

FRENTE AL ESTRÉS



Dr. R. Pérez Santos

“Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal”

Mat. 6:34

ESTRÉS

**Es la reacción no
específica del
cuerpo a
cualquier
demanda que se
le haga**

*(Diccionario
Médico)*

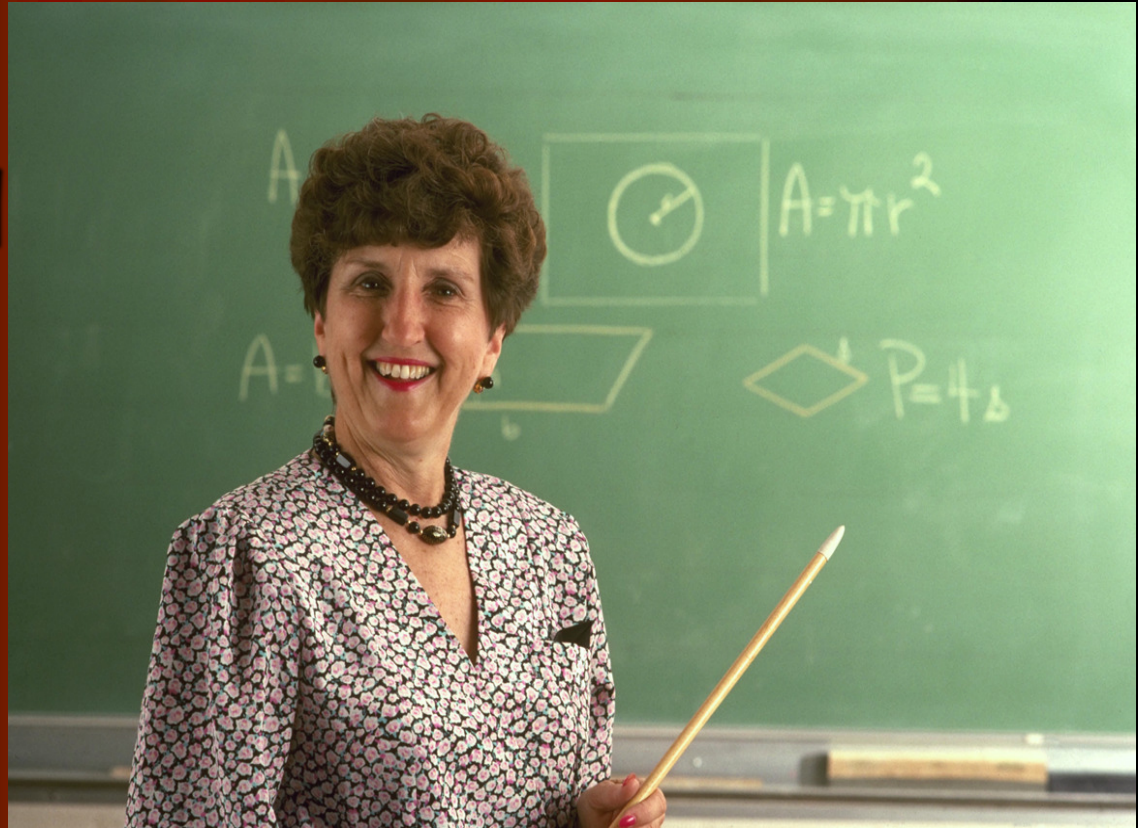


***Estrés es una parte inevitable de la vida,
no necesariamente malsana; ya que
cuando está presente en una medida
apropiada es la manera en que la mente y
el cuerpo reaccionan y se preparan para
tratar con los problemas y demandas de
las situaciones de la vida diaria***

José A. Fuentes

EUTRÉS

**Es el "estrés
positivo" que el
individuo puede
tolerar y que lo
motiva
a funcionar
productivamente**



**Es el "estrés
patológico" que
afecta al individuo
física y mentalmente,
alcanza un nivel de
tolerancia inadecuado
y afecta su capacidad
para hacer decisiones**

DISTRÉS



ESTRESOR

**Son los agentes o
eventos productores de
estrés en el individuo y
pueden ser de
diferente naturaleza**



Fases del estrés

- 1. Alarma o agresión**
- 2. Adaptación o resistencia**
- 3. Agotamiento o resolución**

ALARMA

Al entrar en contacto con el estresor, el individuo empieza a movilizar todas las defensas de su cuerpo para enfrentar el evento causante del estrés

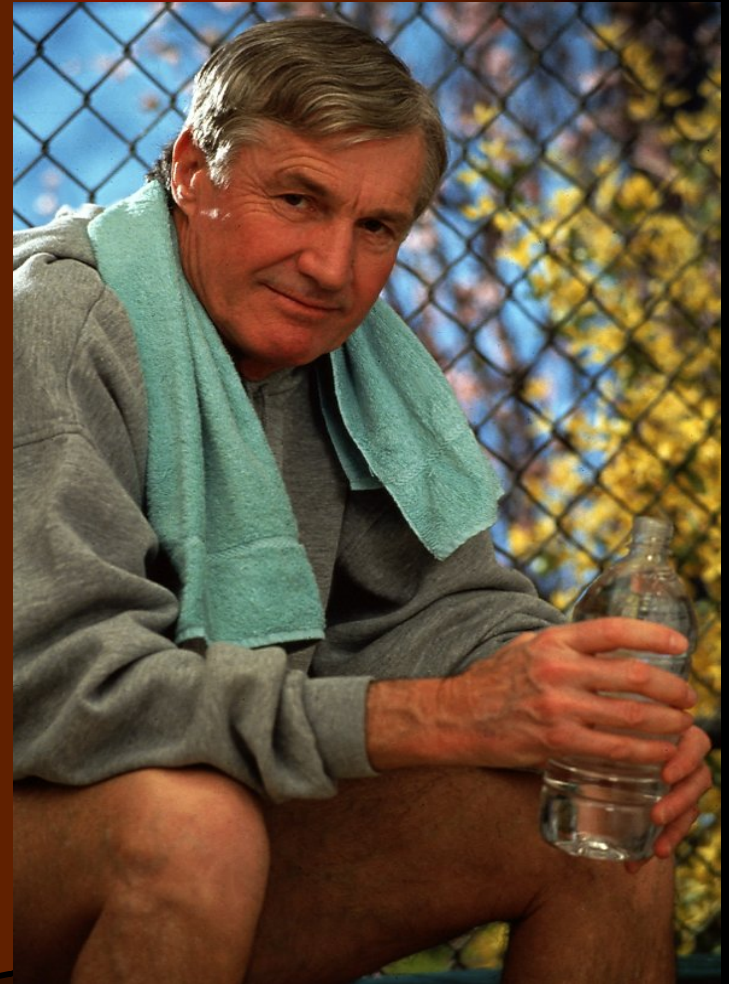
ADAPTACIÓN

Una vez que el individuo
identifica el estrés,
"pelea o escapa"; decide si
va a enfrentar el problema
o si lo va a rehuir.
toma su decisión y la
ejecuta



AGOTAMIENTO

**Después de hacerle
frente al problema o
huir de él, el cuerpo
vuelve a su estado
normal**



Tipos básicos de estrés

1. Físico

2. Social

3. Psicológico

ESTRÉS FÍSICO



Generalmente relacionado con la ocupación

- Trabajo físico riguroso
- Agotamiento por falta de descanso
- Debilidad debido a enfermedades

Estrés social

Inducido por factores externos

- ◆ **Casamiento – divorcio**
- ◆ **Nacimiento – muerte**
- ◆ **Promoción – desempleo**

Estrés psicológico

Inducido por factores internos (implica emociones fuertes)

- ◆ **Amor - odio**
- ◆ **Enojo - temor**
- ◆ **Aceptación - rechazo**

Consecuencias de salud por niveles altos de estrés

- **Dolores de cabeza**
- **Enfermedades digestivas**
- **Sueño inadecuado**
- **Fatiga**

Consecuencias ... (cont)

- Dolores de espalda
- Depresión
- Ansiedad
- Alta presión arterial

Consecuencias (concl.)

- **Enfermedades cardíacas**
- **Debilitación del sistema inmunitario y como resultado : resfriados frecuentes, infecciones, ciertos tipos de cáncer**

Señales del estrés

- ☐ Aun los problemas pequeños me molestan mucho
- ☐ Nada me da placer
- ☐ Me enojo o me frustro frecuentemente

Señales del estrés (concl.)

- ☐ Me siento ansioso o tenso la mayor parte del tiempo
- ☐ Encuentro difícil llevarme bien con personas de quien antes disfrutaba
- ☐ Me siento triste o deprimido la mayor parte del tiempo

Estrategia para vivir con el estrés

- ✓ Adopte un estilo de vida saludable
- ✓ Reduzca sus obligaciones
- ✓ Simplifique su vida
- ✓ Cambie sólo una cosa a la vez
- ✓ Relájese

Estrategia para vivir con el estrés (concl.)

- ✓ **Manténgase activo físicamente**
- ✓ **Sea bueno con usted mismo**
- ✓ **Alimente su vida emocional**
- ✓ **Resuelva los conflictos**
- ✓ **Mantenga el equilibrio en su vida**

Adopte un estilo de vida sana

Los malos hábitos de salud aumentan su carga total de estrés. Adopte un estilo de vida sana para enfrentar mejor las situaciones estresantes



Adopte un estilo de vida sana (cont)

- **Coma regularmente de forma balanceada**
- **Limite su consumo de bocadillos y dulces**
- **Mantenga un peso sano**

Adopte un estilo de vida sana (concl.)

- **Identifique y supere cualquier dependencia**
- **Practique 30 minutos de actividad física diaria**
- **Duerma por lo menos de 7 a 8 horas**

Reduzca sus obligaciones

- **Limite las demandas : aprenda a decir "no"**
- **Establezca las prioridades : termine las tareas importantes haga el resto si hay tiempo**
- **Delegue: comparta con otros las tareas del hogar o del trabajo**

Simplifique su vida

- **Para algunos, esto significa deshacerse de cosas materiales**
- **Para otros significa reducir sus compromisos**

Simplifique su vida (concl.)

- Su paz mental vale más que : un automóvil; una casa más agradable ; un segundo trabajo



Relájese

Pruebe estas actividades para relajarse y librarse inmediatamente de la tensión.

- ✓ Tome un baño tibio
- ✓ Escuche música relajante
- ✓ Vea una película divertida

Relájese (cont)

- **Escriba en su diario**
- **Saque a caminar al perro**
- **Medite o tenga una oración**
- **Lea un buen libro, etc.**

Manténgase Activo físicamente



**La actividad física quema las hormonas
de la tensión y relaja la mente y el
cuerpo.**

**Puede también ayudar a mejorar el
descanso**

Sea bueno con usted mismo

- **Escúchese a sí mismo**
- **Sea su propio mejor amigo**
- **No se desacredite**
- **Reconozca sus éxitos**
- **Aumente su autoestima**

Alimente su vida emocional

- **Tome tiempo para establecer relaciones cariñosas y de apoyo**
- **Busque las maneras para establecer uniones fuertes con familiares y amistades**
- **No se aíse de la gente**

Resuelva los conflictos

-  **Escuche atentamente.**
-  **Describa su posición**
-  **Use la primera persona**
-  **Explore otras alternativas**



Mantenga el equilibrio en su vida

Haga planes y tome tiempo para atender sus necesidades físicas y emocionales

- **Tenga esperanza en el futuro**
- **Desarrolle buenas amistades**

Mantenga el equilibrio en su vida (cont)

- **Aprenda a reírse de usted y de la vida**
- **Busque lo mejor de cada persona**
- **Mantenga una perspectiva positiva**

Mantenga el equilibrio en su vida (conclusión)

- **Aprenda a aceptarse como usted es**
- **Charle con un amigo de sus problemas**
- **No se moleste por las cosas pequeñas**

Autor:

Dr. Róger Pérez Santos



Imágenes

Pr. Rúber Alvarez & Mileydis Matos

Diseñadora:

Susana Quevedo Salgueiro

**Copyright © 2004 Delegación Occidental de la Unión
Cubana de los Adventistas del Séptimo Día**