

Tema 5. Estrategias de afrontamiento y prevención del estrés personal y profesional

Introducción

Un grupo de recién graduados se reunieron uno de sus antiguos profesores de la Durante la reunión, se hablaron diversos mayoría coincidió en quejas sobre el estrés en general, en la vida. El profesor fue a la con un termo de café y una gran variedad diferentes materiales, formas y colores. porcelana, plástico, vidrio, cristal, algunas más costosas y extrañas, y les pidió a sus antiguos estudiantes que eligieran una taza y se sirvieran café. Cuando todos los profesionistas con taza en mano terminaron de servirse café, el profesor les dijo: “Si se han fijado, todas las tazas bonitas y caras han sido elegidas, dejando atrás las comunes y baratas. Aunque es normal que quieran solo lo mejor para ustedes, ese es el origen de sus problemas y del estrés del cual se quejan ahora. Lo que en realidad querían era el café, pero conscientemente tomaron las mejores tazas y las estuvieron comparando con las tazas de los demás. Si la vida es el café, entonces sus trabajos, el dinero y su posición social son las tazas. Son solo herramientas para sostener y contener la vida, pero la calidad de la vida no cambia. A veces, al concentrarnos sólo en la taza, dejamos de disfrutar del café que hay en ella”, (García, 2013).



para visitar a universidad. temas, pero la en el trabajo, y cocina y regresó de tazas de Había tazas de comunes, otras

Como en el caso anterior, es común que las personas dejen de disfrutar de sus vidas por concentrarse de lleno en las actividades que deben realizar para obtener lo que desean. Es parte natural en el ser humano buscar lo mejor para uno mismo, pero, ¿qué pasa cuando la búsqueda constante de lo mejor hace que los pequeños detalles de la vida dejen de disfrutarse? La respuesta a este cuestionamiento es, precisamente, el surgimiento del estrés.

Ahora que ya conoces las técnicas que puedes utilizar para manejar adecuadamente el estrés, seguramente te estarás preguntando, ¿qué otra cosa necesito hacer para tolerar mi estrés?, ¿el conocer y utilizar las técnicas revisadas es suficiente para lidiar con mi estrés diario? Aunque las técnicas fisiológicas, cognitivas y conductuales te permitirán, con la práctica constante, disminuir significativamente tus niveles de estrés, no son los únicos recursos que puedes utilizar a tu favor. También existen diversas estrategias de afrontamiento y prevención del estrés negativo que se enfocan en cambios sugeridos en tus hábitos y estilo de vida, buscando con ello reducir tus niveles de estrés para experimentar mayor goce y disfrute personal. ¿Te interesa conocer

Innovación con propósito de vida.

estas estrategias para disfrutar más de tu propia vida y dejar de estresarte tanto?, ¡en este tema descubrirás cómo hacerlo!

Subtema 1. Estrategias aplicadas a mi vida personal.



La primera tarea para afrontar y prevenir el estrés en tu vida personal es evaluar la situación que experimentas con respecto a sus demandas y a los recursos con los que cuentas para enfrentar esas demandas, así como también, detectar aquellos factores que se pueden y no se pueden cambiar. Esto se relaciona con la identificación y diferenciación de las cosas que puedes controlar y las que no puedes hacerlo.

¿Por qué es importante hacer esa diferenciación? Porque como ya se ha mencionado en temas anteriores, el preocuparte por cosas sobre las cuáles no tienes el control, como por ejemplo el clima, el tráfico o la forma de ser de tu pareja, solo te llevará a estresarte en exceso sin resolver absolutamente nada, agravando todo el círculo vicioso del estrés en tu persona. Por ello, es básico que sepas identificar aquellos aspectos de tu vida que sí están en tu control porque sobre ellos podrás aplicar las estrategias que se te compartirán a continuación.

Momento de reflexión	
Rutina antiestrés: toma el control de tus estresores	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evalúa cuáles estresores están bajo tu control y cuáles no. <ol style="list-style-type: none"> a. Haz un listado con 10 estresores personales y laborales que puedas controlar. b. Haz un listado con 10 estresores personales y laborales que no puedas controlar. 2. Identifica la forma en que puedes hacer frente a los estresores. <ol style="list-style-type: none"> a. Indica 2 formas en que puedes controlar los estresores personales y laborales. b. Indica 2 formas en que puedas enfrentar los estresores personales y laborales que no están en tu control.
<p>Recuerda que hay cosas que no dependen directamente de ti, y que por ello, no debes permitir que te afecten. Lo que sí depende de ti, en gran medida, es lo que piensas acerca de esos estresores.</p> <p style="text-align: right;"><i>...¿cómo afrontarás los estresores que no están bajo tu control?</i></p>	

Toma el control de tus estresores, (2015). Elaboración propia.

Leonel, (2010), plantea que algunas de las **estrategias** más efectivas para el manejo del **estrés personal** son las siguientes:

Innovación con propósito de vida.

1. Enfoque en cualidades personales: Consiste en enfocarte en todas tus cualidades y fortalezas personales que posees como individuo.

La mayoría de las veces, las personas suelen enfocarse en las cosas negativas que viven o en lo que hacen “mal” en su vida, sin embargo, si constantemente te recuerdas a ti mismo todas las fortalezas que tienes como ser humano, verás cómo tu perspectiva de las situaciones cambia de amenaza a desafío. Esta nueva perspectiva ayudará a incrementar la percepción que tienes con respecto a tus propios recursos de afrontamiento hacia cualquier estresor cotidiano.

¿Con qué técnica puede utilizarse? Permite consolidar el uso de técnicas:

- ✓ **Cognitivas**, como **auto-instrucciones** y **solución de problemas**, ya que genera un diálogo interno en positivo y mayores alternativas de solución con respecto a los estresores que se enfrentan.

2. Desarrollo de afirmaciones positivas: Consiste en desarrollar frases en positivo para cada nuevo día, especialmente cuando se afrontará algún estresor.

Las frases pueden ser muy variadas como “no necesito ser perfecto”, “me siento con mucha energía”, “disfruto de la vida”, etc., además, puedes incluir proverbios o frases célebres. En la medida en que estos mensajes positivos se repitan en tu vida, podrás volverte más optimista con respecto a lo que sucede a tu alrededor.

Momento de reflexión	
Rutina antiestrés: define tus frases positivas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica las frases positivas que te gustaría utilizar como estrategia de afrontamiento o prevención de tu estrés. <ol style="list-style-type: none"> a. Haz un listado con siete frases positivas diferentes. b. Asigna un día para cada una de las frases. c. Anota cada frase en un <i>post-it</i>, de preferencia de color intenso o agradable. d. Pega el <i>post-it</i> en algún lugar visible de tu habitación y cámbialo diariamente. 2. Lee diariamente tu frase positiva. <ol style="list-style-type: none"> a. Cada mañana, lee la frase positiva del <i>post-it</i> que asignaste a ese día particular. b. Cada noche, piensa en cómo impactó la frase positiva en tu día.
<p>El objetivo es que todos los días de la semana tengas oportunidad de leer una frase positiva para valorar el impacto que tiene en tu vida. Te podría sorprender cómo una pequeña frase en positivo puede cambiar tu percepción de las cosas.</p> <p style="text-align: right;"><i>...¿cómo te sentiste al aplicar esta estrategia?</i></p>	

Define tus frases positivas, (2015). Elaboración propia

Innovación con propósito de vida.

¿Con qué técnica puede utilizarse? Permite consolidar el uso de técnicas:

- ✓ **Cognitivas**, como **auto-instrucciones** y **descubrimiento guiado**, sobre todo porque podrás desarrollar nuevas alternativas a pensamientos negativos que surjan en tu interior, al enfrentar un estresor determinado.

3. Fortalecer la red de apoyo y la unión familiar: Consiste en retomar y consolidar el contacto que se tiene con personas significativas en la vida.

Las prisas y demás pendientes cotidianos pueden hacer que las personas se alejen poco a poco de sus amigos y familiares. Por ello, es importante retomar el contacto con esas personas que te aportan elementos agradables y positivos, ya que serán también las personas con las que puedas distraerte en momentos de ocio, las que puedan escucharte cuando te sientas agobiado o con las que simplemente puedas convivir en circunstancias difíciles o complejas.

¿Con qué técnica puede utilizarse? Permite consolidar el uso de técnicas:

- ✓ **Conductuales**, como **modelado** o “**role-playing**”, ya que tu red de apoyo familiar y social podrá apoyarte en tus ensayos de afrontamiento mediante la representación de situaciones generadoras de estrés.

4. Escribir un diario personal: Consiste en registrar los sucesos significativos, tanto positivos como negativos, que experimentas a lo largo del día.

Esto te permitirá ser más consciente de lo que pasa a tu alrededor, podrás darte cuenta de cómo percibes los eventos, de lo que haces para afrontarlos, y sobre todo, si esas acciones que aplicaste te fueron de utilidad o no.

¿Con qué técnica puede utilizarse? Permite consolidar el uso de:

- ✓ Cualquier **técnica fisiológica**, **cognitiva** o **conductual** que selecciones, ya que el registrar su uso y los resultados obtenidos, ayuda a identificar las técnicas que realmente te permiten tolerar adecuadamente el estrés.
- ✓ Los **autorregistros** y el **modelo SPAR**, para identificar situaciones percibidas como desafíos y como amenazas, lo que a su vez, te ayudará a identificar nuevos estresores en tu vida y generar respuestas de afrontamiento para ellos.

5. Vivir nuevas experiencias: Consiste en hacer cosas diferentes y nuevas, lo que te ayudará a desarrollar una actitud más positiva, además de proveerte de un desarrollo personal constante.

En muchas ocasiones, las actividades diarias pueden convertirse en rutinas monótonas y aburridas, lo que provoca una baja motivación, y esto, a su vez, puede llegar a

Innovación con propósito de vida.

fomentar el estrés personal. La idea es que puedas realizar cosas que te saquen de esa rutina para darle un toque diferente a tu vida.

¿Con qué técnica puede utilizarse? Permite consolidar el uso de técnicas:

- ✓ **Fisiológicas**, como la **relajación progresiva de Jacobson**, para propiciar la relajación mental.
- ✓ **Cognitivas**, como la **detención de pensamiento**, para terminar con pensamientos negativos recurrentes.
- ✓ **Conductuales**, como la **exposición graduada**, cuando las cosas nuevas a realizar forman parte de tu jerarquía de estresores.

6. Invertir tiempo en la distracción, el placer y el buen humor: Consiste en dedicar tiempo a la distracción, al descanso, y en general, a cualquier actividad que produzca gozo y que incentive el buen humor.

Disponer de tiempo para realizar todo lo anterior constituye una estrategia sumamente efectiva para prevenir situaciones de estrés y ansiedad, o bien, para aliviarlas, ya que facilita el desplazamiento de la atención de los problemas y contribuye a minimizarlos.

¿Sabías que...?

De acuerdo con Clayton (2013), al reír en voz alta durante 10 ó 15 minutos por día, se queman entre 10 y 40 calorías, según el peso corporal de cada persona.

Por lo tanto, ¡reírse puede ayudar a perder peso!

¿Con qué técnica puede utilizarse? Permite consolidar el uso de técnicas:

- ✓ **Fisiológicas**, como **relajación progresiva de Jacobson**, debido a que te será más sencillo ingresar en un estado de relajación completo.
- ✓ **Cognitivas**, como **detención de pensamiento**, ya que todas las actividades que te permitan distraerte, gozar y reír pueden utilizarse como alternativas a los pensamientos negativos que incrementen tus niveles de estrés.

Momento de reflexión

Tip antiestrés: ¡a prevenir el estrés!	<p>1. Revisa el siguiente documento donde encontrarás información con respecto a los beneficios de la risa.</p> <p style="text-align: center;">Invierte en tu propia risa</p> <p>Una buena risa puede ayudar a:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Reducir el estrés.✓ Reforzar el sistema inmunológico.✓ Disminuir la presión arterial.✓ Reducir los niveles de azúcar en la sangre en personas con diabetes.✓ Proteger el corazón.✓ Mejorar el estado de ánimo.  <p>Algunas formas de agregar risa a tu día:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Llama o visita a un amigo, familiar o compañero de trabajo que te haga reír.✓ Ve películas divertidas, series o comedias en la televisión.✓ Invita a tus amigos a utilizar juegos que te hagan reír.✓ Pide a un niño que te cuente una historia divertida o una broma, si se empieza a reír es muy probable que te contagie a ti.✓ Ve a un club de comedia. <p>Fuente: Bosqued, M. (2011). <i>¡Sé feliz!, ejercicios psicológicos para alcanzar la plenitud y el bienestar emocional</i>. España: Editorial Paidós. ISBN: 9788449325021</p> <p>Nota: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.</p>
	<p><i>...interesante, ¿no lo crees?</i></p>

Beneficios de la risa, (2015). Elaboración propia.

7. Adoptar un estilo de vida saludable: Consiste en adoptar hábitos adecuados para llevar un estilo de vida saludable, y con ello, contar con recursos energéticos para afrontar cualquier estresor.

Innovación con propósito de vida.

El ejercicio, la buena alimentación, y la higiene de sueño son algunas formas efectivas para superar el estrés, la ansiedad y la tensión.

- ✓ El ejercicio diario te permite descargar las tensiones acumuladas, además, podrás satisfacer las necesidades de actividad de tu organismo.
- ✓ El tener buenos hábitos alimenticios te ayuda a lograr un equilibrio energético para responder a situaciones estresantes, evitando problemas relacionados con la salud.
- ✓ La higiene de sueño te permite recuperar toda la energía que invertiste en tus actividades diarias, es un revitalizador del organismo que te ayuda a recargar energías para afrontar un nuevo día.

Momento de reflexión	
<p>Tip antiestrés: ia prevenir el estrés!</p>	<p>1. Revisa los siguientes documentos donde encontrarás información con respecto a la higiene de sueño:</p> <p style="text-align: center;">Toma tiempo para dormir</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="padding-left: 10px;"> <p>No todas las personas necesitan las mismas horas para dormir. Algunas personas necesitan un promedio de 7 a 8 horas, sin embargo, por las distintas necesidades de cada individuo, el rango necesario es de 5 a 10 horas por noche. Las personas que duermen menos de 4 horas o más de 9 horas por noche, corren más riesgos de enfermedad.</p> </div> </div>
	Algunos de los beneficios de dormir lo suficiente son:
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dormir la cantidad de tiempo suficiente se reconoce como una parte esencial de la prevención de enfermedades crónicas y promoción de la salud. La falta de sueño se asocia con el comienzo de muchas enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad y depresión. No dormir lo suficiente puede hacer que estos padecimientos sean más difíciles de manejar y realmente podría empeorarlos. 2. Dormir lo suficiente ayuda a controlar el peso. Dormir ayuda a regular varias hormonas asociadas con el metabolismo, el apetito y el aumento de peso. 3. Las investigaciones demuestran que las personas que se dedican a la actividad física regular se duermen más rápido, duermen más

tiempo y pasan menos tiempo, despiertos durante la noche.

Dormir de forma adecuada es un elemento importante para lidiar con el estrés. Las personas tienen mayor capacidad para afrontar los factores estresantes durante el día cuando tienen suficientes horas de sueño. Esto puede facilitar los cambios de comportamiento saludables.

Fuente:

Bosqued, M. (2011). *¡Sé feliz!, ejercicios psicológicos para alcanzar la plenitud y el bienestar emocional*. España: Editorial Paidós. ISBN: 9788449325021

Nota: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.

Cosas que promueven el sueño

Para mejorar el patrón de sueño, puedes realizar las siguientes acciones:

1. Acuéstate cuando tengas sueño, no antes.
2. Si no lograste dormirte después de 20 minutos, levántate de la cama y encuentra algo mejor para hacer que te haga sentir relajado, una vez que estés relajado vuelve a la cama.
3. Haz rituales que te ayuden a relajarte cada noche antes de acostarte, como leer, darte un baño caliente o escuchar música suave.
4. Logra acostarte y levantarte aproximadamente a la misma hora todos los días.
5. Evita la cafeína después de almorzar.
6. Limita o evita el alcohol y la nicotina en el plazo de 6 horas antes de acostarte.
7. Ve a la cama cuando no sientas hambre o hayas comido demasiado.
8. Evita la actividad física intensa en el plazo de 6 horas antes de acostarte.
9. Evita las pastillas para dormir o consúmelas con precaución, bajo prescripción médica.
10. Haz de tu dormitorio un lugar tranquilo, oscuro y fresco.



Sé consciente de las siguientes cosas que te pueden llegar a quitar el sueño:

- ✓ El estrés y la depresión.
- ✓ Un compañero de cama con problemas de sueño, como insomnio o ronquidos fuertes.
- ✓ Cambios hormonales, artritis, dolor.
- ✓ Algunos medicamentos.

Fuente:

Bosqued, M. (2011). *¡Sé feliz!, ejercicios psicológicos para alcanzar la plenitud y el bienestar emocional*. España: Editorial Paidós.
ISBN: 9788449325021

Nota: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.

...interesante, ¿no lo crees?

Beneficios del sueño, (2015). Elaboración propia.

¿Con qué técnica puede utilizarse? Permite consolidar el uso de técnicas:

- ✓ **Fisiológicas**, como los **ejercicios de respiración** en todas sus variantes, dado que el ejercicio propicia el aprendizaje de la respiración relajada y profunda.
- ✓ **Cognitivas**, como **detención de pensamiento**, dado que el ejercicio y la preparación de alimentos sanos constituyen actividades agradables que pueden sustituir los pensamientos negativos, además, el sueño reparador es un activador de pensamientos positivos y optimistas.

8. Cuidar las finanzas: Consiste en administrar efectivamente los ingresos y gastos, lo que permite propiciar una estabilidad económica, a corto, mediano y largo plazo.

El establecer un plan financiero donde se evalúen los gastos totales y los ingresos totales recibidos te permitirá evitar futuros inconvenientes financieros y tener gran consideración al momento de adquirir un préstamo o de hacer un gasto que en realidad no es prioritario.

¿Con qué técnica puede utilizarse? Permite consolidar el uso de técnicas:

- ✓ **Cognitivas**, como **solución de problemas**, debido a que el plan financiero implica la generación de alternativas de solución dirigidas al cuidado de la relación ingresos-gastos.

Innovación con propósito de vida.

- ✓ **Conductuales**, como **modelado** o “*role-playing*”, ya que mediante los ensayos constantes podrás ir ajustando el plan que definiste para cuidar más adecuadamente tu economía.

Como conclusión, en este tema revisaste las diferentes estrategias que puedes utilizar para afrontar y prevenir el estrés negativo en tu vida personal. Recuerda que cada **estrategia** puede acompañarse de diferentes **técnicas** para el manejo del estrés, esta combinación te ayudará a optimizar su aplicación. Sin embargo, todo depende de tu propia persona y de cómo te sientas cuando uses estas estrategias. Solo tú puedes identificar las estrategias que te resulten más útiles y/o sencillas, pero antes de tomar esa decisión, es importante que las pongas en práctica, así que... ¡manos a la obra!

Subtema 2. Estrategias aplicadas a mi vida laboral

El entorno laboral es uno de los lugares en donde más tiempo de su vida pasan las personas, por lo cual, debe ser un espacio en el que se fomente un goce individual, más que un estrés persistente. A pesar de que en el trabajo existen múltiples aspectos que no pueden ser controlados por uno mismo (como el tipo de liderazgo del jefe inmediato, el clima organizacional, por mencionar algunos), sí existen múltiples estrategias que pueden propiciar un mayor control de los pensamientos generados a partir de esas situaciones.

De acuerdo con Leonel (2010), algunas de las **estrategias** más efectivas para el manejo del **estrés laboral**, se describen a continuación:

1. **Organización de la zona inmediata de trabajo:** Consiste en verificar si se cuenta con todos los recursos necesarios para desempeñar adecuadamente la actividad laboral, para después planear la forma de conseguir aquellos recursos que no se poseen y que pueden ser estresores potenciales. Además de verificar lo anterior, es importante organizar todos los recursos, y en general, el espacio que tienes disponible, para aprovecharlo al máximo y siempre a favor de la actividad laboral que realizas. Por ejemplo, no es lo mismo tener múltiples hojas esparcidas por todo el escritorio que tenerlas reunidas en una gaveta.

¿Con qué técnica puede utilizarse? Permite consolidar el uso de técnicas:

- ✓ **Cognitivas**, como **solución de problemas** debido a que la organización del espacio y de los recursos que requieres en tu trabajo permite hacer frente a los estresores laborales de forma rápida y efectiva.

2. **Organización del tiempo:** Consiste en administrar el tiempo laboral de forma efectiva, evitando las fugas, interrupciones y realización de pendientes no prioritarios. Si analizas cómo distribuyes tu tiempo, es probable que identifiques períodos de tiempo no aprovechado o “desperdiciado” en asuntos que se podrían posponer para después,

Innovación con propósito de vida.

o que incluso se podrían dejar de hacer para realizar tareas más importantes. Por ello, resulta importante identificar aquellas tareas del trabajo que son realmente urgentes de las que son importantes pero pueden esperar. De esta forma, estarás priorizando tus deberes y aprovechando más eficientemente el tiempo que le dedicas a tu trabajo.

Momento de reflexión	
<p>Tip antiestrés: ¡a prevenir el estrés!</p>	<p>1. Revisa el siguiente documento donde encontrarás información con respecto a las alternativas que puedes usar para administrar tu tiempo adecuadamente:</p> <p style="text-align: center;">Alternativas para un mejor uso del tiempo</p> <p style="background-color: #FFD700; padding: 5px;">A continuación se presenta un listado donde se incluyen algunas alternativas que pueden resultar útiles para administrar efectivamente el tiempo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Determinar objetivos y prioridades. 2. Tomar decisiones sobre qué hacer y qué no hacer. 3. Determinar bloques de tiempo productivo y tiempos de ocio. 4. Ser realista a la hora de calcular tiempos de todas tus actividades. 5. Dejar márgenes de tiempo para imprevistos. 6. Aprovechar tiempos dispersos o “inútiles”. 7. Programar tiempo para actividades no esenciales pero necesarias. 8. Anticipar tareas para evitar posteriores sobrecargas. 9. Filtrar las demandas, saber decir “no”. 10. Conocer y mejorar la propia capacidad de trabajo. 11. Ser capaz de delegar. 12. Concentrar la atención en lo que estás haciendo, evitar las interrupciones. 13. Aprovechar tus horas de máximo rendimiento. <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div> <p>Fuente: Bosqued, M. (2011). <i>¡Sé feliz!, ejercicios psicológicos para alcanzar la plenitud y el bienestar emocional</i>. España: Editorial Paidós. ISBN: 9788449325021</p>

Innovación con propósito de vida.

Nota: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.

Diferencias entre lo importante y lo urgente

A continuación se presenta una matriz que te será de utilidad para identificar aquellas actividades o deberes laborales que son realmente urgentes de las que pueden posponerse.

	Urgente	No urgente
Importante	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Crisis ▪ Problemas que no admiten espera ▪ Fechas límite 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Prepararte para próximos desafíos ▪ Visión de futuro
No importante	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Imprevistos ▪ Interrupciones ▪ Complicaciones de última hora 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Trivialidades ▪ Pérdidas de tiempo

Lo que perjudica en la debida gestión del tiempo puede ser lo siguiente:

- ✓ No tener claro qué es lo que se desea hacer.
- ✓ Ausencia de planificación.
- ✓ Perfección innecesaria.
- ✓ No saber decir “no” cuando deberías hacerlo.
- ✓ Incapacidad para delegar.
- ✓ Interrupciones imprevistas en los planes.
- ✓ Actividades no necesarias o excesivamente prolongadas.
- ✓ No concretar la hora de finalización de las actividades.
- ✓ Impuntualidad de uno mismo y de los demás.

Por lo cual, para organizar el tiempo de forma efectiva es recomendable:

- ✓ Establecer objetivos por orden de prioridad.
- ✓ Definir metas y sub-metas, planificando la distribución del tiempo.

Innovación con propósito de vida.

- ✓ Priorizar las acciones, decidir qué hacer y qué no hacer. La prioridad debe ser clara:
 - 1° lo importante y urgente.
 - 2° lo importante y no urgente.
 - 3° lo no importante y urgente.
 - 4° lo no importante y no urgente.
- ✓ Ser realista en el cálculo de tiempos de actividad y considerar imprevistos.
- ✓ Centrar la atención en la actividad que en cada momento se está llevando a cabo.
- ✓ Sacar provecho de las horas de máximo rendimiento.
- ✓ Filtrar las demandas, rechazando las inconvenientes, sabiendo decir “no”.
- ✓ Delegar.

Fuente:

García, C. (2013). *Cómo superarte con el estrés positivo*. España: Mestas Ediciones. ISBN: 9788492892075

Nota: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.

...interesante, ¿no lo crees?

Alternativas para un buen uso del tiempo, (2015). Elaboración propia.

¿Con qué técnica puede utilizarse? Permite consolidar el uso de técnicas:

- ✓ **Cognitivas**, como la **solución de problemas**, dado que muchos conflictos y fuentes de estrés que se presentan en el trabajo, se deben a falta de preparación por una gestión inadecuada del tiempo.
- ✓ **Conductuales**, como el **modelado** o “**role-playing**”, ya que permite ensayar la forma en que administrarás tus días laborales, incluyendo las veces en que deberás ser asertivo y decir que no puedes aceptar algún proyecto por tener otros pendientes más urgentes a tu cargo.

3. Aclaración del rol: Consiste en establecer con claridad las metas laborales, en relación al puesto que se desempeña y a las actividades que se deben realizar. Esto se realiza a través de una comunicación asertiva, clara y directa con tu jefe directo.

El conocer claramente lo que se espera de ti como empleado te permitirá definir los objetivos que debes fijarte para tener un desempeño adecuado en tu trabajo, de lo

Innovación con propósito de vida.

contrario, el desconocimiento de lo que debes realizar puede ser un causante de estrés negativo y persistente.

¿Con qué técnica puede utilizarse? Permite consolidar el uso de técnicas:

- ✓ **Cognitivas**, como **descubrimiento guiado** y **solución de problemas**, debido a que a partir de la comunicación directa con tu jefe, podrás tener evidencia que sustente la razón de ser de tu puesto, y con ello, generar alternativas de solución a las diferentes problemáticas que se te presenten en el entorno laboral.
- ✓ **Conductuales**, como la **exposición graduada**, ya que podrás identificar claramente si uno de tus estresores está directamente relacionado con tus tareas laborales, ya que en algunos casos, la jerarquía de estresores incluye aspectos que no corresponden a las labores del puesto, por ende, su importancia disminuye.

4. Desarrollo de la creatividad: Consiste en desarrollar el potencial creativo para gestionar tu trabajo de formas distintas, innovadoras y valiosas, lo cual, te puede permitir afrontar más eficientemente tus estresores en el trabajo.

Las actividades diarias pueden volverse rutinarias y monótonas, y eso ser un causante de desmotivación laboral. Existen personas que se inquietan por la desmotivación que experimentan. Por ello, resulta particularmente importante que si tu puesto de trabajo te resulta aburrido o rutinario, trates de implementar nuevas formas para desempeñarlo.

¿Con qué técnica puede utilizarse? Permite consolidar el uso de técnicas:

- ✓ **Cognitivas**, como el **descubrimiento guiado** y la **solución de problemas**, ya que, a partir de la creatividad, podrás identificar múltiples alternativas para percibir un mismo acontecimiento, disminuyendo así la sensación de amenaza e incrementando las alternativas de afrontamiento para un estresor.

5. Patrones de comunicación efectivos: Consiste en utilizar un estilo comunicativo adecuado, eficiente y asertivo.

Muchos de los estresores laborales surgen a partir de pautas inadecuadas de comunicación. Por ejemplo, cuando tu jefe te dice que quiere hablar contigo de algo muy importante y en un tono serio, es probable que tu imaginación comience a volar, y que el estrés llegue a ti. Para evitar que esto suceda, quizás sería prudente pedirle que te comparta el tema de la conversación, por si acaso requieres llevar información específica a la reunión. El resultado sería totalmente diferente, ¿no crees?

Momento de reflexión	
Tip antiestrés: ja	1. Revisa el siguiente documento donde encontrarás información con respecto a algunas sugerencias para mejorar tu estilo de comunicación.

prevenir el
estrés!

Mejora tu capacidad comunicativa

A continuación se presenta un listado, no exhaustivo, de algunas recomendaciones para mejorar tu capacidad comunicativa.

Comunicación corporal



- ✓ Cuida tu expresión facial, de forma que refuerces la conducta verbal.

- ✓ Mantén una postura corporal adecuada, tanto de pie como sentado.
- ✓ Guarda una distancia física intermedia con la otra persona, ni muy próximo ni demasiado alejado.
- ✓ Mantén el contacto visual con la otra persona.

Comunicación verbal

- ✓ Evita hablar en voz baja, es conveniente que mantengas un nivel de volumen adecuado, claridad y fluidez en la conversación.



- ✓ Habla lo justo, ni mucho ni poco.
- ✓ Escucha activamente.
- ✓ Sé capaz de admitir cuando no has comprendido un mensaje.
- ✓ No interrumpas a las personas de forma frecuente, puede causar irritación.
- ✓ Responde con claridad a las preguntas que te realicen.
- ✓ Aplica técnicas y estrategias para superar el miedo, la ansiedad o el estrés que puedas llegar a experimentar al hablar en público.

Fuente:

García, C. (2013). *Cómo superarte con el estrés positivo*. España: Mestas Ediciones. ISBN: 9788492892075

Nota: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario

	que lo envíes. No cuenta con valor numérico.
<i>...interesante, ¿no lo crees?</i>	

Mejora de la capacidad de comunicación, (2015). Elaboración propia.

¿Con qué técnica puede utilizarse? Permite consolidar el uso de técnicas:

- ✓ **Fisiológicas**, cualquiera de las revisadas en el tema anterior, debido a que están íntimamente relacionadas con el lenguaje corporal. Mientras tú aprendas a estar relajado físicamente, tu comunicación corporal denotará seguridad en ti mismo.
- ✓ **Cognitivas**, tales como **descubrimiento guiado, auto-instrucciones y solución de problemas**, ya que todas ellas se relacionan con la comunicación verbal, tanto interpersonal como intrapersonal.
- ✓ **Conductuales**, tales como el **modelado** o “*role-playing*”, puedes realizar ensayos o representaciones específicas sobre los estresores laborales que tengan relación con la comunicación con tu jefe o con algún compañero de trabajo, o bien, con la comunicación emitida en alguna reunión importante de la empresa.

Finalmente, se puede decir que las estrategias anteriormente descritas te permitirán afrontar y prevenir el estrés en el **ámbito laboral** a través del mantenimiento de un estado de salud física y psicológica, lo que impactará de forma positiva tu bienestar general y tu productividad.

Recuerda que para tolerar adecuadamente el estrés, es importante que realices algunos cambios, no solo con respecto a tu entorno laboral, sino también en tu vida personal. Pocos avances se identifican cuando un individuo tiene estresores personales y laborales, y solamente aplica las estrategias y técnicas revisadas en su trabajo o viceversa, puesto que la intervención debe realizarse en todos los ámbitos de la vida, sobre todo cuando se desean aplicar medidas preventivas. Así que te invito a construir una intervención integral para tolerar tu propio estrés.

Subtema 3. Guía de recomendaciones para prevenir el estrés en mi vida

A continuación, te comparto una guía breve de **recomendaciones** para que puedas prevenir el estrés negativo en tu vida. Revisa cada una de las sugerencias, analízalas y utilízalas cuando lo consideres necesario. Considérala una guía básica que podrás modificar cuantas veces lo desees, de acuerdo a tus propias necesidades individuales:

Innovación con propósito de vida.

1. Atiende las **necesidades fisiológicas** de tu cuerpo.

➔ Esto implica que duermas las horas necesarias para reponer energía, que no pospongas tus horarios de comida y que busques alimentarte sanamente. ¡Verás cómo tu cuerpo te lo agradecerá!
2. Respeta tus tiempos de **descanso**.

➔ Recuerda que el descanso permite que tu organismo no se sobrecargue, por ello, es importante que te desconectes del trabajo durante los días de descanso, que realices pausas breves durante tu jornada laboral y que en general, te tomes algunos minutos para reposar y recargar energías cuando sientas que tu cuerpo lo necesita.
3. Realiza **actividad física**.

➔ Ten siempre presente que el realizar ejercicio le permite a tu cuerpo canalizar todas las tensiones derivadas de tu entorno, al tiempo que te permite estar en forma.
4. Realiza **actividades de recreación** que te permitan mantener tu capacidad de **goce**.

➔ No todo en la vida es trabajar, también debes darte un tiempo para gozar de ti mismo, de tu familia, de tus amigos, y de los pequeños detalles de la vida, como un buen paisaje, una brisa fresca o una comida exquisita.
5. Establece **objetivos reales** para el desarrollo de tu **trabajo**.

➔ El organizar tu tiempo de forma adecuada te permitirá aprovecharlo mejor, quizás podrás realizar más actividades, o bien, las actividades que realices las harás mucho mejor.
6. **Respeta** tus propios **horarios**.

➔ Esto significa que debes respetar tus horarios de trabajo y de descanso. Evita llevarte trabajo a casa, o llevarte actividades de ocio al trabajo. Para cada lugar hay actividades claras a desarrollar, ¡aprovecha tu tiempo!

Innovación con propósito de vida.

7. Sé **objetivo** con respecto a tus **expectativas** y **percepciones**.

→ Recuerda que cuando el estrés invade a una persona, los pensamientos irracionales también. Por ello, es sumamente importante que pongas a prueba tus pensamientos y percepciones para verificar que realmente sean realistas y objetivos.
8. **Enfócate** en aquello que puedes **cambiar**.

→ Recuerda que hay cosas que no están en tu control y que si te pasas el tiempo estresándote por ello, será tiempo “desperdiciado”. En esos casos, quizás no puedas controlar la situación, pero sí puedes controlar lo que piensas acerca de esa situación.
9. Aprende a buscar lo **positivo**.

→ Esto involucra lo positivo, tanto de las personas como de las situaciones. Recuerda que bajo condiciones de estrés, las personas suelen magnificar las cosas, pero en realidad hay cosas que no son tan “malas” y tienen su lado bueno. Siempre pregúntate: ¿qué cosa buena puedo obtener de esto?
10. **Planifica** con **anticipación**.

→ Identifica tus propios estresores y planea cómo afrontarlos, evita posponer las cosas importantes y haz un plan para abordarlas. Es probable que las cosas no salgan tal y como lo planees ya que no todo puede ser controlado, sin embargo, te permitirá poner en práctica las estrategias y técnicas de afrontamiento.
11. Busca formas **saludables** de **manejar el estrés**.

→ Ahora que conoces tu propio estrés y tus estresores, tanto personales como laborales, puedes establecer estrategias para manejarlos adecuadamente. Asegúrate de que esas estrategias siempre involucren algo positivo para tu organismo, y en general, para tu vida.

12. **Inicia** tus días de forma **positiva** y **saludable**. → Utiliza una alarma que tenga un sonido agradable, y si tus mañanas generalmente son agitadas y estresantes, trata de levantarte más temprano para disponer de mayor tiempo.
13. Deja de lado lo “**no esencial**”. → Recuerda que tu tiempo vale oro, y que por ello, debes administrarlo adecuadamente, haciendo primero aquellas cosas que resultan importantes y urgentes. Además, evita querer hacer demasiadas cosas al mismo tiempo, recuerda que el cerebro trabaja mejor cuando se enfoca en una sola cosa a la vez.
14. **Olvídate** de conductas que no te dejan nada positivo. → Esto implica todas aquellas acciones que únicamente incrementan tu estrés, como cambiarte frenéticamente de carril, ver si alcanzas a ganarle a los semáforos o elegir horarios pico de tráfico pesado para salir a pasear, cuando tienes mejores opciones por elegir.
15. Trata de ser **empático** y **tolerante** con las personas en tu entorno. → Recuerda que no siempre los demás hacen las cosas para molestarle. La tolerancia y aceptación son buenos para tu salud.
16. **Disfruta tu vida**. → Date tiempo específico para hacer cosas que te gustan, actividades que te diviertan y que te distraigan. Goza de los pequeños detalles de la vida, y riéte de la vida misma. Recuerda que vida solo hay una, entonces... ¡elige disfrutarla!

Después de analizar las distintas recomendaciones y estrategias que tienes disponibles para afrontar y prevenir el estrés en tu vida, ¿qué esperas para ponerlas en práctica? La mayoría de las estrategias descritas son sencillas de implementar y te permitirán adoptar un estilo de vida positivo para hacer frente a los estresores cotidianos que se te

presenten. Quizás en un inicio te lleve un poco de tiempo su implementación, pero no te preocupes, eso se debe a que recién empiezas a practicar. Poco a poco, y con el paso del tiempo, verás cómo se vuelven parte de tu actuar diario y hasta llegarás a aplicarlas de forma natural. Pero recuerda, sólo lo podrás lograr si empiezas diariamente a utilizarlas en tu vida. ¡En el querer, está el poder!

Mi Reflexión

- Después de revisar las estrategias para manejar el estrés personal, ¿cuál estrategia consideras que puede resultarte más efectiva?, ¿por qué lo consideras de esa forma?, ¿qué estrategia adicional se te ocurre que podría funcionar para incrementar tu tolerancia al estrés?
- Con base en las estrategias para manejar tu estrés laboral, ¿qué estrategia consideras más compleja de aplicar en tu trabajo?, ¿por qué lo consideras de esa forma?, ¿cómo harías para poder aplicarla?, de todas las estrategias revisadas, ¿cuál consideras que podría resultarte más útil?
- ¿Qué recomendaciones adicionales se te ocurren que podrías seguir para prevenir el estrés negativo en tu vida?, ¿cuál de las recomendaciones planteadas te parece más efectiva?, ¿por qué?, ¿cuántas de las recomendaciones planteadas sigues al día de hoy?

¡Quiero más!

- Ingresa al siguiente recurso del Temoa en el que podrás conocer “**Comunicación asertiva**”, en / <http://www.temoa.info/node/25141>
- Para conocer más sobre **estrategias para tolerar el estrés personal**, te recomendamos leer el libro de Martín, A. (2010). *Con rumbo propio: disfruta de la vida sin estrés*. España: Plataforma Editorial.
ISBN: 9788415115007
- Para conocer sobre **las estrategias para prevenir el estrés**, te invitamos a ver el siguiente video titulado **Cómo combatir el estrés** en/
<https://www.youtube.com/watch?v=gpnIWvNSHok>

Bibliografía

- Bosqued, M. (2011). *¡Sé feliz!, ejercicios psicológicos para alcanzar la plenitud y el bienestar emocional*. España: Editorial Paidós.
ISBN: 9788449325021
- Clayton, M. (2013). *Tips efectivos para manejar el estrés en cualquier situación*. México: Editorial Trillas.
ISBN: 9786071714794
- García, C. (2013). *Cómo superarte con el estrés positivo*. España: Mestas Ediciones.
ISBN: 9788492892075
- Leonel, O. (2010). *Cómo evitar la tensión en el ambiente laboral: trabajo y estrés*. México: Editores Mexicanos Unidos.
ISBN: 9786071403988

Glosario

Autorregistros: Son registros que se utilizan para conocer más sobre sí mismo con respecto a los sucesos que se experimentan en la vida.

Comunicación asertiva: Se refiere a la comunicación que es honesta, directa y respetuosa.

Comunicación corporal: Se refiere a todas aquellas expresiones y señales enviadas por el cuerpo, mismas que transmiten mensajes significativos con respecto a las actitudes, pensamientos, etc.

Comunicación interpersonal: Se refiere a la comunicación que se entabla con otras personas.

Comunicación intrapersonal: Se refiere a la comunicación con uno mismo, es decir, al diálogo interno y mental.

Gaveta: Se refiere a un mueble que tiene uno o varios cajones.

Higiene de sueño: Se refiere a tener hábitos saludables con respecto al patrón de sueño.

Modelo SPAR: Modelo cognitivo desarrollado por Aaron Beck, explica cómo las personas responden distinto ante un mismo acontecimiento, a partir de los pensamientos que dicho acontecimiento le generan.

Post-it. Son pequeñas hojas de papel autoadhesivo de varias dimensiones, formas y

colores que permiten registrar comentarios, recordatorios o pendientes.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.