

Afronta y domina el estrés en tu vida

Dafne Miranda

The image features a green rectangular overlay containing the COFIDE logo. The logo consists of the word "COFIDE" in a bold, white, sans-serif font, with a registered trademark symbol (®) to its upper right. Below "COFIDE" is the phrase "CAPACITACIÓN EMPRESARIAL" in a smaller, white, sans-serif font. The background of the entire image is a photograph of a man in a grey blazer and dark shirt standing in a professional setting, gesturing with his right hand. In the foreground, there is a wooden desk with two laptops displaying charts, a pen, and some papers.

COFIDE®
CAPACITACIÓN EMPRESARIAL

Índice de contenido

1. Conoce el estrés
2. Poner los pies en la tierra
3. Desengancharse
4. Actúa de acuerdo a tus valores
5. Ser amable
6. Técnicas de respiración - relajación

1. CONOCE EL ESTRÉS



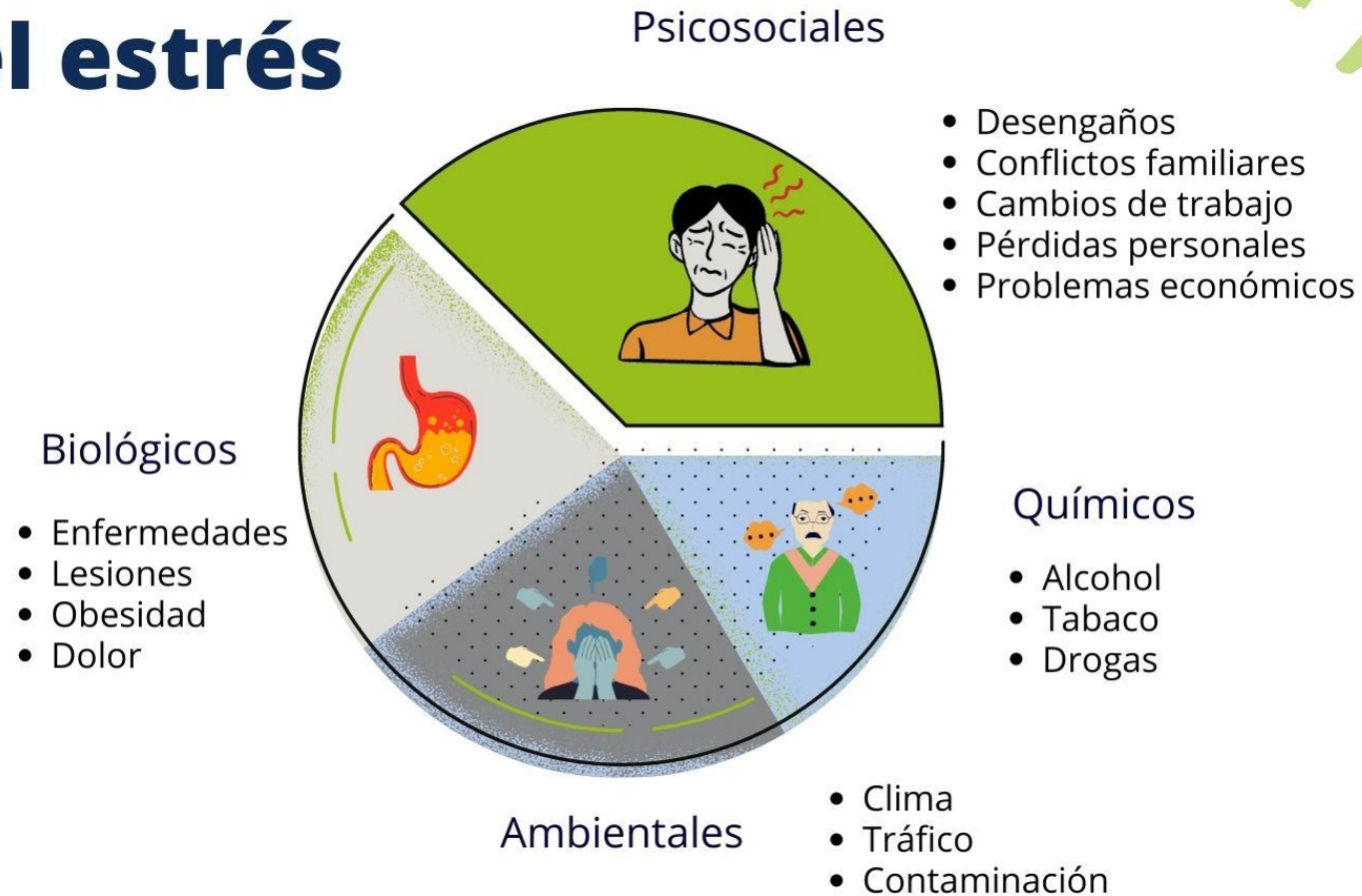
¿Qué es el estrés?

Es una experiencia emocional molesta que viene acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles

Es la respuesta psicológica y/o física no específica del organismo ante un estímulo (estresor o estresante) que puede ser un evento, persona u objeto.

Baum, A. (1990). "Stress, Intrusive Imagery, and Chronic Distress," *Health Psychology*, Vol. 6, pp. 653-675.

Causas del estrés



Efectos negativos del estrés en la salud

- Físicas. Pueden ocasionar enfermedades o problemas físicos, musculares o dermatológicos.
- Psíquicas. Afectan a la mente, como la preocupación, dificultad para tomar decisiones, falta de concentración, olvidos, bloqueos mentales, mal humor, ansiedad, fobias, trastornos alimenticios o de personalidad, etc.
- Organizativas. Donde afectan el ambiente laboral, familiar y las relaciones interpersonales.



Bitácora de registro del estrés



Diariamente, realiza el registro de estos puntos:

- Qué puede haber desencadenado el estrés.
- Cómo se sintió y se comportó en respuesta a la situación estresante (síntomas del estrés).
- Qué hizo, si es que hizo algo, para afrontar la situación estresante.

Hora	Acontecimiento	Reacción	Afrontamiento
9:30	Llegué tarde a la reunión con gerencia	Tensión en estómago, temor sobre mi estabilidad laboral	Evadí a mi jefe todo el día

Bitácora de registro del estrés



Revisa tus notas para saber con qué frecuencia te sientes estresado y cómo lo estás manejando.

Pregúntate:

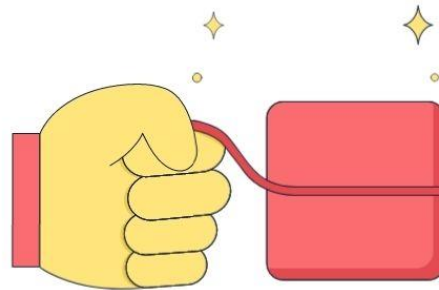
- ¿Hay ciertas horas del día en que estás más estresado?
- ¿Qué estaba sucediendo en esos momentos?
- ¿Estaban tus reacciones relacionadas con tus pensamientos, como la preocupación, o eran más bien físicas, como dolores de cabeza?
- ¿Notas que ciertas personas o situaciones desencadenaron el estrés?
- ¿Qué maneras de afrontar el estrés te funcionan mejor y cuáles no?

Es mejor hacer un seguimiento del estrés durante 1 o 2 semanas.

Proceso del estrés



Alarma



Resistencia



Agotamiento

Eustrés

- ✓ **Dura poco tiempo**
- **Produce energía y aumenta motivación**
- **Crea emoción y atención**
- **Aumenta productividad y rendimiento**



Distrés

- ✓ **Dura un largo plazo**
- ✓ **Sentimientos de ansiedad y preocupación**
- **Supera las habilidades de afrontamiento**
- **Genera sentimientos desagradables**

Hans Selye

Identificación del estrés



El estrés crónico surge cuando:

- Nunca se ve la salida a una situación o incapacidad para resolverla
- Se somete a presiones y exigencias implacables por largos períodos
- Se viven experiencias traumáticas que atemorizan
- La personalidad o los valores personales deben reformularse
- Existe una diferencia entre los propios ideales y la realidad de la vida laboral
- Se produce una ansiedad generalizada cotidiana

"The Stress Solution" de Lyle H. Miller, PhD, y Alma Dell Smith, PhD.

7 ventajas de tener estrés positivo

1. Estimula a enfrentarnos eficientemente a los problemas
2. Estimula la creatividad e iniciativa
3. Incrementa la productividad
4. Mejora los reflejos
5. Llena de energía y vitalidad
6. Evita la tensión y malestares
7. Brinda estabilidad emocional

Se le conoce como Eustrés



Estudio realizado por la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la Lloyd's Register Foundation (LRF) y Gallup.

¿Cómo transformar el estrés en eustrés?

- Fíjate objetivos alcanzables
- Planea con anticipación
- Confía en tus capacidades
- Céntrate en resolver el problema
- Evita pensamientos negativos
- No magnifiques el problema



- Cambia la perspectiva
- Incorpora ejercicios para la relajación
- Realiza actividades físicas
- Fomenta hábitos de descanso y alimentación saludables
- Dedica tiempo a tus aficiones

Convenio de la C

2. PONER LOS PIES EN LA TIERRA

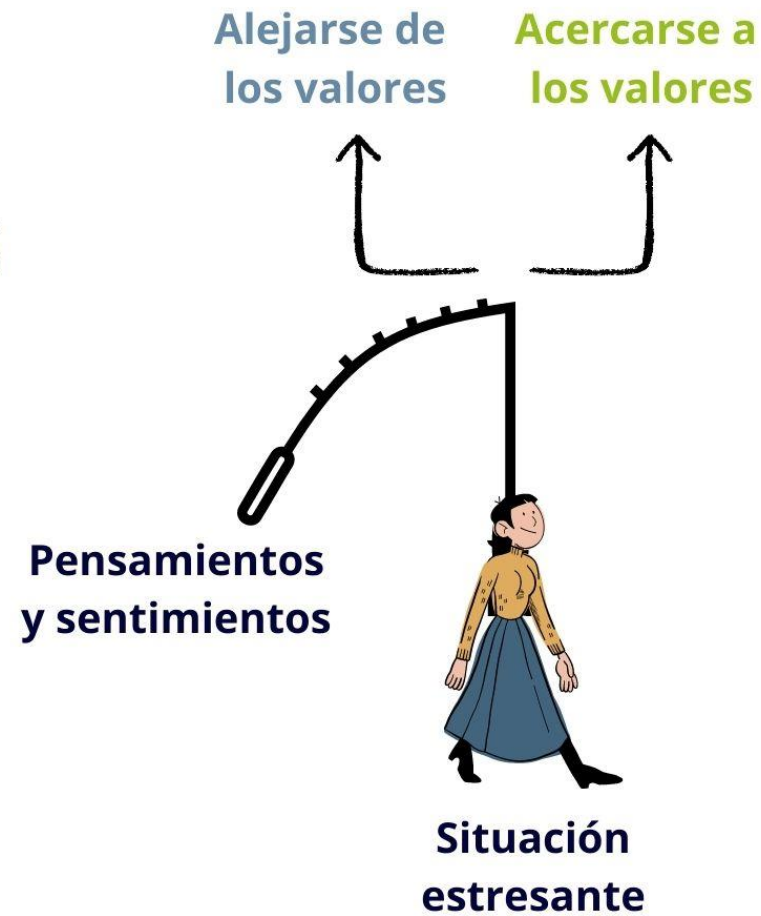


¿Qué significa estar enganchado?

Muchos de nosotros pensamos en cosas malas que nos han ocurrido en el pasado o que tememos que nos ocurran en el futuro.

Estos pensamientos pueden convertirse en un problema si nos quedamos «enganchados» a ellos.

Así nos enganchamos





Pensamientos y sentimientos

que pueden engancharte



- Renuncia
- Culpabilidad propia o de otros
- Juicios Duros
- Recuerdos sobre situaciones difíciles
- Pensamientos sobre el futuro
- Preocupación por los demás

Cuando te quedas enganchado, tu comportamiento cambia
afectando tus valores

Valores personales

**Son tus deseos más profundos
sobre el tipo de persona que quieres ser**



- **Afectuoso**
- **Sensato**
- **Atento**
- **Comprometido**
- **Perseverante**



- **Responsable**
- **Calmado**
- **Cuidador**
- **Protector**
- **Valiente**



Movimientos de alejamiento

Los identificas cuando empiezas a hacer cosas
que empeoran tu vida



Tormentas emocionales



A veces las experiencias son simplemente demasiado dolorosas.

Llegamos a sentirnos incapacitados para afrontarlos.

Se experimentan pensamientos y sentimientos muy intensos o difíciles

Son tan fuertes que parecen una poderosa tormenta, y pueden llegar a dominarte fácilmente

Afrontar las tormentas emocionales

En primer lugar, debes aprender a conectar con el presente, en segundo a centrarte en la actividad y tercero, poner los pies en la tierra.



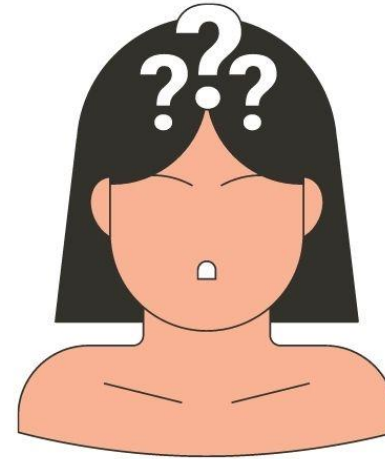
Conectar con el presente

- Cuando estamos estresados resulta difícil conectar con la vida
 - Conectar con algo significa, prestarle toda tu atención
- Cuando te enganchas o tienes tormentas emocionales te desconectas



Centrarse en la actividad

- Cuando prestas toda tu atención a una actividad, decimos que estás «centrada»
 - Cuando te han enganchado otros pensamientos o sentimientos, te descentras
- Cuando haces las cosas sin estar centrado, a menudo las haces mal, o no eres capaz de disfrutar de la actividad y te sientes insatisfecho.



Practica centrarte y conectar



Hay muchas maneras de aprender a conectar con la vida o a centrarte en lo que estás haciendo.

Hagamos un ejercicio con tu bebida favorita:

- Centra toda tu atención en lo que estás haciendo.
- Observa la bebida con curiosidad, como si nunca antes hubieras encontrado una bebida así.
- Fíjate en su color.
- Huele su aroma.
- Bébela LENTAMENTE.
- Deja que repose en tu lengua, siéntela en los dientes y saboréala.
- Bébela tan despacio como puedas, paladeando su sabor.
- Nota los movimientos que hace tu garganta al tragar.

¿Qué otras actividades podrías aprovechar para practicar el ejercicio de conectar y centrarte?

Poner los pies en la tierra

Es la oportunidad que generas para ponerte a salvo durante una tormenta emocional

1. DARTE CUENTA de cómo te sientes y de lo que estás pensando.
2. BAJA EL RITMO y CONECTA con tu cuerpo.
3. RESPIRA más despacio. Vacía completamente tus pulmones.
Luego deja que se llenen otra vez lo más lentamente posible.
4. PRESIONA lentamente el suelo con los pies.
5. ESTIRA lentamente los brazos a los costados.
6. VUELVE A CENTRARTE en el mundo que te rodea. Observa, escucha, huele, toca.
7. FIJATE en que hay pensamientos y sentimientos difíciles que aparecen, en que también hay un mundo a tu alrededor

Poner los pies en la tierra

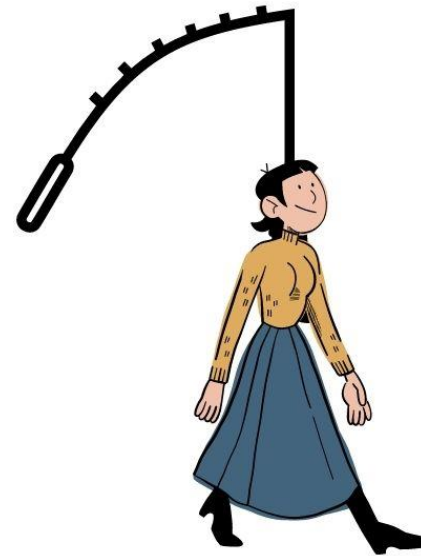
La finalidad de los ejercicios para desengancharte y poner los pies en la tierra es ayudarte a «conectar» con la vida.



Por ejemplo,

- Para ayudarte a concentrarte en tu trabajo y prestar toda tu atención a tu familia y tus amigos.
- Para estar más cerca de tus valores y comportarte más como el tipo de persona que quieres ser.
- Para centrarte en lo que estás haciendo, de modo que puedas hacerlo bien.

3. DESENGANCHARSE



Movimientos de alejamiento



Cuando te enganchan pensamientos y sentimientos difíciles, tiendes a hacer «movimientos de alejamiento», es decir, te alejas de tus valores.

Efectos

- Discusiones o desacuerdos
- Distancias a las personas a las que amamos
- Pasar mucho tiempo en la cama



¿Desaparecerán algún día los pensamientos y sentimientos difíciles?

Tómate un momento para pensar en todas las formas que has probado de librarte de esos pensamientos y sentimientos.

No existe forma de hacerlos desaparecer.



Identificar lo que te engancha

Realiza este sencillo ejercicio

- Toma una libreta
- Escribe algunos de los pensamientos que cotidianamente te tienen enganchado
 - cosas malas que sucedieron en el pasado
 - no ser lo suficientemente bueno
 - ser una persona débil
 - situaciones malas que podrían suceder en el futuro

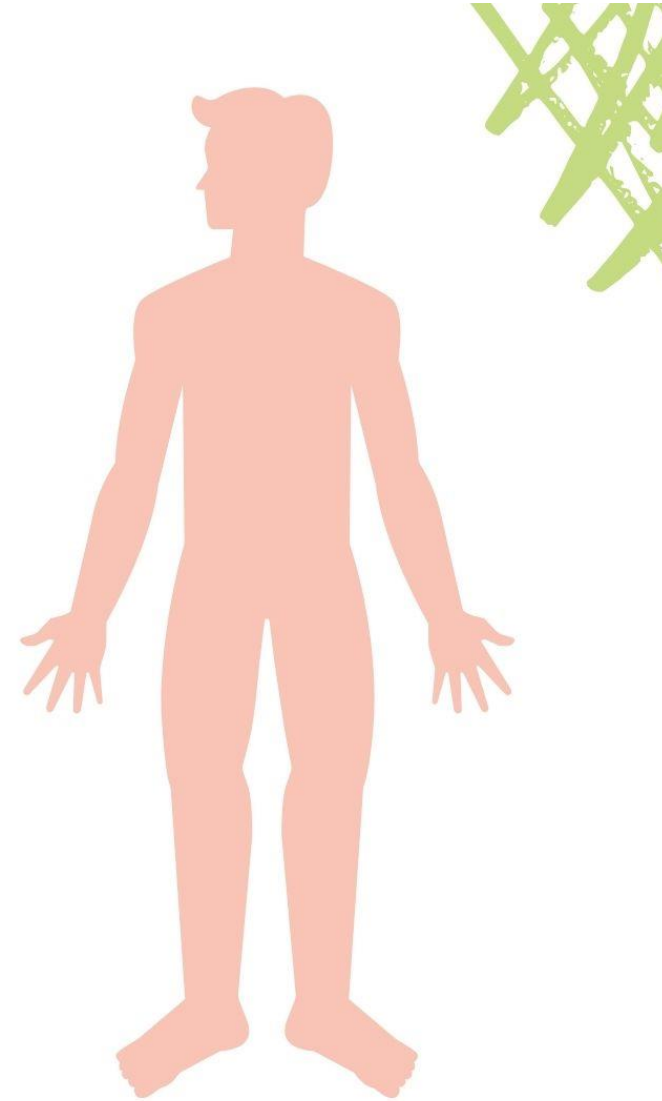


Efectos corporales

Completa el ejercicio siguiendo esta indicación

- Los pensamientos que cotidianamente te tienen enganchado, ¿tienen efectos sobre tu cuerpo?
- Toma un momento para identificar las partes de tu cuerpo donde suele reflejarse el estrés.
- En el diagrama marca dónde se localizan esos efectos

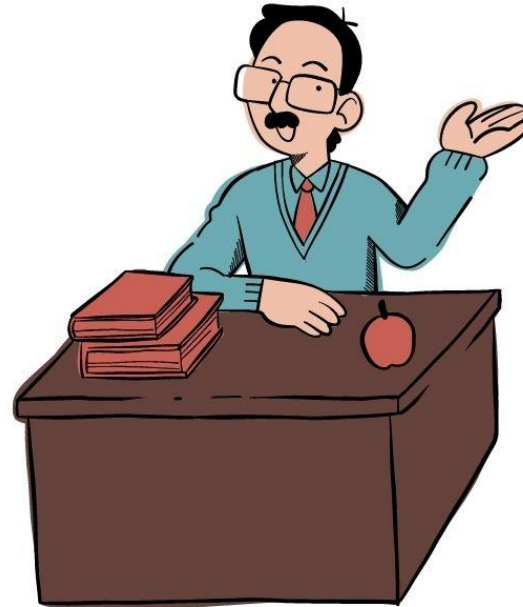
Generalmente, se afectan la espalda, la cara y el abdomen.



Los pasos para desengancharse son:

● Darse cuenta

Primero tienes que **DARTE CUENTA** de que un pensamiento o sentimiento te tiene enganchado.



✓ Poner nombre

Luego debes **PONERLE NOMBRE**.

Darse cuenta

Es ese pequeño instante en el que te haces consciente de que ALGO está pasando



Es la oportunidad de reconocer que un pensamiento o sentimiento te tiene enganando.

La frase clave es:

ME DOY CUENTA QUE...

Al utilizar estas palabras tu cerebro prestará atención en lo que te ocurre en el momento presente

Ponerle nombre



Es la oportunidad de hacer VISIBLE aquello que te ocurre

Cuando nombramos algo lo reconocemos y empezamos a aceptarlo, para después atenderlo

La frase clave es:

AQUÍ HAY...

Al utilizar estas palabras le das un lugar en tu cuerpo o tu mente



Empieza a practicar

Dolor de estómago

AQUÍ HAY

AQUÍ HAY dolor de
estómago

Sentimiento de ira

ME DOY CUENTA

ME DOY CUENTA que
siento ira

**AQUÍ HAY un dolor en mi estómago,
y ME DOY CUENTA de que siento ira**

Proceso para desengancharse



PONLE NOMBRE



DATE CUENTA



**VUELVE A
CENTRARTE**

4. ACTUAR DE ACUERDO A VALORES



¿Qué son los valores?

Un valor se define como: algo **libremente** elegido de entre alternativas, después de considerar las **consecuencias** de cada alternativa, que es **actuado** repetidamente hasta convertirse en patrón de **conducta**, que da dirección y **significado** a la vida, estimula el **crecimiento** de la persona total y es **estimado** públicamente.

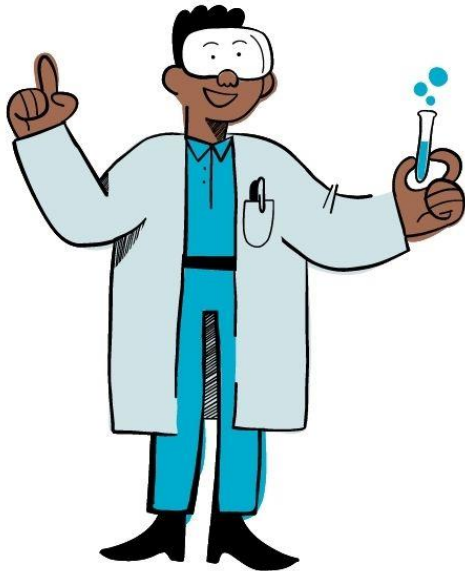
**Tus valores describen qué clase
de persona quieres ser; cómo
quieres tratarte a ti mismo, a los
demás y al mundo que te rodea.**



¿Y las metas?

Diferencia entre valores y metas

Las METAS describen lo que estás tratando de conseguir.



Los VALORES dan sentido a la forma de actuar de las personas en su desarrollo personal y emocional.



Los valores personales son



... los que dirigen tu actuar, de acuerdo con las experiencias que vas aprendiendo en el transcurso de la vida, en tu casa, en la escuela, etc., desde que naciste hasta la fecha.

**Encuentra siempre formas
de actuar de acuerdo a tus
valores**

Que tus valores influyan en tus acciones



Es posible que muchas de tus METAS sean inalcanzables en este momento.



Pero siempre puedes encontrar formas de actuar de acuerdo con tus VALORES.



De esta forma influyes en el mundo que te rodea a través de tus ACCIONES.

¿Mis acciones respaldan mis valores?

Cuando te enfrentes a una situación difícil, reconoce que acciones te acercan o alejan de tus valores

- Sinceridad
- Optimismo
- Flexibilidad
- Fortaleza
- Generosidad
- Laboriosidad
- Responsabilidad
- Respeto
- Lealtad
- Perseverancia



- Amabilidad
- Cuidado
- Valentía
- Perdón
- Gratitude
- Trabajo
- Compromiso
- Paciencia
- Apoyo
- Protección

Técnica de afrontamiento en situaciones difíciles

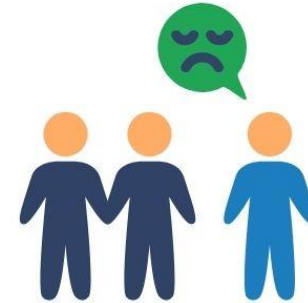


A continuación vamos a hacer un ejercicio de selección de valores

1. Piensa en alguien de tu lugar de trabajo, familia o comunidad a quien admires.
2. Cuando esa persona está bajo una situación de estrés, ¿qué dice o hace que te inspira admiración?
3. Identifica los valores que demuestra esta persona a través de sus acciones.
4. ¿Cuáles de esos valores te gustaría ejemplificar cuando estás bajo estrés para las personas que te rodean?
5. Elige tres o cuatro valores que te parezcan especialmente importantes y escríbelos.

Valores para actuar bajo estrés

6. Ahora es el momento de poner tus valores en acción
7. Elige una relación o persona que te importe mucho.
8. Define con que valores quieres vivir esta relación cuando estés en una situación estresante.
9. Establece 3 acciones alineadas a tus valores que utilizarías para afrontar la situación estresante.
10. Elige una acción que te parezca realista y que puedas hacer.





**CAMBIAR LO QUE SE PUEDA
CAMBIAR, ACEPTAR
EL DOLOR QUE NO SE PUEDA
EVITAR, Y VIVIR DE
ACUERDO CON TUS VALORES.**



5. SER AMABLE



Muchas veces no somos amables con nosotros mismos cuando estamos en situaciones difíciles.

A menudo, nos quedamos enganchados a pensamientos poco amables.

Soy inútil

Estoy loco

Lo que hice estaba mal

He fracasado en la vida



Pensamientos poco amables



Los pensamientos poco amables son naturales y pueden ocurrir a menudo; eso está bien. Pero no es útil estar enganchado a ellos

Cuando te quedas enganchado a esos pensamientos poco amables, te alejas de tus valores.

Así que para desengancharte tienes que **DARTE CUENTA** de ellos y **PONERLES NOMBRE**.

Practica la amabilidad

Un ejercicio para ser amable contigo mismo y dejar espacio a tu dolor.



1. Practícalo en la cama o cuando estés solo.
 2. Toma una de tus manos e imagina que la llenas de amabilidad.
 3. Pon esa mano con suavidad sobre algún lugar de tu cuerpo (donde sientas el estrés o dolor).
 4. Siente el calor que fluye de tu mano hacia tu cuerpo.
 5. Comprueba si puedes ser amable contigo mismo a través de esa mano.
- Tal vez te resulte útil añadir ejercicios de respiración.

Autocompasión

En las situaciones más difíciles, hay formas de actuar con autocuidado y amabilidad.

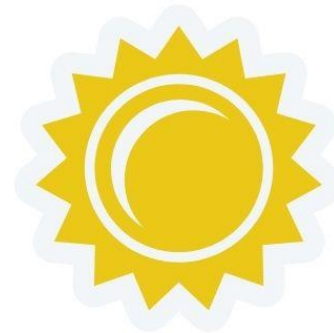


- 1.Trátate a ti mismo como tratarías a un amigo que estuviera en esa situación.
- 2.Cuida tu lenguaje e incluye las palabras amables.
- 3.Acéptate que puedes equivocarte, sin juzgarte, y perdónate.
- 4.No ignores tu dolor.
- 5.Practica la respiración, mindfulness o la meditación.

DATE CUENTA - PONLE NOMBRE - CENTRATE

Dejar espacio

Es otra forma de
desengancharnos



**Y el cielo nunca se ve afectado o perjudicado por el clima.
Tanto si hace un calor intenso o tormenta, siempre cambia**

Sé un observador

1. DATE CUENTA de tus pensamientos y sentimientos.
2. PONLES NOMBRE en silencio.
3. Obsérvalos con CURIOSIDAD.
4. IMAGINA que son fenómenos meteorológicos.
5. DEJA ESPACIO para que el pensamiento sentimiento este por un momento y luego pase.
6. Mientras lo haces, RESPIRA lentamente.



Puedes imaginar que el pensamiento es una parte de tu cuerpo, un objeto, imágenes en un libro.

6. RESPIRACIÓN - RELAJACIÓN



Respiración y estrés



Restablecer la respiración, o hacer que la respiración deje el modo de “lucha o huida”, es bueno para la mente y el cuerpo.

Activar el estado de estrés con demasiada frecuencia, o por demasiado tiempo, tiene consecuencias adversas para la salud.

Conoce 6 técnicas para promover la respiración y relajación de tu cuerpo y mente.

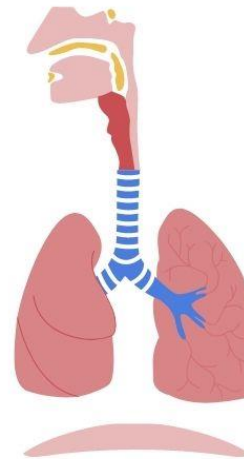


Respiración diafragmática

**Es un tipo de respiración relajante que usa el diafragma.
Con este tipo de respiración:**

Se reduce

- El dolor
- La ansiedad
- La tensión muscular
- El estrés
- Calma el ritmo de respiración
- Ayuda al ritmo cardiaco



Respira con el diafragma

1. Colócate de pie, sentado o acostado boca arriba.
2. Pon una mano en el pecho y la otra en el estómago.
3. La mano en tu pecho no debe moverse. La mano encima de tu estómago permitirá que sientas como sube y baja al respirar.
4. Inhala por la nariz, si puedes, por 3 a 5 segundos o tanto como te sea cómodo.
5. Permite que el estómago suba conforme el aire entra a tus pulmones.
6. Exhala por la boca, si puedes por 3-5 segundos. Permite que tu estómago baje conforme el aire sale de tus pulmones.
7. Repite cada paso hasta que tu cuerpo se sienta relajado.



Relajación progresiva



**Esta técnica incide directamente en el
Sistema Nervioso Autónomo**



**Puede ser muy útil para disminuir los
efectos de la activación fisiológica
derivada de una alta carga de estrés,
ansiedad y tensión constante.**

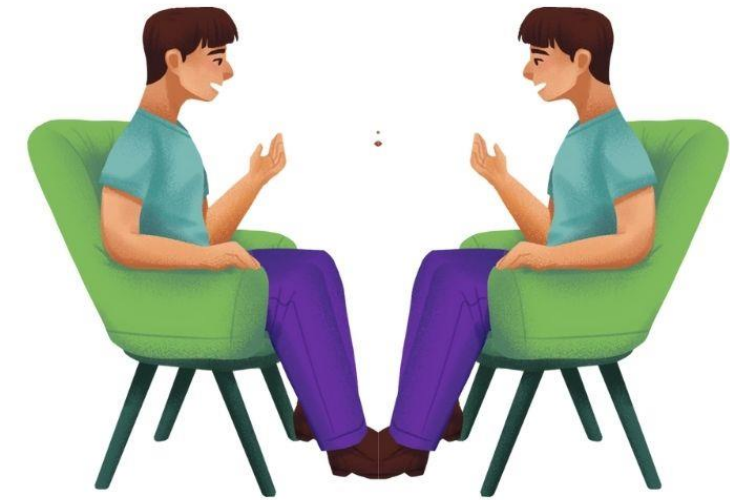
También se le conoce como relajación progresiva de Jacobson

Relajación progresiva



1. Colócate de pie, sentado o acostado boca arriba.
2. Cierra los ojos y centra la atención en tu cuerpo.
3. Realiza la respiración diafragmática.
4. Cierra el puño, tensa los músculos y concéntrate en esta situación de tensión durante 5 segundos.
5. Disminuye poco a poco la fuerza y tensión del puño, relájate abriendo los dedos y afloja la mano, mantenlo durante 10 segundos.
6. Siente la diferencia de tus músculos cuando están tensos y cuando están relajados.
7. Continúa con la otra mano y después con el resto de los segmentos corporales hasta llegar a los pies.

Relajación condicionada



1. Utiliza el auto convencimiento como método de relajación.
2. Encuentra un lugar tranquilo y cómodo.
3. Colócate sentado o acostado boca arriba.
4. Realiza la respiración diafragmática.
5. Centra la atención en tu propia respiración.
6. Elige un concepto o palabra que asocies con la sensación relajante. PE. "Calma", "Estoy bien".
7. Mientras respiras, repite de forma interna y autosugestiva el concepto o palabra.
8. Imagina determinadas situaciones que te generan sentimientos positivos y sensaciones agradables.
9. Asociar las sensaciones relajantes y placenteras con tu palabra o un concepto.

El modelo ABC de las emociones

“No son las cosas lo que nos perturba, sino la interpretación que hacemos de ellas”

Epícteto, siglo I d.C.



Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), fundada por el Dr. Albert Ellis en 1955

El modelo ABC de las emociones

A Acontecimiento activador o adversidad

“Mi jefe me ha despedido del trabajo”

B Sistema de creencias

“Soy un fracasado por haber perdido el trabajo”

C Consecuencia emocional y conductual

“Me siento enfurecido conmigo y bebo demasiado alcohol”

D ¡DISPUTA! ¡DESAFÍA! ¡DEBATE!

El modelo ABC de las emociones

D ¡DISPUTA! ¡DESAFÍA! ¡DEBATE!

Consiste en hacerte una serie de preguntas reflexivas que te permitan debatir tus propios pensamientos, sentimientos y ponerlos en duda.

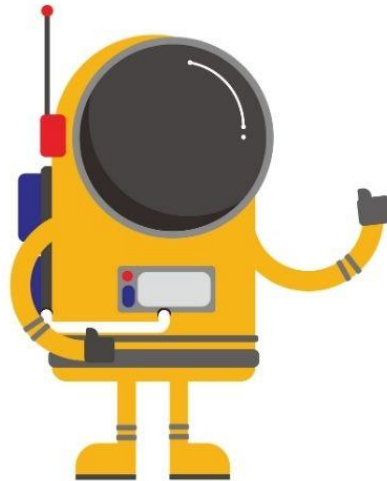


- ¿Es realista pensar que soy un fracasado?
- ¿Siempre actúo de una manera equivocada?
- ¿Dónde está escrito que no pueda sentirme así?
- ¿Hay alguna ley que lo prohíba?
- ¿Dónde está la evidencia?
- ¿Por qué?

Mindfulness



Mono loco



Piloto automático



Modo hacer

¿Qué es mindfulness?



Es un estado de la **mente** que consiste en **estar atento** al momento presente **sin juzgar**. Se asocia a un gran bienestar psicológico y un buen estado de salud física.

***“Es darnos cuenta de
que nos damos cuenta”***

Allan Wallace



Practica básica de mindfulness

Toma conciencia de tus fenómenos mentales



1. Siéntate en una silla y apoya los pies en el piso.
2. Cierra los ojos.
3. Elige una zona de tu cuerpo donde notes de manera intensa.
4. Una vez puesta ahí la atención, aparecerán sentimientos y pensamientos.
5. Observa donde está tu atención. Es probable que el pensamiento o la emoción te hayan atrapado.
6. Toma consciencia de que tu mente está divagando y de forma amable (no te regañes) dirige la atención a la zona de tu cuerpo.
7. Vuelve a redirigir la atención cuantas veces sean necesarias.

Ya estás practicando la atención plena en el momento presente

Practica escaner corporal

Aumenta tu conciencia corporal



1. Túmbate sobre la cama o el piso.
2. Separa las piernas y brazos extendidos al lado de tu cuerpo.
3. Fija la atención en el abdomen, siente el fluir de la respiración.
4. Siente todo el cuerpo en su conjunto, de la cabeza a los pies.
5. Lleva la atención a la cabeza.
6. Permite que aparezca cualquier sensación.
7. Ve recorriendo los segmentos de tu cuerpo progresivamente, en cada uno haz una pausa para experimentar la sensación.
8. Agradece a tu cuerpo todo lo que recibes de él.

En esta práctica la atención se deposita en cada zona del cuerpo.

La felicidad



Implementar estrategias que reduzcan tus niveles de estrés, como los que aprendiste en este curso, ayudarán a incrementar tus niveles de felicidad, con los beneficios que conlleva para tu salud física y mental.

Equipo de Expertos en Ciencias de la Salud de la Universidad Internacional de Valencia.

Siendo feliz



Felicidad Eudaimónica

- Es un estado interno de plenitud deseable
- No depende de alguien más.
- Tampoco se asocia a un objeto externo.
- Proviene de la aceptación de uno mismo y del mundo.
- Se genera al conectar contigo mismo.
- Se rige por el placer.
- Está apegada a tus valores.

¡Muchas gracias!





**POR SU
ATENCIÓN
¡GRACIAS!**

COFIDE®
CAPACITACIÓN EMPRESARIAL

CONTÁCTANOS



PÁGINA WEB

www.cofide.mx



TELÉFONO

01 (55) 46 30 46 46



DIRECCIÓN

Av. Río Churubusco 594 Int. 203,
Col. Del Carmen Coyoacán, 04100
CDMX

SIGUE NUESTRAS REDES SOCIALES



COFIDE



Cofide SC



Cofide SC



@cofide.mx