

BOLETÍN: ¡TÚ VALES!

PUBLICACIÓN FEBRERO 2023

En esta edición

MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

- *6 maneras de reducir el estrés. *Consejos y técnicas para manejar y controlar el estrés.
- *Técnicas de relajación y respiración profunda
- *Recursos didácticos



BIENVENIDA

En estos tiempos de COVID, la IRAIS de prevención del comportamiento suicida de Heredia, une los esfuerzos de las diferentes instituciones e instancias que la conforman para brindar información a las personas sobre temas que ayuden a sobrellevar la situación actual.

En la oferta de este mes brindaremos información importante sobre la Habilidad para la vida de Toma de Decisiones.

MANEJO DE TENSIONES

Tener pequeñas cantidades de tensiones y estrés puede estimularte a pensar. Ser capaz de manejar tu estrés es la clave.

ENCONTREMOS LA DEFINICIÓN DE TENSIONES Y ESTRÉS

Cuando nos acercamos al concepto de estrés nos estamos refiriendo a las interrelaciones que se producen entre la persona y sus entornos Social, familiar y laboral. El estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal.

El estrés se expresa o se manifiesta a través de nuestra respuesta fisiológica a un estímulo interno o externo que desencadena una reacción del cerebro a un estado de emergencia.

Normalmente, esta reacción se da cuando estamos en peligro, pero ahora se activa cuando tenemos tareas que cumplir o cronogramas que alcanzar, terminar las cosas iniciadas, la acumulación y la postergación de los compromisos. Sanin 2022

TENEMOS LA CAPACIDAD DE MANEJARLAS TENSIONES Y EL ESTRÉS

Los desencadenantes de estas situaciones pueden derivarse o también impactar en el trabajo, la familia, los amigos, las relaciones con otros. Los problemas financieros, consumos problemáticos de sustancias o problemas en la salud pueden desencadenar el estrés.

Una vez que comprendas la fuente y síntomas de tu estrés, podrás idear múltiples estrategias para manejarlo.

Aprende a identificar las situaciones, momentos, personas, hechos que te estresan y te das cuenta de que te sobrepasan, que sientes que no eres capaz con ellos. Cada persona experimenta el estrés de una forma diferente. Es posible que algunos se sientan irritables o enfadados, otros pueden sufrir insomnio, dolores de cabeza, o malestar en el estómago, entre otros. Empieza a desatrasar los pendientes, haz un listado de esas tareas, planea los momentos para hacerlas y comienza, ponlo en acción Ponga en acción y movimiento tus pensamientos, darle vueltas a lo mismo genera mayor tensión, escribe lo que piensas, actúa frente a ellos. Realiza una actividad que te distraiga para no caer en un estado de preocupación.



IDEAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

6 maneras de reducir el estrés



Fuente: Forbes/ Muy Interesante



ENFÓCATE

CONSEJOS Y TÉCNICAS PARA MANEJAR Y CONTROLAR EL ESTRÉS:

Gestión del tiempo:

En muchas ocasiones el estrés surge porque tienes que hacer muchas cosas y crees que no tienes tiempo para hacerlas, y de esta manera percibes que no tienes control sobre esta situación. Si organizas tu tiempo (priorizando tus tareas, delegando, poniendo límites y planeando), podrás hacer todo lo que necesitas y serás más efectivo, eficaz y creativo.



SN

© Sarah Andersen

Adopta un estilo de vida saludable:

Estar siempre ocupado y trabajando sin tomarte tiempo libre no es bueno y además será negativo para tu productividad y salud.



Técnicas de relajación y respiración profunda:

Relajación y respiración van unidas. Basta con observar lo diferente que es la respiración de una persona cuando está tranquila o cuando está nerviosa, y de la misma manera que el estrés modifica la respiración, modificar la respiración puede aliviar el estrés. Con la práctica apropiada, relajación y respiración acaban siendo un hábito que podemos alcanzar voluntariamente.

ENFÓCATE

CONSEJOS Y TÉCNICAS PARA MANEJAR Y CONTROLAR EL ESTRÉS:

Recursos didácticos:

Reflexión

Aprender a soltar las preocupaciones diarias puede parecer una habilidad difícil, pero con práctica puede conseguirse y convertirse en un hábito que nos permitirá disfrutar mejor de nuestra vida.

Las preocupaciones son como montar en una bicicleta estática: cansan, pero no llevan a ninguna parte.

Cargar con la mochila de preocupaciones durante todo el día genera estrés, angustia, ansiedad y gran malestar, creándose una bola cada vez más grande que fomenta la irritabilidad y la negatividad además de impedirnos disfrutar del presente.

Recursos didácticos

Libros

1 Manejo del estrés Leukemia & Lymphoma Society.

2) Conceptos Básicos: ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta? Ana Ma Regueiro.

3) Psicobiología del Estrés Dra. M. Florencia Dane.

4) Manual de Autogestión del estrés Mutualia

5) Estrés y salud Rosaura Rosales Fernánde.

Red IRAIS:

