



MANUAL DE GESTIÓN DEL ESTRÉS



 **OIM**
ONU MIGRACIÓN

The OIM logo consists of a stylized globe icon with a small 'M' in the center, followed by the acronym 'OIM' in bold capital letters, and the full name 'ONU MIGRACIÓN' in a smaller font below it.

DATOS PERSONALES

NOMBRE

CONTACTO

Este es el libro de trabajo para la plataforma “Gestión del estrés” de la Unidad de Bienestar del Personal. Su propósito es ayudarle a comprender el impacto que puede tener el estrés.

Para visitar la plataforma, contacte la Unidad de bienestar de personal, swo@iom.int

¿Sabe usted cuáles son los efectos del estrés?

¿Se ha preguntado qué es lo que nos hace sentir estresados?

¿Cuáles son las formas de manejar el estrés?

A veces, cuando estamos en medio de situaciones difíciles, nos estresamos por una multiplicidad de razones. Esto puede afectar nuestro bienestar, nuestro rendimiento en el trabajo y la vida personal. Es útil intentar comprender nuestros hábitos de adaptación y ajustarlos. Los ejercicios de este manual lo ayudará a aprender acerca de su enfoque frente al estrés y las situaciones complicadas.

LOS EFECTOS DEL ESTRÉS

El estrés es una respuesta que todos damos al momento de enfrentar algo que a nuestro parecer nos va a alterar, ej. entorno difícil o una enfermedad. El estrés afecta nuestras mentes, cuerpos y emociones. Es “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda de cambio” (Hans Selye, 1936)

Todos necesitamos cierta dosis de estrés en nuestras vidas para poder funcionar. Sin embargo, los efectos de sufrir demasiado estrés pueden tener un impacto negativo. El estrés lleva a la liberación de hormonas que pueden tener efectos variados.

Trabajo

El nivel en el cual trabajamos y pensamos puede verse afectado de forma negativa. Hay cuatro niveles en los cuales podemos realizar nuestro trabajo:

Nivel Uno	Automatización - Se ignora lo que es diferente en la nueva situación. y transfiere al presente lo mismo que hizo antes.
Nivel Dos	Se ve la diferencia pero vuelve a hacer lo que hizo con anterioridad.
Nivel Tres	Se ve la diferencia y adapta lo que ha hecho con anterioridad.
Nivel Cuatro	Se reconoce que se trata de una situación nueva y se adaptan respuestas a dicha situación. (fuente: ottoscharmer.com)

Lo ideal es que funcionemos en los niveles Tres y Cuatro. Si estamos estresados, funcionamos en los Niveles Uno o Dos que no son efectivos, más que en situaciones como cuando por ejemplo se cepilla los dientes.

Memoria

El estrés y las preocupaciones pueden afectar su memoria de forma negativa y ocupar espacio en su mente. Esto lo dejará con menos capacidad para pensar y/o tomar decisiones. Si tiene la sensación de que su pensamiento y/o capacidad de decidir se ven afectados, tómese una pausa de al menos un minuto, respire profundamente y regrese a su trabajo. Si su capacidad de pensar se ve muy afectada, entonces pídale a una persona que se haga cargo. Todos tenemos momentos en los que somos falibles, somos humanos.

Atención y toma de decisiones

Cuando estamos estresados, nuestra habilidad para prestar atención puede verse afectada. Olvidamos prestarle la debida atención a la información correcta por enfocarnos en demasiadas o muy pocas cosas, y esto lleva a errores al momento de tomar decisiones.

Eventos del pasado que retornan

Vivir un incidente crítico o experimentar estrés severo puede traer de vuelta recuerdos de eventos similares del pasado. Puede que usted recuerde una parte en particular de ese evento, los sonidos u olores asociados con dicho recuerdo.

Sentimientos y emociones

Puede que sus emociones sean algo extrañas, que esté bien en un momento y sienta temor en el siguiente, primero feliz y luego enojado y finalmente muy triste. Puede que sienta miedo y que esto afecte su habilidad para prestar atención y enfocarse.

Impacto en su forma de dormir, comer y beber

El estrés y las preocupaciones pueden afectar nuestros hábitos de comer, beber y dormir. El estrés puede desestabilizar nuestros patrones normales.

Comportamientos excesivos

El uso desmedido de sustancias como por ejemplo la nicotina, el alcohol y otros excesos no lo ayudarán a manejar el estrés de manera adecuada. Esto le brindará solamente un alivio pasajero.

Respiración

El estrés y las preocupaciones pueden afectar su cuerpo y respiración. Respire unas 12-18 veces por minuto. Cuando las personas están estresadas tienden a respirar más superficialmente o a respirar menos de seis veces por minuto. Haga una pausa, respire, piense..

EJERCICIO

¿Cuáles son sus propias reacciones frente al estrés?

Cuerpo Ej. hombros tensos, respiración irregular, dificultad para conciliar el sueño.

Mente Ej. problemas de concentración, olvidarse de cosas.

Emociones Ej. baja motivación, irritabilidad sin motivo aparente.

¿SÍNTOMAS DE ESTRÉS?

Internos (ánimo, problemas de salud) y externos (temperatura, situación de seguridad, expectativas laborales) pueden generar estrés como reacción en uno mismo.

Cada persona tiene su propio grupo de agentes causantes de estrés La reacción frente a este agente puede variar de acuerdo con el ánimo o el nivel de energía de la persona.

EJERCICIO

Por favor enumere los agentes que le provocan estrés

Internos Ej. ánimo, sentirse enfermo, triste, enojado, preocupado

Externos Ej. entorno laboral, situación de seguridad, colegas, problemas familiares

¿Cuáles puedo modificar y cuáles debo aceptar?

FORMAS DE MANEJAR EL ESTRÉS

Es importante abordar el estrés ni bien aparece. Si lo ignoramos, aumenta y puede que más adelante nuestras vidas se vuelvan más complicadas. Ej. no abordar el estrés de forma eficaz, puede llevarnos a padecer estrés acumulado.

Nuestros hábitos para lidiar con el estrés nos ayudarán a controlar con lo que debamos enfrentar día a día. Estos hábitos se han desarrollado a lo largo de los años. Algunos de ellos sirven, otros no. Cada uno de nosotros tiene cuatro hábitos diferentes para el manejo del estrés:

Acciones físicas

¿Cuánto hace cada semana para mantenerse en forma? Entrenar con regularidad es vital para poder manejar el estrés. Demasiado o muy poco entrenamiento no ayudarán.

Hábitos saludables

¿Es saludable su dieta? ¿Duerme bien?

Su cuerpo, su corazón y su mente necesitan nutrición constante y descanso y cuidado adecuados de modo tal que usted pueda funcionar bien.

Trabajo en condiciones saludables

¿En qué medida sus hábitos laborales son positivos? ¿Cómo es su concentración?

¿Cuánto tiempo pasa en el trabajo? ¿Cuán productivo es? Los hábitos de trabajo saludables llevan a un mejor manejo del estrés y a una mayor productividad.

Apoyo social

Es vital ya que alivia el estrés. No es necesario tener 50 amigos pero usted necesita al menos uno o dos en quienes pueda confiar y apoyarse. Es vital cuidarse a sí mismo en el aspecto emocional.

EJERCICIO

Escriba sus estrategias positivas y negativas para manejar el estrés y evalúe si las mismas son o no efectivas (coloque una marca al lado de las que sean útiles).

Acciones físicas

Ej. ir al gimnasio con regularidad, caminata matinal

Hábitos saludables

Ej. dieta saludable, dormir bien

Trabajo saludable

Ej. Tener una lista de prioridades, mantener un equilibrio saludable entre la vida personal y el trabajo.

Apoyo Social

Ej. un buen círculo de apoyo entre los amigos y familiares

ALGUNAS SUGERENCIAS

A continuación algunas sugerencias que podrían serle útiles. Si usted tiene problemas de salud, recuerde consultar con su médico antes de intentar cualquiera de estas sugerencias.

Acciones físicas

Hacer 10 minutos de *actividad física* tres veces por día puede mejorar el ánimo, aliviar la depresión y aumentar la sensación de bienestar.

Buena postura Ej. sentarse derecho lo ayudará a adquirir mas oxígeno y a tener un mejor desempeño durante las actividades generadoras de estrés como los plazo de entrega final.

Acupresión Tome el pulgar y el índice de su mano y presione el punto débil de la palma (entre ambos dedos) sobre la otra mano. Cuente hasta tres mientras presiona y luego cambie. Usando los mismos dedos, presione cada uno de los dedos en su totalidad.

Frote cada articulación con movimientos circulares.

Sostenga cada dedo en su base y empuje suavemente para estirarlos, deslizando su puño por encima del dedo y por fuera de la punta. El uso de aceite de lavanda que puede ayudar con la relajación (asegúrese de no ser alérgico a tal aceite).

Sostenga una bola en sus manos y hágala rodar. Coloque la pelotita sobre el piso y póngale un pie encima, moviendo la pelota a lo largo de la planta y los dedos del pie. Repita la operación con el otro pie.

Con sus dedos, frote lentamente los lóbulos de sus orejas. Lo ayudará a relajarse.

Acciones repetitivas pueden brindar alivio, Ej. coser, etc

Respiración. Es importante practicar con regularidad la respiración profunda. Esto lo ayudará a pensar y actuar de forma más constructiva. Tome entre 12-18 respiraciones profundas por minuto. Si no lo logra, es posible que esté respirando superficialmente. Algunos ejercicios:

Respiración intencional:

Siéntese en una silla. Coloque sus manos a ambos lados por encima de los huesos de la cadera. Inhale profundamente llevando el aire al abdomen (sus manos

deberían moverse mientras su cuerpo se expande y contrae). Exhale. Repita esto tres o cuatro veces. Mueva sus manos en la parte media de sus costillas. Siga respirando y viendo cómo su cuerpo se expande, etc. Repita esto tres o cuatro veces. Lleve sus manos hacia los huesos del cuello y, nuevamente, sienta cómo su cuerpo se mueve. Repita. Ha aprendido cómo realizar una respiración total.

Respiración de base

Siéntese con la espalda derecha, los pies apoyados en el suelo, los ojos cerrados y las manos sobre su regazo. Comience a inhalar y exhalar lentamente. Puede ayudarse con música lenta que tenga cierto ritmo y regulando su respiración de acuerdo con ese ritmo (de doce a dieciocho respiraciones por minuto).

Vida saludable

Alimentos y bebidas. Aunque no tenga ganas de ingerir comidas y bebidas saludables, debe intentar hacerlo. Trate de hacer una dieta saludable bien equilibrada que incluya alimentos alcalinos pues los mismos ayudan a disminuir las reacciones frente al estrés. Ej. lentejas, batata, berenjena, ajo, zanahoria, jengibre, remolacha, brócoli, repollitos de Bruselas y paltas.

Siempre tenga a mano algunas frutas secas y nueces.

Utilice esto en lugar de azúcar y evite los altos niveles del mismo. Ingiera tres comidas a diario.

Su última comida debe ingerirse al menos tres horas antes de acostarse. Elija el té de ginseng en lugar del café – al igual que el café, el ginseng permite que su metabolismo arranque con rapidez y calma también la ansiedad.

Horas de sueño. Si para usted es difícil conciliar el sueño entonces levántese y haga alguna actividad – música, lectura, etc. hasta que se sienta listo como para irse a dormir. Otra estrategia es quedarse en la cama y frotar su estómago con suavidad enfocándose en hacer su respiración cada vez más lenta hasta dormirse. Si no se siente bien, busque asesoramiento médico antes de dar por sentado que podrá manejar la situación por sí mismo.

Trabajo

Si usted detecta que se olvida de las cosas y/o le resulta difícil concentrarse, antes que nada **asegúrese de estar respirando adecuadamente**. Es aconsejable hacer una breve pausa para realizar una actividad física para relajarse. Puede que resulte útil trabajar en pareja con algún colega y pensar el modo en el que podrían darse apoyo mutuo y revisar su trabajo. Recuerde tener paciencia con usted mismo en especial si se encuentra en una situación muy estresante.

Si ese es el caso, **póngase a pensar en los posibles agentes causantes del estrés** que podrían estar presentes y haga una lista. Sepárelos entre aquellos que debe aceptar y aquellos sobre los que tal vez podría hacerse algo.

Preste atención a los consejos de seguridad de la OIM y UNDSS y sígalos, tanto en su casa como en el lugar de trabajo. Si no comprende tales consejos, consulte con algún colega del área de seguridad. Solamente tenga en cuenta la información que proviene de fuentes confiables.

Haga pausas regulares en el trabajo – diez minutos cada hora.

Planifique su semana. Observe y analice lo que hizo la semana pasada. ¿En qué medida fue productiva? ¿Cómo utilizó su tiempo? ¿Qué cambios necesita hacer?

La cultura del trabajo es el carácter de su organización (HR Insights). ¿Se siente positivo al ir a trabajar? ¿Se siente positivo cuando debe ir a trabajar? ¿Se siente contenido por la cultura reinante en el lugar de trabajo? Si la misma fuera negativa, ¿qué podría hacer para cambiarla? ¿Qué cuestiones debería plantearles a los supervisores?

¿Siente que alguien lo está acosando? ¿Qué impacto tiene en su vida? ¿Qué ha hecho al respecto? Sería útil hablar con la Oficina de Ética o con el/la mediador/a.

Apoyo social y emociones

Hable con compañeros, amigos o familiares. Se ha comprobado que el apoyo social disminuye el estrés. El apoyo debe ser mutuo. Centres el modo de abordar el tema como individuo y a nivel familiar en lugar de pensar acerca de las dificultades en sí.

Haga planes para el peor escenario y ensáyelos, así luego sabrá cómo proceder. Asegúrese de pedir asesoramiento en el área de Seguridad de la OIM en la medida de sus necesidades.

Ponga atención al modo de explicar situaciones complicadas a los niños. Es mejor ser sincero, pero se aconseja contarles todo de a poco. Compruebe que hayan comprendido. El uso de historias sobre el modo en el que niños inventados han podido enfrentar la cuestión puede ser de ayuda. Recuerde que los niños pequeños (y los adolescentes) representan sus emociones por medio de sus acciones. Sea paciente con ellos.

Trate de **seguir una rutina** en la medida de lo posible. Piense en el modo de hacerlo, incluyendo conversaciones acerca de cosas cotidianas, sueños que usted o su familia o amigos tienen, manteniendo las actividades sociales y de ocio.

Cuando sienta que no pueda **mostrar sus emociones**, es importante aceptarlas en la medida posible y compartir sus emociones y preocupaciones con al menos una persona. Guardarse los sentimientos y las preocupaciones realmente no lo ayudarán.

Es importante, en especial **tras una experiencia de gran estrés**, procesarla tanto a nivel emocional como a nivel cognitivo, ej. reconocer ese sentimiento y pensar en lo que dicha experiencia le ha enseñado.

Puede que sienta temor y esto podría afectar su habilidad para prestar atención y enfocarse. Piense en las cosas que quizás le producen ese temor y haga lo que pueda para enfrentarlas. ¿Qué podría hacer para aceptar y abordar los temores?

La práctica de su fe o de su religión pueden ser útiles.

Conductas excesivas

El consumo de cigarillos u otras sustancias y las conductas excesivas como comer demasiado, pueden ser contraproducentes para el manejo efectivo del estrés. Sería conveniente hablar con un consejero para desarrollar estrategias para manejar el estrés y las preocupaciones.

Eventos del pasado que retornan

Altos niveles de estrés o vivir algún incidente crítico puede traer recuerdos de eventos similares del pasado. Si esto ocurriera, puede intentar una o varias cosas de las enumeradas aquí:

Escriba acerca de lo que recuerda del incidente, lo que hizo bien y lo que habría hecho diferentemente. Valórese por lo que hizo bien y perdóñese si fuera necesario.

Piense en algún recuerdo positivo de algún otro evento o momento. Cuando el recuerdo de ese incidente retorne, traiga a su mente el recuerdo positivo.

Utilice algún brazalete o elemento que le recuerde los buenos momentos y luego toque el brazalete o elemento cada vez que el recuerdo negativo regrese.

Otras actividades

Escuchar música reduce las respuestas frente al estrés tales como la alta presión sanguínea y el ritmo cardíaco elevado.

Está comprobado que **la gente que trabaja cerca de plantas** reacciona un 12% más rápido y se muestra menos estresada, según las lecturas de la presión sanguínea realizadas.

La visualización reduce el nivel de estrés. Siéntese cómodamente y concéntrese en su respiración con los ojos cerrados. Siga concentrado en su respiración por cinco minutos y luego enfóquese en una imagen o música que le recuerde la 'Paz'.

EJERCICIO: Mi estrategia

Analice sus estrategias de manejo del estrés y escriba los cambios que le gustaría hacer. Asegúrese de elegir cambios manejables y factibles en cuanto a su actual situación. ¿Como se asegurara de estar enfocandose en los hábitos positivos? ¿Quién lo va a apoyar para que pueda lograr sus objetivos?

Acciones físicas

Vida Saludable

Trabajo Saludable

Apoyo Social y Emociones

Si tiene preguntas o si necesita de una conversación confidencial, por favor contacte con la Unidad del Bienestar Personal, swo@iom.int



swo@iom.int