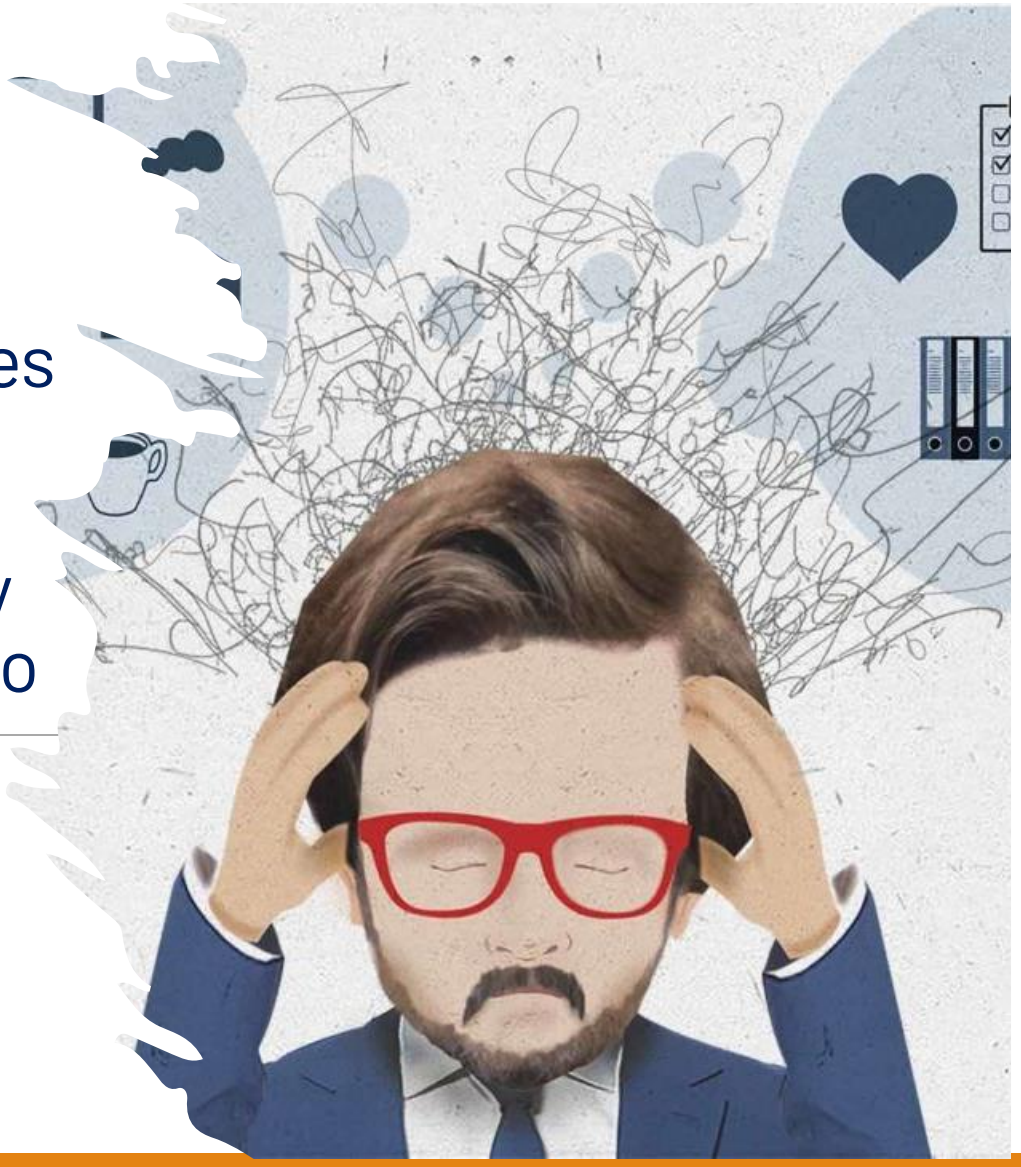
Desenredando el estrés: Estrategias para una vida más tranquila

BRITÁNICO

TALENTCONSULTING

OBJETIVO DEL DÍA

Brindar a los participantes una comprensión clara sobre el estrés, así como herramientas prácticas y aplicables para su manejo diario, promoviendo una vida más equilibrada y saludable.



BRITÁNICO

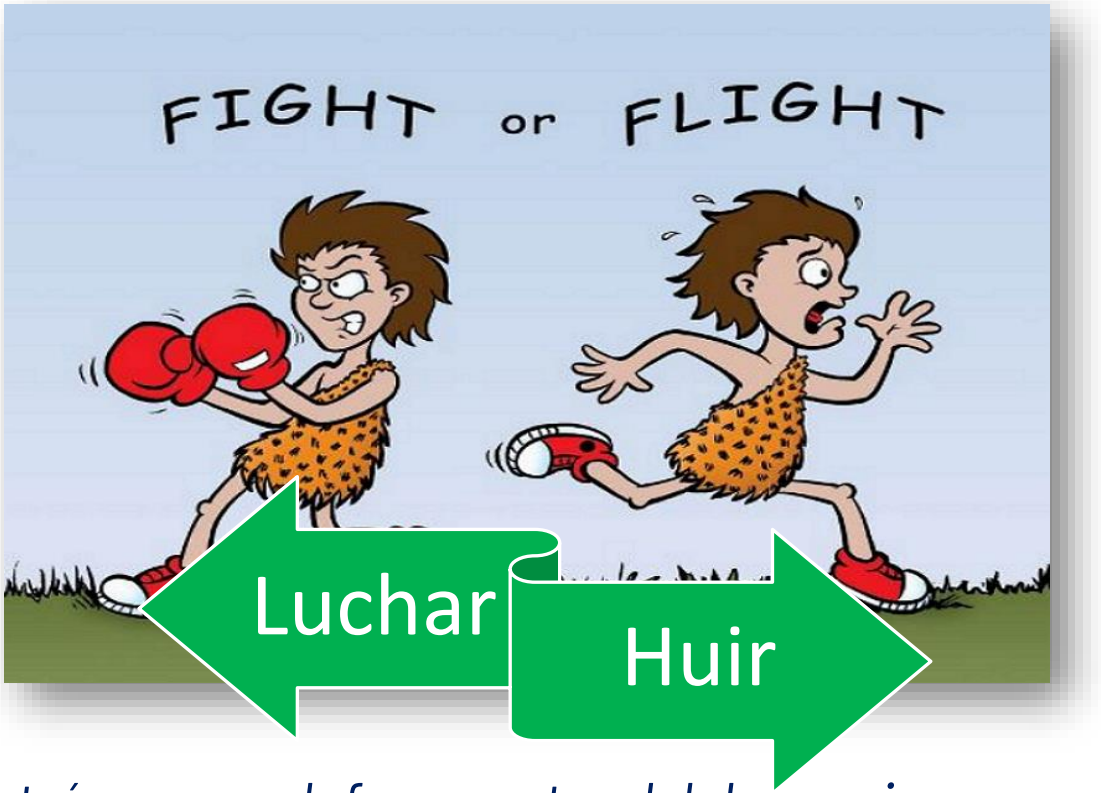
TALENTCONSULTING

El estrés cumple una función adaptativa positiva en nosotros que permite podamos hacer frente y solucionar dificultades en la vida.

BRITÁNICO

TALENTCONSULTING

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?



El estrés es una defensa natural del organismo que sirve para hacer frente a demandas de experiencias difíciles o exigentes en nuestra vida diaria.

BRITÁNICO

TALENTCONSULTING

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

- No es en sí algo negativo. Es un mecanismo de supervivencia que nos ha permitido adaptarnos y reaccionar ante los peligros a lo largo de la evolución.

- Cuando percibimos una amenaza (real o imaginaria), nuestro cerebro activa una respuesta fisiológica conocida como respuesta de lucha o huida

- Descarga de hormonas como el cortisol y la adrenalina, que preparan al cuerpo para actuar con rapidez y eficacia.

BRITÁNICO

TALENTCONSULTING

¿Es siempre negativo el Estrés?

- O estrés normal, que nos permite reaccionar ante situaciones adversas.
- El eutrés, es positivo y saludable porque nos mueve a hacer las cosas bien

Eutrés

- Demasiado estrés es peligroso para la salud en general, ya que se alteran en forma prolongada y perjudicial las funciones de los sistemas del organismo.
- Afecta a nuestra salud, a la capacidad de concentración

Distrés

BRITÁNICO

TALENTCONSULTING

Dinámica: ¿Qué tipo de estrés estoy viviendo?

Responde con total honestidad a estas afirmaciones. Marca con un ✔ si sientes que se aplica a ti con frecuencia.

1. El estrés que siento aparece solo en momentos puntuales (exámenes. presentaciones, decisiones importantes).
2. Después de que pasa la situación estresante, mi cuerpo y mente vuelven a sentirse tranquilos.
3. El estrés me ha ayudado a ser más productivo/a o estar más enfocado/a en momentos clave.
4. Puedo dormir y descansar bien en la mayoría de días.
5. Me siento capaz de disfrutar de algunas actividades a pesar de las obligaciones.

BRITÁNICO

TALENTCONSULTING

Dinámica: ¿Qué tipo de estrés estoy viviendo?

Responde con total honestidad a estas afirmaciones. Marca con un ✔ si sientes que se aplica a ti con frecuencia.

1. Me siento tenso/a o agotado/a incluso sin una razón específica clara.
2. Me cuesta desconectarme del trabajo o los problemas aunque ya haya terminado el día.
3. Tengo dificultades frecuentes para dormir, descansar o relajarme.
4. Me irrito fácilmente, me cuesta concentrarme o tengo olvidos frecuentes.
5. Siento que vivo en modo "piloto automático" y casi no disfruto nada.

- **Más ✔ en la Parte 1:** estás manejando el estrés de forma funcional. Aún así, es importante seguir cuidándote.
- **Más ✔ en la Parte 2:** podrías estar en una etapa de estrés crónico. No estás solo/a, y es posible aprender a regularlo y mejorar tu bienestar

BRITÁNICO

TALENTCONSULTING

VIDEO

BRITÁNICO

Impacto del Estrés en el Cuerpo y la Mente

Ámbito	Efectos del Estrés
🧠 **Sistema Nervioso**	Activación constante de la respuesta de lucha/huida. Elevación de cortisol y adrenalina. Sobrecarga del sistema.
❤️ **Sistema Cardiovascular**	Aumento de la presión arterial y ritmo cardíaco. Riesgo de enfermedades cardíacas.
🛡️ **Sistema Inmunológico**	Disminución de las defensas. Mayor susceptibilidad a infecciones.
🍽️ **Sistema Digestivo**	Problemas como gastritis, colon irritable, cambios en el apetito. Conexión directa con el estado emocional.
😴 **Sueño y Energía**	Insomnio, sueño no reparador, fatiga constante.
💬 **Emociones y Ánimo**	Ansiedad, irritabilidad, tristeza, desánimo. Mayor riesgo de depresión.
🧩 **Capacidad Cognitiva**	Falta de concentración, olvidos frecuentes, decisiones impulsivas.
🤝 **Relaciones Sociales**	Menor tolerancia, discusiones frecuentes, aislamiento, saturación emocional.

BRITÁNICO

TALENTCONSULTING

Ciclo del estrés: Pensamiento-emoción-sensación-reacción

Etapa	¿Qué ocurre?	Ejemplo
1. Pensamiento	Interpretación de la situación. Suele ser automática y basada en creencias o miedos.	"No voy a poder con todo esto."
2. Emoción	El pensamiento genera una emoción inmediata: ansiedad, miedo, frustración, culpa...	Siento ansiedad, inseguridad o frustración.
3. Síntoma físico	El cuerpo responde al estado emocional: tensión, palpitaciones, malestar estomacal, sudoración.	Tensión en el cuello, dolor de cabeza, insomnio.
4. Reacción	Conducta impulsiva o automática: evitación, irritabilidad, bloqueo, sobretrabajo, etc.	Me paralizo, grito, como por ansiedad o evado tareas.

BRITÁNICO

TALENTCONSULTING

Estresores Externos vs. Internos

Aspecto	Estresores Externos	Estresores Internos
Origen	Provienen del entorno o circunstancias ajenas a la persona	Nacen del mundo interno: pensamientos, emociones, creencias
Ejemplos comunes	Tráfico, conflictos familiares o laborales, cambios, crisis	Autoexigencia, miedo al fracaso, pensamientos negativos
Nivel de control	Parcial: no siempre se pueden evitar, pero sí se puede responder	Alto: se pueden transformar con autoconocimiento y estrategias psicológicas
Intervenciones útiles	Organización, establecimiento de límites, resolución de problemas	Reestructuración cognitiva, mindfulness, regulación emocional
Clave para manejarlo	Adaptarse y responder de forma saludable	Cuestionar y transformar lo que ocurre en tu mente

BRITÁNICO

TALENTCONSULTING

Ejercicio de autoevaluación:

¿Qué me estresa más?

¿Cómo reacciono habitualmente?

BRITÁNICO

TALENTCONSULTING

ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR Y REGULAR EL ESTRÉS

1.Técnicas de regulación inmediata (corto plazo)

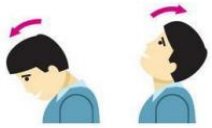
- ✓ Respiración diafragmática
- ✓ Estiramientos conscientes o pausas activas.
- ✓ Atención plena con los sentidos , meditación, mindfulness.

Estiramiento de Lado

Espalda

Cuello

Girar la Cabeza



Cabeza arriba y abajo

Piernas arriba y abajo

Inclinación delante y atras

Estiramiento de pie a cabeza

Cintura adelante y brazos atrás

Brazos Estirados

Cabeza arriba y abajo

BRITÁNICO

TALENTCONSULTING

ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR Y REGULAR EL ESTRÉS

Técnicas de Relajación

EJERCICIO FÍSICO

BAILAR

YOGA

TAICHI

Beneficios de la meditación

ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR Y REGULAR EL ESTRÉS

2. Reestructuración cognitiva (medio plazo)

Identificar pensamientos estresantes → cuestionarlos → reformularlos

Ejemplo: "Todo depende de mí" → "Puedo pedir apoyo sin dejar de ser responsable"

¿Qué pensamientos automáticos aumentan mi estrés?"

Cada vez que se te sientas estresado, puedes anotar:

¿Qué causó tu estrés?
¿Qué pensamientos tuviste?
¿Cómo te sentiste, tanto física como emocionalmente?
¿Cómo actuaste?¿Qué hiciste?

ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR Y REGULAR EL ESTRÉS

3. Prevención y autocuidado (largo plazo)
Hábitos protectores: sueño, alimentación, actividad física, conexión social, tiempo personal.

Microhábitos que regulan (3 minutos de pausa diaria, agenda realista, límites)

Tiempo de descanso y desconexión tecnológica.

BRITÁNICO

"Plan VIVE SANO"

Programa de Asistencia Psicológica

989058761

TALENTCONSULTING