

Maneja tu estrés



Descripción

Taller breve, que consiste en un paquete de actividades relacionadas con la relajación, las cuales pueden ser realizadas en su conjunto o por separado. Incluye 1 test y varios ejercicios.

Materiales

- Sala o entorno silencioso
- Música suave de fondo.
- 1 test por persona, impreso o en línea

Ingrese en: autotest.pefe.com.mx



Duración: Variable.

Complementos

Curso presencial Manejo del Estrés
Consulte próximas fechas en agenda.pefe.com.mx

El estrés que experimenta una persona responde al contexto en que se encuentra y a las habilidades que tenga para enfrentar la presión del ambiente. Todos y en especial los trabajadores, enfrentan muchas situaciones que les generan altos niveles de preocupación.

Para mejorar el desempeño es conveniente que aprendan a reconocer sus reacciones de estrés y a relajarse, como también que sean capaces de identificar lo que les ayudaría.

Objetivos:

Generales

Desarrollar habilidades que potencien la disminución de estrés.

Específicos

Identificar mi grado de estrés para encontrar posibles soluciones.





Para fotocopiar

Test de reconocimiento del propio estrés



Sigue las instrucciones de **ANOTARTE** o **RESTARTE PUNTOS** por cada una de las frases que están a continuación. Cuando las hayas completado todas, obtendrás un puntaje personal que te indicará cómo manejas el estrés.

1. Si te sientes apoyado por alguien dentro de tu empresa (un subordinado, un jefe o un compañero del mismo nivel, **suma 20 puntos**.
2. Si tienes un pasatiempo que te relaja, al que te dedicas constantemente **suma 5 puntos por cada vez que lo practicas durante la semana**.
3. Si perteneces a un grupo o actividad social en la que participas más de una vez al mes, **suma 10 puntos**.
4. Si estás, más o menos, dentro de tu peso ideal, **suma 15 puntos**.
5. Si participas de alguna forma de "relajación profunda", como meditación, yoga u otra, **suma 10 puntos por cada vez que lo practicas en la semana**.
6. Por cada vez que haces 30 minutos de ejercicio a la semana, **suma 5 puntos**.
7. Por cada comida nutritiva y balanceada que comes en el día (alta en legumbres, frutas, verduras y baja en grasa), **suma 5 puntos**.
8. Por cada vez que haces algo que realmente disfrutas durante la semana, **suma 10 puntos**.
9. Cuando la situación laboral se torna difícil, si hay un lugar cercano en el cual te puedes relajar y estar tranquilo, **suma 10 puntos**.
10. Si tienes el hábito de planificar adecuadamente el tiempo que te toma hacer las cosas del día (no te atrasas, usas una agenda), **suma 10 puntos**.
11. Si fumas menos de una cajetilla diaria, **resta 5 puntos y si fumas una cajetilla o más al día, resta 10 puntos, si no fumas suma 5 puntos**.
12. Por cada noche de la semana en la que te cuesta mucho conciliar el sueño o bien despiertas angustiado, **resta 5 puntos**.
13. Por cada vez en la semana en que te sientes tan nervioso o angustiado que te tomarías un medicamento, **resta 5 puntos**.
14. Por cada vez en la semana que excedes tu horario de salida laboral o te llevas trabajo a casa **resta 5 puntos**.
15. Si tienes por lo menos una vez a la semana dolores de cabeza o de estómago de origen nervioso, **resta 10 puntos**.
16. Si te comes las uñas habitualmente, **resta 10 puntos**.



Resultados...

Puntaje

Manejo del estrés

De -10 a +20 puntos

- Inadecuado manejo del estrés, puede afectar seriamente tu salud. ¡Necesitas ayuda! Es importante que converses con alguien de tu confianza, que te recomiende dónde pedir ayuda profesional. O bien solicitar a tu empresa un programa de bienestar laboral.

De 20 a 40 puntos

- Deficiente manejo del estrés. ¡Ten cuidado! el estrés acumulado disminuye tu capacidad de respuesta y grado intelectual, muy pronto y sin darte cuenta tu estado seguirá empeorando. Solicitar a tu empresa un programa de bienestar laboral.

De 40 a 70 puntos

- Nivel de estrés medio. Necesitas mejorar algunas técnicas para controlar el estrés. Trabaja en ello.

De 70 a 100 puntos

- Manejas adecuadamente el estrés. Bien, pero aun puedes mejorar algunos aspectos.

100 o más puntos

- Es el puntaje perfecto, lo que significa que tú sabes manejar tu estrés. ¡Felicitaciones!

Ocasiona enfermedades graves

DAÑOS DEL ESTRÉS

¿Siente demasiada tensión emocional? ¿No duerme bien preocupado por el trabajo o tareas escolares? ¿Come de prisa porque está demasiado ocupado? Entonces padece de estrés, que es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. En niveles bajos es benéfico porque motiva a ser más productivo, pero en exceso causa importantes daños físicos y psicológicos

SÍNTOMAS



CAUSAS



CÓMO COMBATIRLO



APRENDE CÓMO HACER TUS PAUSAS ACTIVAS



Realiza una pausa máxima de 10 minutos cada 3 horas de trabajo, es por el bien de tu salud física y mental.

RECUPERA ENERGÍAS PARA UN DESEMPEÑO EFICIENTE EN TU TRABAJO, ADEMÁS REDUCE LA FATIGA LABORAL, TRASTORNOS OSTEOMUSCULARES Y EVITAS EL ESTRÉS.

DESCANSA TUS OJOS

Recomendado para personal administrativo.



Sin mover la cabeza, realiza movimientos circulares hacia la izquierda y derecha.



Movimientos oculares extremos, mira hacia la derecha, al centro y luego a la izquierda.



Manteniendo tu cabeza estática. Mira hacia arriba y hacia abajo.

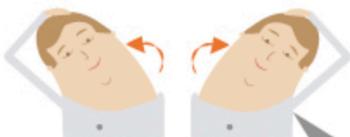


Cierra y abre los ojos fuerte.

3 REPETICIONES

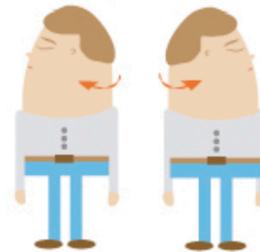
RELAJA TU CUELLO

Cruza ambas manos detrás de tu cabeza y flexiona la cabeza hacia atrás y baja el mentón a tocar tu pecho.



Inclina la cabeza hacia el lado derecho e izquierdo intentando que el oído toque tu hombro. Ayúdate con la mano.

5



Gira lentamente la cabeza hacia la derecha e izquierda haciendo una pausa en el centro.

3 REPETICIONES

REPOSA TUS HOMBROS



Entrelaza las manos y lleva los brazos hacia arriba y atrás.



Lleva un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro llévalo hacia el hombro contrario.

Cruza tus manos detrás de la espalda y súbelas manteniendo la espalda recta.



3 REPETICIONES



Reposa tu mano derecha sobre el hombro izquierdo y con la mano contraria empuja tu codo hacia atrás.

MASAJEA TUS MANOS



Cierra tus manos lo mas fuerte que puedas y luego ábrelas.



Extiende tu brazo a la altura del pecho, doblando la muñeca hacia bajo y luego arriba, ejerciendo una ligera presión con la mano contraria.

3 REPETICIONES

Estira tu brazo a la altura del pecho y con la mano contraria toma el pulgar por debajo, haciendo una leve presión hacia atrás.



Masajea tus dedos de cada mano de adentro hacia afuera con movimientos circulares, continua realizando un masaje alrededor de toda tu mano.

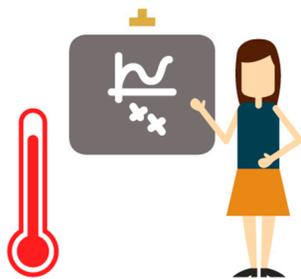


Niveles de estrés en el trabajo

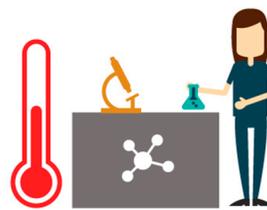
Investigadores identificaron 4 categorías



CARGA DE ESTRÉS MUY ALTA
Meseros y auxiliares de enfermería



ALTA CARGA DE ESTRÉS
Doctores, maestros, ingenieros



BAJA CARGA DE ESTRÉS
Arquitectos y científicos



PASIVOS
Conserjes y ocupaciones manuales

BIENESTAR

¿ESTÁ MUY ESTRESADO?
CONOZCA ESTAS SENCILLAS POSTURAS QUE LO AYUDARÁN A RELAJARSE.

Posturas contra EL ESTRÉS



1 Párese con los pies ligeramente separados. Los brazos deben estirarse y colocarse de manera paralela al cuerpo. Tire los hombros hacia atrás. Haga 10 respiraciones bien profundas.



2 Busque una pared. Péguese a ella de modo que los glúteos se apoyen en la superficie. Levante las piernas y apóyelas en la pared. Ponga las manos sobre sus costillas. Respire profundamente durante tres o cinco minutos.



5 Párese y flexione levemente las rodillas. Baje el torso. Tómese los codos. Manténgase abajo durante un minuto, inhalando y exhalando. Ojo, si sufre de la columna, consulte a su médico previamente.

Ojo

Puede aprovechar estos minutos de respiración profunda para meditar. No hay que ser budista para hacerlo.

3 Siéntese sobre una colchoneta. Cruce las piernas. Evite que la espalda se arquee. Inhale y exhale profundamente durante tres minutos.



4 Siéntese sobre sus piernas flexionadas. Tire los brazos hacia atrás suavemente, como si estuviera intentado juntar los omóplatos. Las manos deben estar abiertas. Haga cinco respiraciones bien profundas.

4 claves para que tu oficina SEA UN ESPACIO AGRADABLE



1 Propicia el movimiento

Estar sentado todo el día no es benéfico para la mente ni para la salud. Idea espacios que permitan trabajar desde diferentes posturas.

2 Permite la personalización

Algunas empresas no permiten que sus empleados decoren sus escritorios, pues consideran que esto atenta contra la imagen de la empresa.



3 Coloca estímulos visuales

Opta por ambientar los espacios con objetos simples, como cuadros, carteles o plantas. Mantienen el lugar bien iluminado.



4 Incentiva la creatividad

¿Qué pasaría si colocaras un gran pizarra en una de las paredes de tu empresa? Tus colaboradores comenzarán a apropiarse de ella para escribir sus quejas, motivaciones o comentarios.



PRODUCTIVIDAD EMPRESARIAL Y BIENESTAR DEL TRABAJADOR

La fatiga: enemigo del trabajador y la productividad

38 %

de los trabajadores **sufre de fatiga**



2/3

de los trabajadores fatigados **pierden productividad** en el trabajo



En total pueden perder

4,1 horas semanales más de **5 semanas al año**



En **Estados Unidos** esto hace perder a las empresas

136.000 millones de dólares al año

La felicidad en la empresa

Los trabajadores que se declaran **felices** en su empresa son un

12% más productivos

Los trabajadores con **un jefe en quien confían** aumentan su **productividad** en un

10%



La gestión del bienestar laboral tiene un impacto directo en la **atracción y retención** de talento.

¿CÓMO UNA OFICINA PUEDE MEJORAR ESTOS ASPECTOS PARA UN TRABAJADOR?

Horarios Flexibles



- ▶ Los empleados están **mejor de salud** y se reducen las bajas.
- ▶ Las compañías pueden **ahorrar dinero** reduciendo en ausencias no planificadas.
- ▶ El **54%** de las compañías ofrece **flexibilidad** laboral. El **34%** ofrece **teletrabajo**.

Espacios comunes para comer y charlas con los compañeros



- ▶ Los trabajadores que se quedan a comer **incrementan las oportunidades de colaborar** con los compañeros.
- ▶ Se puede llegar a ganar **una hora de productividad al día** por empleado.
- ▶ El **19%** de empresas **han implantado** esta estrategia.

Espacios propios para cursos formativos



- ▶ Las compañías obtienen **talentos competitivos** y el trabajador se siente realizado y más profesional en su trabajo.
- ▶ Las empresas **reducen el gasto** destinado a formación evitando traslados y alquileres.
- ▶ El **60%** de las empresas tienen algún tipo de **sala formativa** específica.

Espacios de descanso



- ▶ Los trabajadores pueden **reducir su fatiga** sin salir de la oficina.
- ▶ Las compañías **mejoran el ratio de productividad** por trabajador y les hacen sentirse más felices.
- ▶ La tendencia a incorporar estos espacios es **nueva**, pero está **al alza**.



Para fotocopiar

EJERCICIOS GRUPALES

YO DECIDO

Ejercicio de respiración profunda de Benson*

- a. Invite a los asistentes a que adopten una postura cómoda, ojalá sentados, procurando un ambiente silencioso.
- b. Pídales que, con los ojos cerrados, comiencen a relajar los músculos de los pies, piernas, etc., hasta los de la cabeza (ojos, frente, etc.).
- c. Dígalos que inspiren lentamente por la nariz, inflando el estómago, y que al exhalar mencionen en silencio una palabra corta (se recomienda UANN).
- d. Pídales que se mantengan en silencio, respirando de esa forma y pronunciando la palabra en silencio. Que si se les viene algún pensamiento a la mente, repitan UANN (u otra palabra que les acomode).
- e. Prolongue el ejercicio hasta 10 minutos la primera vez. Después, lo puede ir alargando, hasta 20 minutos. Cuando hayan terminado, pídale que se queden sentados respirando en silencio un rato y que luego se levanten y caminen, hablen, etc.
- f. Si alguno tiene dificultad para lograr la concentración, a pesar de estar motivado por el ejercicio, dígame que sólo espere tranquilo a que la relajación se produzca.
- g. Sugiera a los deptos practicarlo al menos dos veces por semana, ya que se ha observado que la gente que lo practica:
 - Descansa en forma parecida a cuando duerme.
 - Mejora su rendimiento.
 - Aumenta su sensación de bienestar.
 - Tiene más energía.

* Evite hacerlo si hay mucho ruido o si es la hora que sigue a una comida.





Ejercicio de relajación muscular progresiva de Jacobson

- a. En una sala o lugar silencioso, invite a los empleados a sentarse.
- b. A continuación, diríjase a ellos con voz suave y calmada, con estas palabras: "Ahora les voy a pedir que cierren los ojos por unos minutos. No es obligatorio, pero es más fácil relajarse con los ojos cerrados, y que se concentren en su respiración. Quiero que respiren profundamente y que se fijen en cómo toman... y cómo botan... el aire. Repitan 3 ó 4 veces esta respiración profunda, botando lentamente el aire por la boca, y sintiendo que con el aire que botan van saliendo todas las tensiones de su cuerpo...".
- c. "Luego van a contraer un grupo de músculos, fuertemente, hasta sentir rígidos los miembros de las distintas partes del cuerpo, y luego, van a relajarlos... Vamos a repetir 4 veces con cada parte del cuerpo, esperando unos segundos entre cada ejercicio".
"Empezamos por los músculos de la manos y brazos... ¡Contraigan... relajen...! (Repetir 4 veces).
Sigamos con los músculos de las piernas... ¡Contraigan... relajen...! (Repetir 4 veces).
Mientras lo hacen, vayan notando las diferencias entre el estado de tensión muscular, y de relajación...
Ahora los músculos del tronco y la espalda... ¡Contraigan... relajen...! (Repetir 4 veces).
Los músculos del cuello... ¡Contraigan... relajen...! (Repetir 4 veces). Noten cómo se van relajando los músculos del cuerpo... ahora, los músculos de la boca y la mandíbula... ¡Contraigan... relajen...! (Repetir 4 veces).
Vayan notando la diferencia... entre la tensión... y la relajación.
Y los músculos alrededor de los ojos... ¡Contraigan... relajen...!" (Repetir 4 veces).
- d. Paulatinamente, vaya prolongando la sesión, desde 10 minutos hasta 20 minutos, máximo, y pídale que lo repitan 3 veces a la semana, durante el tiempo que deseen. Puede ser, incluso, durante meses o años. Señale que quienes practican regularmente este ejercicio sienten que:
- Disminuyen las sensaciones de estar presionados y/o ahogados por problemas.
 - Disminuyen las sensaciones físicas de cansancio, agotamiento y rigidez.
 - Logran una mejor calidad de sueño, y por ende de descanso, sin aumentar la cantidad de sueño.
 - Sienten menos dolor de cabeza que el resto de la gente.
 - Reducen el riesgo de enfermedades gástricas y coronarias.

40 minutos





Para fotocopiar

EJERCICIOS GRUPALES

40 minutos

Automasajes

Se trata de que los empleados se proporcionen a sí mismos un masaje simple que puede ayudarlos a disminuir las tensiones propias de la vida cotidiana.

a. Anúncieles la actividad de masaje para aplicarse en las zonas de la frente y el cuello, zonas que frecuentemente se tensan, pudiendo llegar incluso a doler. Señale que deben cuidar de no provocarse dolor, lo que sería muy perjudicial.

b. Dígales que comiencen a suavizar "los músculos de la preocupación" (la frente), diciendo lo siguiente:

"Dense un masaje desde el centro de la frente

hacia afuera, con ambas manos" (6 veces).

"Recorran con las manos, una primero y otra después, desde las cejas hacia el nacimiento del pelo". Como peinándose con toda la mano, pero empezando desde las cejas.

c. Señale que ello debería bastar para que se relajara también el cuello, pero que si sienten algún dolor en éste, localicen el lugar exacto con las puntas de los dedos y lo opriman con suavidad en forma circular, sin frotar la piel. Dígales que el objetivo del masaje es mejorar la circulación sanguínea alrededor de la zona adolorida, lo que disminuye el dolor.



www.pefe.com.mx

Maneja tu estrés

11