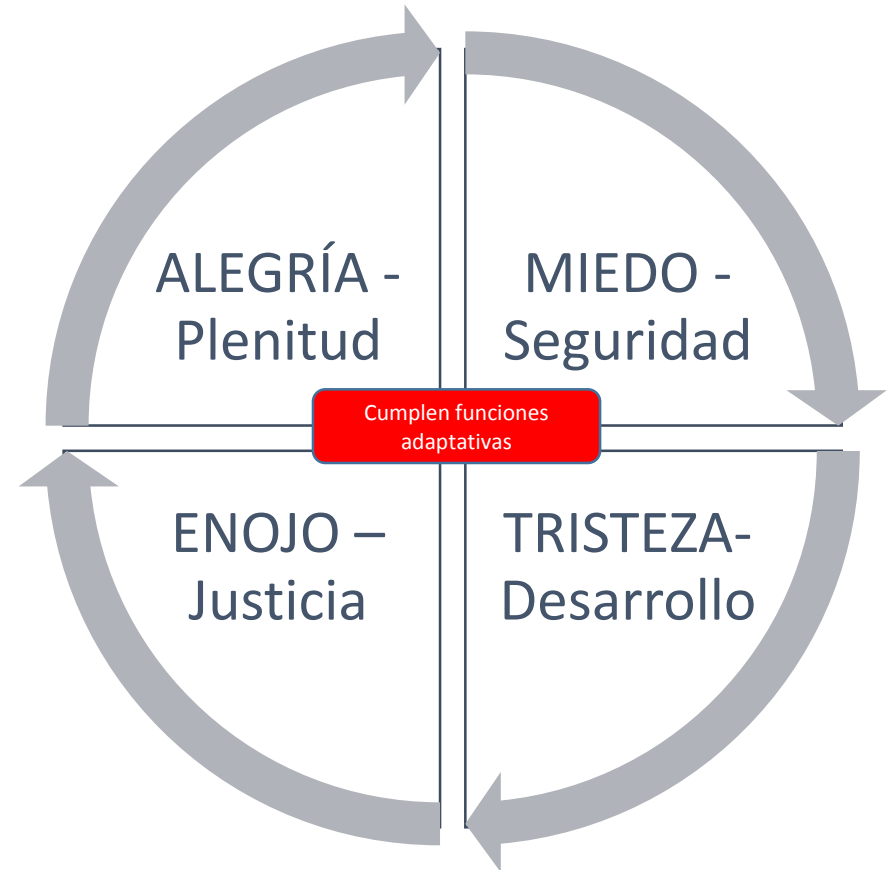


Gestión e Inteligencia Emocional (IE)

Ser conscientes de las emociones que sentimos, aceptarlas y regularlas si es necesario. Al regularlas se es capaz de influir en el tipo de emoción, en el momento y el modo en el que se expresa.



IE: Proceso psicológico complejo formado por funciones cognitivas como identificar, conocer, asimilar, utilizar y regular esas experiencias emocionales





Gestión emocional y afrontamiento

La regulación emocional forma parte del afrontamiento: En los primeros años de vida y hasta la adolescencia, es **extrínseca**. A medida que crecemos se torna **intrínseca**, aunque depende también de la experiencia.

El afrontamiento se refiere a los esfuerzos que hacemos para responder a las situaciones que nos generan estrés. Implica que utilicemos los recursos con los que contamos, es decir las capacidades para entender la situación y resolver los problemas.



Pasivo

- Cuando esperamos que las cosas se resuelvan solas, o que otros encuentren una solución.

Planeador

- Cuando antes de actuar, se piensan distintas opciones, con el fin de encontrar la solución ideal.

Evitativo

- Cuando vemos un problema y huimos, buscamos distracciones o fingimos que no hay problema, ésta respuesta es común en personas que prefieren evitar emociones fuertes por miedo a perder el control.

Confrontativo

- Cuando vemos un problema y buscamos una solución pronta e inmediata, es efectivo, pero puede causar respuestas agresivas en otros, o resultados indeseables por falta de planeación.



Estrategias de afrontamiento centradas en las emociones





Estrategias de afrontamiento centradas en la solución



Estrés y Ansiedad

“Los grandes males del siglo XXI”



¿Qué es el estrés?

El estrés es una reacción fisiológica cuando percibimos una situación de peligro.

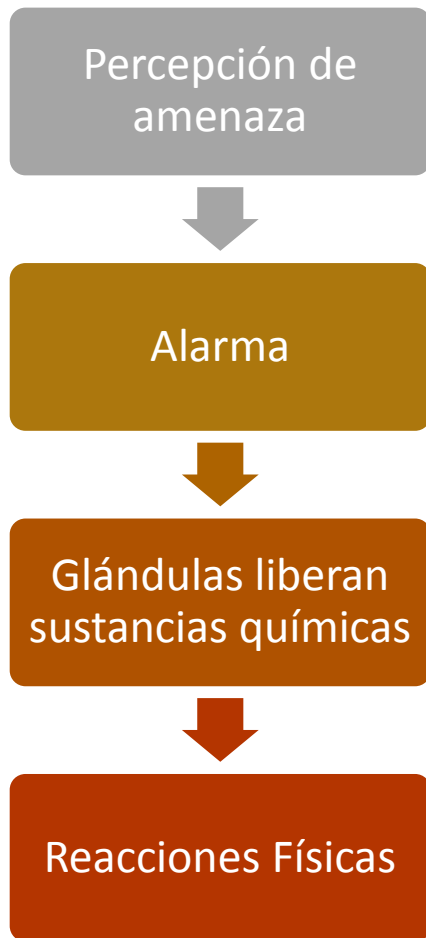
Existen dos tipos de estrés:

- ❑ **EUTRÉS:** Ayuda a enfrentar situaciones que pueden ser peligrosas o desafiantes, reacción a corto plazo que permite resolver la situación de forma victoriosa, contribuyendo la confianza y seguridad.
- ❑ **DISTRÉS:** Paraliza y enferma a las personas, mayormente por cumplir las expectativas de otras personas. Por ejemplo, ira, ansiedad, miedo, dolor.



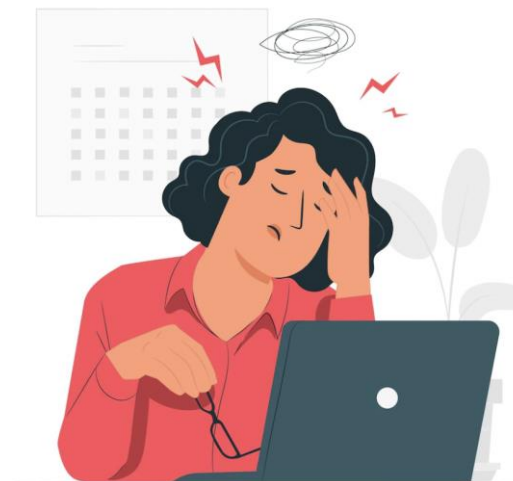


laProtectora ¿Por qué se genera el estrés?



- El corazón late más rápido
- Sube la presión de la sangre.
- La respiración se vuelve más rápida.
- La digestión se vuelve más lenta
- Sudoración
- Se agrandan las pupilas

El estado de alarma prepara el cuerpo para reaccionar

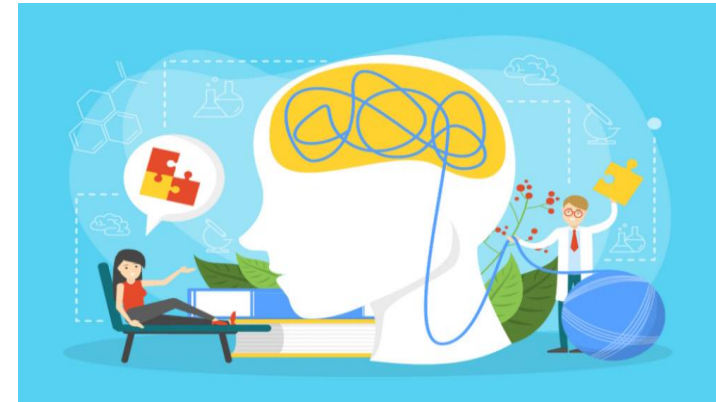


¿Por qué unas personas se estresan más que otras?

Vulnerabilidad individual



- Características de personalidad
- Autoestima
- Percepción de situaciones



Estilos de vida y de trabajo



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



¿Qué es la ansiedad?

Son pensamientos anticipatorios negativos y que se vuelven automáticos, irruptivos, repetitivos e infundados.

Signos
de
ansiedad



- Taquicardia
- Presión en el pecho
- Pérdida de sensibilidad en los brazos y piernas, adormecimiento.
- Sudoración
- Sensación de ahogo
- Temblores
- Diarreas
- Dolor de cabeza
- Fatiga





la Protectora

Pensamientos catastróficos

Me van a despedir

Me voy a volver loco/a

El/ella ya no me quiere

Siempre me equivoco



Nunca seré capaz

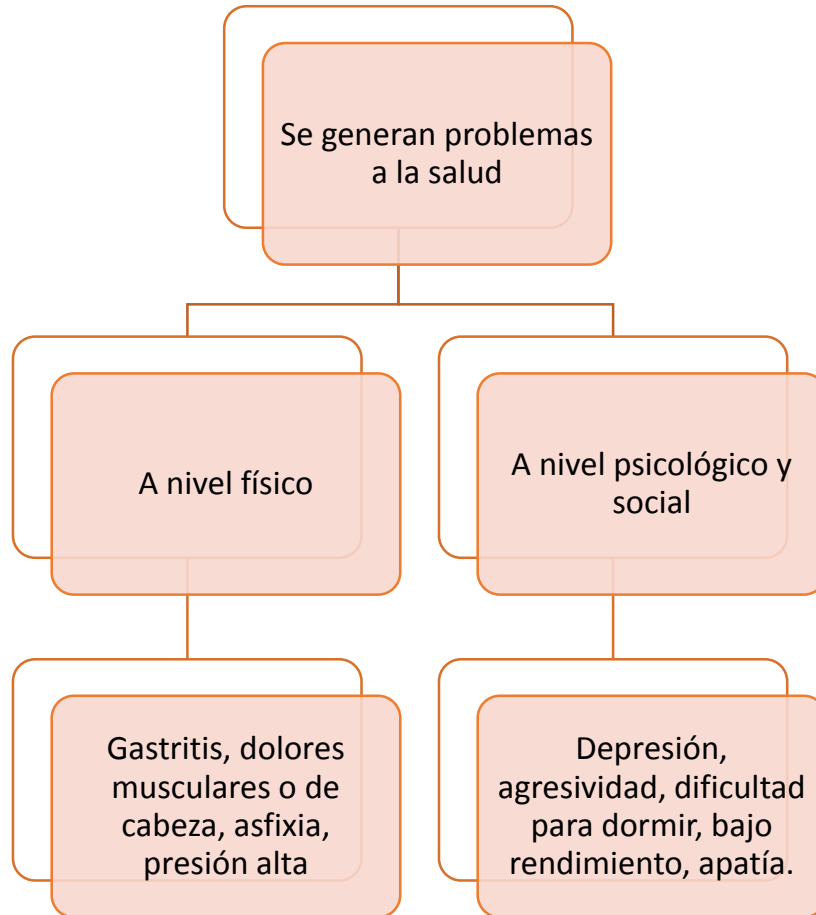
No conseguire amigos o pareja

Nunca subiré de puesto



laProtectora

¿Qué pasa cuando el estado de alarma dura demasiado?



“Únete, aquí cuidamos a los nuestros”

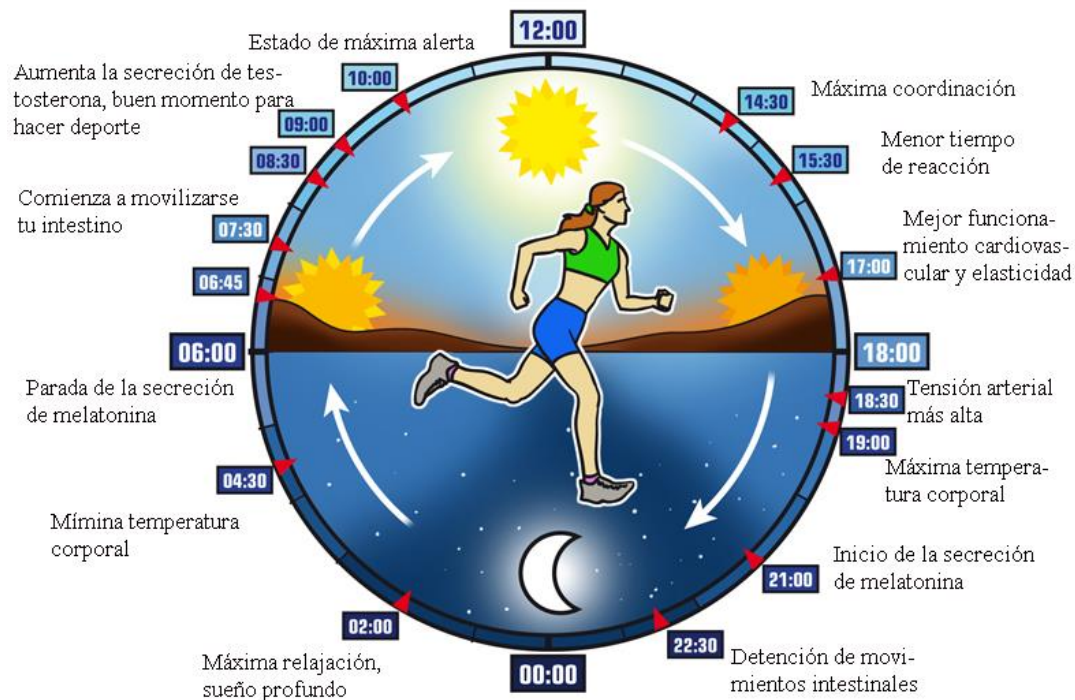


La falta de sueño puede provocar que el cuerpo responda como estuviera en una situación de peligro, liberando más cortisol, la hormona del estrés. El cortisol es responsable de la reacción de lucha o huida ante el peligro, incrementando el ritmo cardiaco en anticipación a la huida. Sin embargo, al paso del tiempo, demasiado cortisol puede conducir a un aumento de peso y a problemas cardiovasculares.



Estrategias para mejorar la calidad de sueño

- **Establece un horario para dormir.** Acuéstate a la misma hora cada noche y levántate a la misma hora cada mañana.
- **Cree una rutina relajante para la hora de dormir.** La clave es hacer algo cada noche al menos 30 minutos antes de irte a la cama que te ayude a señalarle a tu mente y cuerpo que es hora de irte a dormir.
- **No trabajes en tu habitación.** Mantén las actividades diurnas fuera del dormitorio.
- **Evite los alimentos pesados o grasos por la noche.**
- **Mantén tu dormitorio a oscuras.** Asegúrate de limitar tu exposición a tu teléfono móvil u otros dispositivos móviles



CICLO CIRCADIANO DE UN ADOLESCENTE TÍPICO



Somnolencia

La melatonina, que es la hormona del sueño, aumenta aproximadamente una hora más tarde en los adolescentes, comparados con los adultos. La luz azul de los dispositivos electrónicos puede suprimir la melatonina y perturbar el sueño.



Bajón de la tarde

Te sientes adormecido y puede que se te antoje un refrigerio. Cuando seas adulto, notarás este bajón de energía más temprano, de 1:00 p.m. a 3:00 p.m.



El gran descenso

Tu energía está en el punto más bajo. Según tu reloj interno, es posible que no te sientas completamente despierto hasta las 9:00 a.m. o incluso las 10:00 a.m.



La energía está alta

La temperatura del cuerpo aumenta durante la mañana, por lo que se incrementan el estado de alerta y la agudeza mental.



EL CUERPO HUMANO MIENTRAS DUERMES

EL CEREBRO
En la fase N-REM se emiten una serie de ondas exclusivas de este periodo. En la fase REM sorprendentemente ocurren las mismas ondas que cuando estamos alerta (las llamadas ondas beta).

EL CORAZÓN
Baja el ritmo cardíaco, por lo que trabaja con menor intensidad y con sangre de mayor calidad, así que **REPONE LAS ENERGÍAS** perdidas durante el día.

LAS CELULAS
Las gliales protegen a las neuronas y se encargan de la **LIMPIEZA DE RESIDUOS** acumulados durante el día.

LAS HORMONAS
Se produce la hormona del crecimiento y la melatonina, que tiene la misión de hacernos dormir y es fundamental en la **REGENERACIÓN CELULAR**.

LAS DEFENSAS
Se promueve la producción de **ANTICUERPOS** que nos hacen más fuertes frente a los virus.

LA PIEL
Durante el sueño nuestro cuerpo **ELIMINA TOXINAS** a través de los poros de nuestra piel.

LOS HUESOS
En nuestra columna vertebral, los discos intervertebrales **SE REGENERAN** y se rellenan de una sustancia fundamental para ejercer su función amortiguadora.

LOS MUSCULOS
Baja el tono y la musculatura se destensa, se relaja. La hormona del crecimiento favorece la **REGENERACIÓN MUSCULAR**.

LO MONACO GRUPO

¿Qué pasa mientras dormimos?

Etapa 1

- Se entra en una fase de sueño ligero.



Etapa 2

- Inicia el sueño.
- La respiración y ritmo cardíaco son regulares.
- La temperatura corporal disminuye.



Etapa 3

- Inicia una etapa de sueño reparadora y profunda.
- La presión arterial disminuye y la respiración se vuelve lenta.
- Los músculos se relajan y los tejidos se reparan.
- La energía se restaura.



Etapa 4

- Se da energía al cerebro y cuerpo.
- El cerebro está activo y los sueños ocurren.
- El cuerpo se relaja y los músculos se apagan.



NREM
75%
de la noche

Non-rapid eye movement.

REM
25%
de la noche

Rapid eye movement.



laProtectora

Pautas para manejar el Estrés



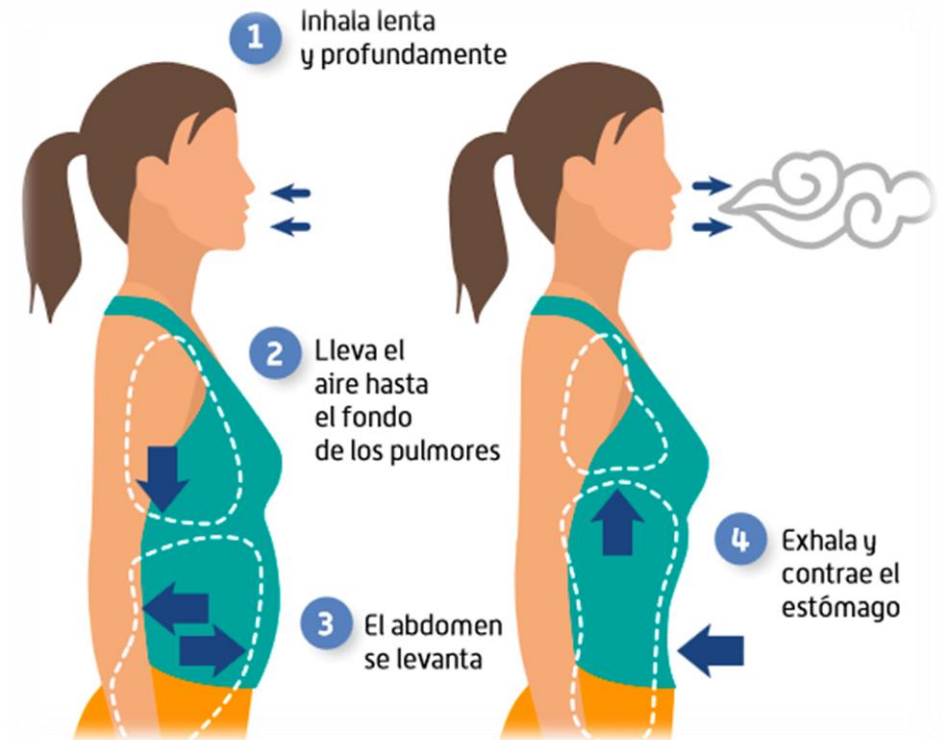
“Únete, aquí cuidamos a los nuestros”



la Protectora

1. Respiración 4-7-8

También conocida como “respiración relajante”
Consiste en inspirar durante 4 segundos, retener la respiración durante 7 segundos y exhalar durante 8 segundos.





El estrés puede ignorar la sensación de saciedad, por lo que comemos mucho más de lo que nuestro organismo necesita. Además, los alimentos que se ingieren en épocas de estrés suelen ser hipercalóricos, con altos contenidos de azúcar refinada, sal y grasas saturadas, lo que representa un riesgo para la salud física.

¿Qué cantidad de omega-3 necesito?

Etapas de la vida	Cantidad recomendada
Adultos (hombres)	1,6 g
Adultos (mujeres)	1,1 g
Mujeres y adolescentes embarazadas	1,4 g
Mujeres y adolescentes que amamantan	1,3 g

Este tipo de grasas se ha asociado a inferiores niveles de cortisol en el cuerpo y también, podría reducir efectos negativos del estrés debido a su efecto antiinflamatorio.





laProtectora



**ACCIONES
PARA
MEJORAR
NUESTRO
BALANCE VIDA
- TRABAJO**

2. ORGANIZA TUS ACTIVIDADES

IMPORTANTE pero
NO urgente

PLANIFÍCALO

IMPORTANTE y
URGENTE

¡HAZLO YA!

**DESÉCHALO O
POSTÉRGALO**

DELEGA

NI urgente
NI importante

URGENTE pero no
importante



laProtectora

3. Escribe un diario

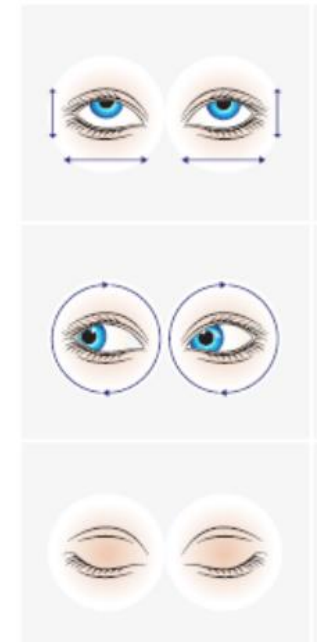
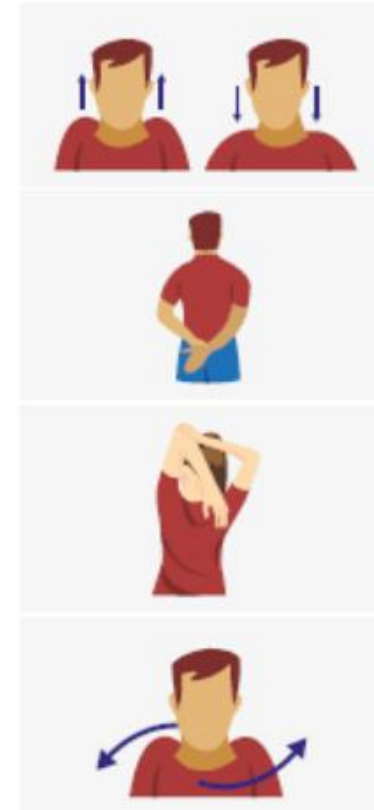
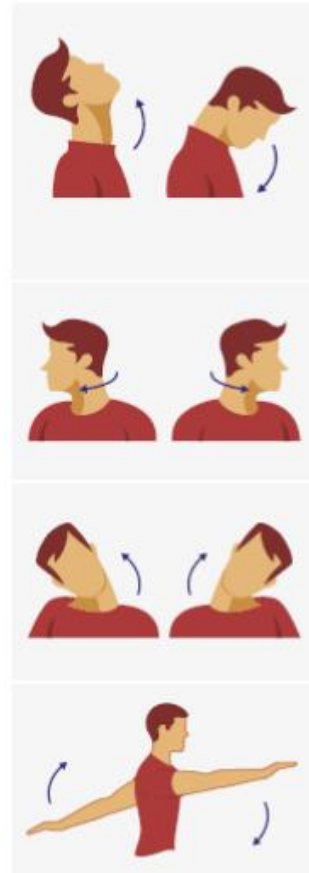
- Escribir entre 5 y 15 minutos ayuda a organizar los pensamientos
- Al escribir obliga a ir más despacio y concentrarse en cada pensamiento
- Proporciona mayor claridad sobre las preocupaciones.
- Ayudar a identificar patrones y a reconocer las emociones.





4. Pausas activas

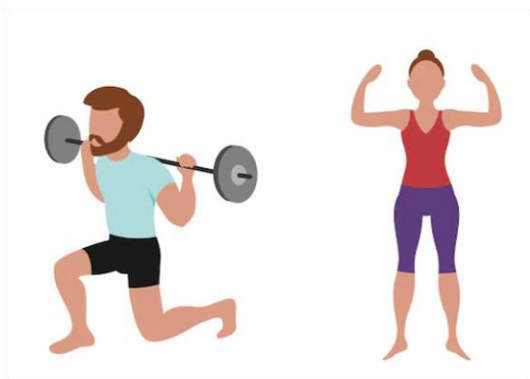
- Recomendable una duración continua mínima de 10 minutos cada 50 minutos.
- Beneficios: fortalecimiento muscular, reduce el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por el trabajo





laProtectora

5. Libera la Tensión



“Únete, aquí cuidamos a los nuestros”



la Protectora

¡GRACIAS!