

Como convertir al estrés en tu  
amigo y aliado



# Nuestro amigo “El Cerebro”



*Taller sobre Manejo del Estrés*

**¿Qué es el  
estrés?**



Es algo que activa la respuesta de:

*LUCHA*



*HUIDA*



# DEFINICIONES DE ESTRÉS

- El estrés es parte de nuestras vidas, todos hemos experimentado una situación de estrés al hablar en público, al dirigirnos a un lugar desconocido, al manejar por primera vez nuestro auto, al viajar, etc.

## *En conclusión*

- Con la palabra estrés se pretende **expresar** el efecto de una **carga emocional** que **afecta a todos los seres humanos** con **manifestaciones físicas y emocionales** ante cambios personales, sociales, culturales o laborales.

# Principios básicos del manejo del estrés

- Aceptar el propio cuerpo como una máquina con un suministro limitado de energía.
- Aprender a reconocer los primeros signos de estrés y qué significan.
- Desarrollar tolerancia al estrés con una dieta equilibrada y ejercicio.

*...y cuál es la mejor forma de manejarlo?*



## *Desarrollando un estilo de vida para el manejo del estrés*

- Haga una dieta equilibrada
  - Practique ejercicio con regularidad
  - Convierta la relajación en una parte regular de su vida.
  - Rutinas de descompresión.
- 
- Tómese tiempo para jugar
  - Desarrolle un buen sentido del humor
  - Estructure un fuerte sistema de apoyo emocional.
  - Desarrolle una potente fuente de apoyo espiritual.
  - Tradiciones y rutinas para sustentar lo mencionado

## Otras cosas para hacer ...

- Eliminar el consumo de cafeína.
- Reducir el contacto con amigos negativos
- Recompensarse cuando tenga éxito, aunque sea pequeño.
- Convertir las experiencias negativas en valiosas experiencias de aprendizaje para determinar qué podrá hacer de manera diferente la próxima vez.
- Aumente su capacidad para aceptar la incertidumbre
- Separe el pasado del presente



## *Autoestima*

### *Ocho enfoques para incrementarla*

- Aumentar el número de cosas positivas que se diga sobre usted mismo
  - Céntrese en éxitos pequeños y en experiencias positivas
  - Practicar hacer cumplidos genuinos a los demás
- Identifique sus debilidades y lo mejor, trabaje sobre los pensamientos que tiene sobre ellas.

## Recomendaciones

- Lleve un diario.
- Evalúa y conoce tus capacidades “autoeficacia”.
- Desarrollar una visión más realista del mundo y de su lugar en él
  - Desarrolle una apreciación de su propio valor
  - Acepte que no es responsable de las reacciones emocionales de los demás.
  - Buscar hechos más que opiniones.
  - Eliminar el pensamiento distorsionado
  - Aceptar sus debilidades y errores

## Recomendaciones

- Absténgase de compararse con los demás
- Limite el número de compromisos que contrae
- Utilice su imaginación.

# Taller sobre Manejo del Estrés

## Guía de relajación muscular progresiva



# Taller sobre Manejo del Estrés

- Instrucciones:

- ❖ *Cuando te encuentres nervioso, irritado o tenso, algunos de tus músculos están en tensión.*
- ❖ *Si deliberadamente tensas los músculos de tu cuerpo identificarás cuáles están en tensión y luego aprenderás a relajarlos. Practica la tensión y relajación de los siguientes grupos de músculos.*

# Taller sobre Manejo del Estrés

## • Frente

- ❖ Arruga tu frente todo lo que puedas. Concéntrate en las sensaciones de tensión (en el entrecejo y encima de las cejas).
- ❖ Relaja lentamente tu frente y dirige tu atención a aquellas áreas especialmente tensas.
- ❖ Dedica algunos segundos a concentrarte en cómo esos músculos se alisan, se suavizan y se relajan. Concéntrate en la diferencia entre tensión y relajación.

## Taller sobre Manejo del Estrés

- **Ojos**

- ❖ Cierra muy fuertemente los ojos. Concéntrate en dónde radica la tensión, la rigidez. Tus párpados o tus bóvedas oculares están especialmente tensos.
- ❖ Dirige tu atención a estas áreas. Relaja lentamente tus ojos y a medida que lo haces, ábrelos.
- ❖ Concéntrate en la diferencia de las sensaciones de tensión y relajación.

# Taller sobre Manejo del Estrés

## • **Nariz**

- ❖ Arruga tu nariz todo lo que puedas. Concéntrate en la tensión que has provocado en esas zonas.
- ❖ Relaja lentamente tu nariz, deja que desaparezca la tensión que habías provocado.
- ❖ Advierte cómo se quedan los músculos a medida que se alisan y se relajan.
- ❖ Concéntrate en la diferencia entre tensión y relajación.

# Taller sobre Manejo del Estrés

- **Mejillas**

- ❖ Provócate una sonrisa lo más forzada posible.
- ❖ Extiende al máximo tus labios. Concéntrate en las zonas donde recae la tensión (mejillas y labios).
- ❖ Parece que tus labios choquen con tus mejillas.
- ❖ Relaja lentamente tu cara y advierte cómo se siente a medida que tus músculos se destensan y se relajan.

# Taller sobre Manejo del Estrés

- **Lengua**

- ❖ Aplasta tu lengua contra el velo de tu paladar.
- ❖ Concéntrate en dónde se localiza la tensión (lengua, paladar y parte inferior de la lengua).
- ❖ Relaja lentamente estos músculos y deja que tu lengua repose en el suelo de tu boca.
- ❖ Advierte cómo los músculos antes tensos se van aliviando y relajando. Concéntrate en la diferencia de sensaciones entre tensión y relajación

# Taller sobre Manejo del Estrés

- **Mandíbulas**

- ❖ Aprieta fuertemente tus dientes unos contra otros.
- ❖ Concéntrate en las sensaciones de tensión de tu boca y la mandíbula.
- ❖ Relaja lentamente tu mandíbula. Haz que tu boca quede entreabierta y concéntrate en la sensación de alivio y relajación.
- ❖ Advierte la diferencia entre tensión y relajación.

## Taller sobre Manejo del Estrés

- **Labios**

- ❖ Aprieta tu labio superior contra tu labio inferior con fuerza. Identifica dónde radica la tensión.
- ❖ Relaja lentamente tus labios. Deja que desaparezca la tensión, elimínala.
- ❖ Concéntrate en la diferencia entre tensión y relajación

## *Taller sobre Manejo del Estrés*

- **Cuello**

- ❖ Tensa tu cuello. Concéntrate en los lugares donde notas la tensión (la nuca, los lados, la nuca).
- ❖ Dirige tu atención a esas zonas. Relaja lentamente tu cuello.
- ❖ Fíjate en las sensaciones en esos músculos mientras se relajan.
- ❖ Concéntrate en la diferencia entre tensión y relajación.

## Taller sobre Manejo del Estrés

- **Brazos**

- ❖ Pon tu brazo derecho lo más rígido que puedas.
- ❖ Dóblalo hasta que tu mano toque tu hombro.
- ❖ Advierte dónde radica la tensión (bíceps, antebrazo, muñeca y mano). Fíjate en todas esas zonas.
- ❖ Lentamente, relaja y baja tu brazo, extiéndelo hasta que repose sobre tus rodillas, en tu regazo. Logra la máxima relajación posible.
- ❖ Concéntrate en las sensaciones de relajación y advierte la diferencia entre éstas y las sensaciones de tensión. Repite el proceso con tu brazo izquierdo.

## Taller sobre Manejo del Estrés

- **Piernas**

- ❖ Levanta tu pierna izquierda, ténsala y dirige los dedos del pie hacia tu cabeza. Concéntrate en dónde radica la tensión (muslo, rodilla, pantorrilla y pie).
- ❖ Relaja lentamente tu pierna y bájala hasta que tu pie repose suavemente en el suelo, aflojando todos los músculos. Asegúrate de relajarla al máximo.
- ❖ Advierte la diferencia entre las sensaciones de tensión y relajación. Repite el proceso con tu pierna derecha.

## Taller sobre Manejo del Estrés

- **Espalda**

- ❖ Encógete en tu silla. Pon tus codos en tu abdomen como si quisieras que llegaran a tu espalda.
- ❖ Advierte dónde se produce la tensión (hombros, parte superior de la espalda).
- ❖ Relájate lentamente, reposando de nuevo tu espalda en el respaldo de la silla y colocando tus brazos sobre tus piernas.
- ❖ Concéntrate en cómo tus músculos se alisan, se destensan y se relajan.

# Taller sobre Manejo del Estrés

- **Pecho**
- Tensa tu pecho. Intenta constreñirlo o expandirlo tanto como puedas.
- Advierte dónde notas la tensión (en el centro de tu pecho y alrededor de tus pezones). Relájate lentamente.
- Deja que tus músculos se destensen, se alivien y relajen. Concéntrate en la diferencia entre tensión y relajación.

## Taller sobre Manejo del Estrés


- **Estómago y abdomen**
  - ❖ Pon duros tu estómago y abdomen. Ténsalos tanto como puedas.
  - ❖ Advierte cómo están estas zonas totalmente rígidas.
  - ❖ Relaja lentamente tu estómago y abdomen hasta que recobren su posición natural.
  - ❖ Concéntrate en la diferencia entre tensión y relajación.



## Taller sobre Manejo del Estrés

- **Caderas y nalgas**

- ❖ Tensa tus caderas y nalgas. Puedes notar como si te levantarás ligeramente de la silla.
- ❖ Quizá notes que tus muslos se tensan un poco. Advierte dónde notas la tensión (las nalgas, los muslos, las caderas).
- ❖ Relaja estas zonas lentamente. Acomódate de nuevo en tu silla.
- ❖ Concéntrate en las diferencias entre tensión y relajación.

A photograph of a rocky coastline. The foreground shows rugged, brownish-orange rocks with some green moss or algae. The water is a deep blue, and the sky is a lighter blue. The text "Espero les haya sido útil" is overlaid in yellow on the right side of the image.

Espero  
les haya  
sido útil