



MANEJO DEL ESTRÉS

CAJA DE HERRAMIENTAS PARA EL BIENESTAR



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

Presentación



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"

Caja de herramientas para el bienestar es un conjunto de actividades, grabaciones, materiales y recursos de distinto tipo pensadas en tu bienestar.

En esta ocasión presentamos la actividad **“Manejo del estrés”**. Su objetivo es ofrecerte algunos **consejos para que puedas desarrollar la habilidad de manejo del estrés**. De esta manera tendrás más elementos para mejorar tus niveles de bienestar.





¿Qué es el estrés?

El estrés es definido por la OMS como aquel estado fisiológico de tensión ocasionado por un evento externo, imprevisto y que es percibido como una amenaza.

Dicho estrés es parte de la vida, una reacción natural, que en cierta medida nos ayudará en actividades cotidianas, por ello es importante aprender a manejarlo. A continuación, se enlistarán algunas técnicas para el manejo del estrés.





TÉCNICA No. 1 "LO QUE ESTÁ EN NUESTRO CONTROL"

- Para esta técnica dividiremos nuestra hoja en tres partes, para representar tres etapas: lo que sucede en el día, en la noche y en el fin de semana.
- Con estas divisiones piensa cada actividad que haces durante la semana y reflexiona qué control piensas que tienes sobre cada una, para poder identificar de esta manera cuáles son aquellas áreas dentro de tu rutina que generan un mayor estrés.





TÉCNICA No. 1 “LO QUE ESTÁ EN NUESTRO CONTROL”

- Esta lista te puede ser de apoyo para comenzar a detectar áreas de oportunidad, ser una guía de hacia donde debes enfocarte y sobre donde debes aplicar las técnicas adecuadas. A su vez, ésta lista también podrá ayudarte a mantener la motivación para seguir aprendiendo sobre el tema.





TÉCNICA No. 2 “EJERCITÁNDONOS”

- El ejercicio es una técnica indispensable no solo para el manejo del estrés sino también para mejorar nuestra salud, es recomendable ejercitarse con una actividad aeróbica, mínimo dos veces a la semana por media hora.
- Busca motivaciones, realiza una actividad que sea de tu agrado y disfrútala mientras la realizas, puedes escuchar música o realizar la actividad con un amigo o un familiar.
- Esto ayudará a ser consistente, disciplinado, mantener la motivación y liberar de esta manera estrés.





TÉCNICA No. 3 “DIARIO DE EMOCIONES”

- Este ejercicio nos ayudará a llevar un registro de lo que acontece a nuestro alrededor, cómo reaccionamos nosotros ante ello y nos permitirá identificar aquellos momentos que surgen de improviso.
- Se utilizará el periodo que se ajuste más a nuestras necesidades, ya sea diaria, semanal o mensualmente.





TÉCNICA No. 3 “DIARIO DE EMOCIONES”

En este registro recomendamos ahondar en los siguientes puntos:

- **Acontecimientos** más importantes que ocurrieron en el periodo, lo que sentimos y pensamos en ese momento.
- Cuáles fueron las **acciones** que llevamos a cabo después de cada acontecimiento.
- Adicionalmente, si hubo algún nuevo **aprendizaje** es importante que lo escribamos.





TÉCNICA No. 3 “DIARIO DE EMOCIONES”

- Llevar este registro nos permitirá identificar cuáles son los eventos que nos causan mayor estrés, cuál fue nuestra reacción ante ellos y describir que pensamientos recurrentes surgen de éstos, que puedan afectar nuestro desempeño.
- Lo anterior, nos permitirá crear una estrategia óptima que podamos aplicar la próxima vez que suceda algo similar.





TÉCNICA No. 4 "NUESTROS TRIUNFOS"

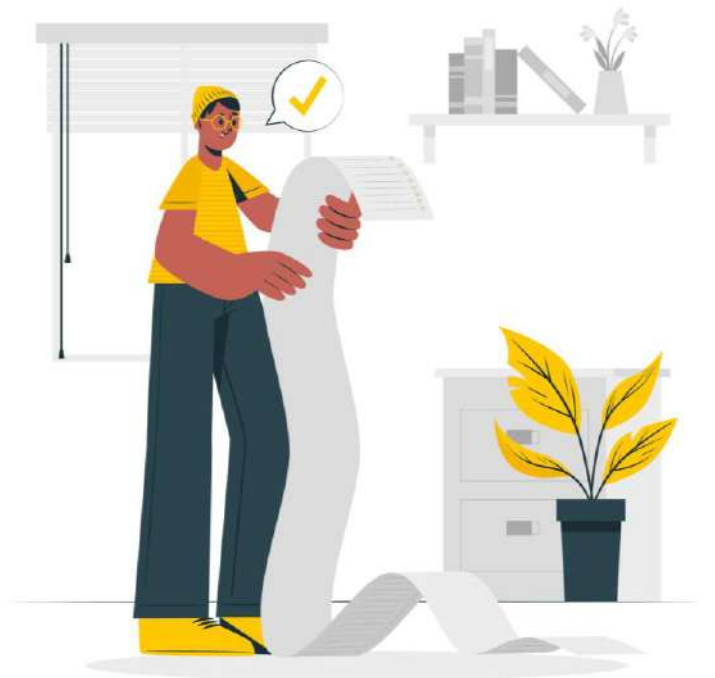
- Para esta técnica pensemos durante algunos minutos todos los triunfos que hayamos tenido en un periodo determinado o en nuestra vida en general, ahora escribámoslos.
- Es importante, esforzarnos por buscar al menos tres logros, ya que recordemos que por más pequeños que creamos que sean son importantes.





TÉCNICA No. 4 "NUESTROS TRIUNFOS"

- A continuación algunos ejemplos de triunfos diarios son: darnos tiempo para hacer ejercicio durante el día, haber llegado a tiempo a algún compromiso, entregar nuestros trabajos en tiempo y forma, etc.
- Adicionalmente, podemos crear una lista general para repasarla y de vez en cuando ir agregando más triunfos, o repetir esta técnica al día, a la semana, al mes o en el momento que lo necesites.





TÉCNICA No. 5 “ESPACIO DE RELAJACIÓN”

- Poder establecer dentro de nuestra rutina un espacio destinado a la relajación brinda un momento para despejarnos de lo que sucede en el trabajo, la escuela, etc.
- Esta técnica consiste en establecer el periodo y el tiempo para llevar a cabo un espacio de relajación, por ejemplo, se puede realizar diaria o semanalmente, por un mínimo de 10 minutos y repetirlo cuando sea posible en momentos de mucho estrés.





TÉCNICA No. 5 “ESPACIO DE RELAJACIÓN”

- La actividad puede ser sencilla, pero debe ser suficientemente relajante, por ejemplo, tomar un té que nos guste, ver un capítulo de una serie, escuchar música, cocinar, tejer etc. Lo importante de la actividad no es en sí la misma, sino que se sigan ciertos pasos, como si de un ritual se tratase, donde disfrutemos cada paso del proceso y verdaderamente podamos dejar atrás por un momento todo aquello que nos aqueja. Quizá ya tengamos una actividad destinada pero no la hayamos visto de esta manera, si es el caso, sigámosla incorporando a nuestro día a día.



TÉCNICA No. 6 “DEJANDO DE PROCRASTINAR”

- Cuando tenemos muchas actividades y algunas de estas no son urgentes, muchas veces tendemos a dejarlas para después y en consecuencia se pueden amontonar, lo que nos hace sentir posteriormente rebasados y con mucho estrés.
- Para evitarlo podemos escribir periódicamente (diario, semanal o lo que se ajuste a nuestras necesidades), cuáles son esas actividades pendientes y a partir de ello planificar lo que tenemos que hacer.



TÉCNICA No. 6 “DEJANDO DE PROCRASTINAR”

- Demos un plazo a cada actividad con fecha aproximada para llevarlo a cabo, lo más recomendable para actividades con mayor complejidad es dividir las en actividades más pequeñas y de igual manera darles un plazo.
- Este ejercicio nos permitirá hacerle frente a aquellas actividades que quizá pueden ser percibidas como desafiantes y que por lo mismo pueden tender a ser aplazadas, lo que causa esa sensación de frustración e insatisfacción.





INSTRUCCIONES FINALES

El manejo del estrés se puede llevar de muchas formas, en la página de IPN conexión saludable podrás encontrar meditaciones y ejercicios varios en la sección de caja de herramientas que nos ayudarán a continuar con el proceso.

“Recuerda que ser consistente en las técnicas propuestas, nos ayudará a gestionar de mejor manera el estrés que se presenta en el día a día”.