

CURSO

**HABILIDADES
BLANDAS PARA
EL ÉXITO
PROFESIONAL Y
PERSONAL**

**Tema: Identificación de Fuentes
de Estrés y Técnicas de Manejo
del Estrés**

IDENTIFICACIÓN DE FUENTES DE ESTRÉS Y TÉCNICAS DE MANEJO DEL ESTRÉS

INTRODUCCIÓN

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que percibimos como amenazantes o desafiantes. En esta sesión, exploraremos las principales fuentes de estrés en la vida de los jóvenes y aprenderemos técnicas efectivas para manejarlo.

OBJETIVOS

- Identificar las principales fuentes de estrés.
- Aprender técnicas efectivas para manejar el estrés.

MARCO TEÓRICO

1. Definición de Estrés

El estrés es una reacción fisiológica y psicológica que ocurre cuando una persona percibe una situación como desafiante o amenazante. Esta respuesta puede ser positiva (eustrés) o negativa (distrés).

- **Eustrés:** Es el estrés positivo que nos motiva y nos ayuda a enfrentar desafíos. Por ejemplo, la emoción antes de una competencia deportiva.
- **Distrés:** Es el estrés negativo que puede causar ansiedad y problemas de salud. Por ejemplo, la preocupación constante por problemas financieros.

2. Fuentes Comunes de Estrés en Jóvenes

- **Académico:** Exámenes, tareas, expectativas de rendimiento. Los estudiantes a menudo sienten presión para obtener buenas calificaciones y cumplir con las expectativas de sus profesores y padres.
- **Social:** Relaciones interpersonales, presión de grupo, redes sociales. La necesidad de encajar y mantener una imagen en las redes sociales puede ser una fuente significativa de estrés.
- **Familiar:** Conflictos familiares, expectativas de los padres. Las tensiones en el hogar y las altas expectativas pueden generar un ambiente estresante.
- **Económico:** Preocupaciones financieras, necesidad de trabajar mientras estudian. La falta de recursos económicos y la necesidad de equilibrar el trabajo y el estudio pueden ser estresantes.
- **Personal:** Autoestima, identidad, toma de decisiones importantes. Los jóvenes a menudo enfrentan desafíos relacionados con su identidad y autoestima, lo que puede ser una fuente de estrés.

3. Impacto del Estrés en la Salud Física y Mental

El estrés crónico puede tener efectos negativos en la salud física y mental. Algunos de los impactos incluyen:

- **Salud Física:** Problemas cardiovasculares, trastornos del sueño, dolores de cabeza, problemas digestivos.
- **Salud Mental:** Ansiedad, depresión, irritabilidad, problemas de concentración.

Es crucial aprender a manejar el estrés para mantener un bienestar integral y prevenir estos problemas de salud.

4. Técnicas de Manejo del Estrés

- **Técnicas de Respiración y Relajación:** Ejercicios de respiración profunda y progresiva. Estas técnicas ayudan a reducir la tensión física y mental.
 - **Respiración Profunda:** Inhalar lentamente por la nariz, sostener la respiración por unos segundos y exhalar lentamente por la boca.
 - **Relajación Progresiva:** Tensar y luego relajar diferentes grupos musculares del cuerpo, comenzando por los pies y subiendo hasta la cabeza.
- **Mindfulness y Meditación:** Prácticas para mantenerse en el presente y reducir la ansiedad. El mindfulness implica prestar atención plena al momento presente sin juzgar.
 - **Meditación Guiada:** Escuchar una grabación que guía a través de un proceso de relajación y enfoque mental.
 - **Mindfulness Diario:** Practicar la atención plena en actividades cotidianas, como comer o caminar.
- **Organización y Gestión del Tiempo:** Estrategias para priorizar tareas y evitar la procrastinación. Una buena gestión del tiempo puede reducir significativamente el estrés.
 - **Lista de Tareas:** Escribir todas las tareas pendientes y priorizarlas según su importancia y urgencia.

- **Planificación Semanal:** Asignar tiempo específico para cada tarea y actividad, asegurando un equilibrio entre trabajo y descanso.
- **Actividad Física:** Ejercicio regular para liberar tensiones y mejorar el estado de ánimo. La actividad física aumenta la producción de endorfinas, que son hormonas que mejoran el estado de ánimo.
 - **Ejercicio Aeróbico:** Correr, nadar, andar en bicicleta.
 - **Ejercicio de Fuerza:** Levantamiento de pesas, ejercicios de resistencia.
- **Apoyo Social:** Buscar apoyo en amigos, familiares o profesionales. Hablar sobre los problemas y recibir apoyo emocional puede aliviar el estrés.
 - **Red de Apoyo:** Mantener relaciones cercanas con amigos y familiares.
 - **Asesoramiento Profesional:** Buscar ayuda de un psicólogo o consejero cuando sea necesario.

5. CASOS

- **MARÍA, LA ESTUDIANTE DETERMINADA**

María es una estudiante de 17 años que está en su último año de secundaria. Siempre ha sido una alumna destacada, pero este año se siente más abrumada que nunca. Los exámenes finales se acercan y las expectativas de sus padres son muy altas. Ellos esperan que María ingrese a un INSTITUTO prestigioso, lo que añade una presión extra.

María comienza a experimentar síntomas de estrés: insomnio, dolores de cabeza y una constante sensación de ansiedad. Se da cuenta de que necesita hacer algo para manejar su estrés antes de que afecte su salud y su rendimiento académico.

Descubriendo la Meditación y la Organización

Un día, su amiga Laura le sugiere probar la meditación. Al principio, María es escéptica, pero decide darle una oportunidad. Encuentra una aplicación de meditación guiada y comienza a practicar 10 minutos cada mañana. Poco a poco, nota que su mente se siente más clara y su ansiedad disminuye.

Además, María decide organizar mejor su tiempo. Compra una agenda y empieza a planificar sus días, asignando tiempo específico para estudiar, descansar y hacer ejercicio. Esta nueva rutina le permite manejar mejor sus tareas y reducir la procrastinación.

Resultados Positivos

Con el tiempo, María se siente más tranquila y en control. Sus calificaciones mejoran y, lo más importante, se siente más feliz y saludable. La meditación y la organización se convierten en parte de su vida diaria, ayudándola a enfrentar futuros desafíos con una actitud positiva.

- **LIONEL MESSI Y LA GESTIÓN DEL ESTRÉS**

Lionel Messi, el Ícono del Fútbol: Lionel Messi, uno de los futbolistas más famosos del mundo, no es ajeno al estrés. Desde muy joven, ha estado bajo la presión de ser

el mejor en su deporte. Las expectativas de sus fans, la competencia constante y la responsabilidad de liderar a su equipo pueden ser abrumadoras.

La Disciplina y el Apoyo Familiar

Messi ha hablado abiertamente sobre cómo maneja esta presión. Una de sus estrategias clave es la disciplina. Mantiene una rutina estricta de entrenamiento y descanso, asegurándose de estar siempre en la mejor forma física y mental.

El apoyo familiar también juega un papel crucial en su vida. Messi ha mencionado en varias entrevistas que su familia es su refugio. Pasar tiempo con sus seres queridos le ayuda a desconectar del estrés del fútbol y recargar energías.

Práctica Constante y Resiliencia

Además, Messi practica constantemente. No solo se enfoca en mejorar sus habilidades futbolísticas, sino también en fortalecer su mente. La práctica constante le da confianza y le permite enfrentar los desafíos con una mentalidad resiliente.

Inspiración para Jóvenes

La historia de Messi es una inspiración para muchos jóvenes. Demuestra que, incluso en las situaciones más estresantes, la disciplina, el apoyo familiar y la práctica constante pueden ayudar a manejar el estrés y alcanzar el éxito.

6. RECURSOS ADICIONALES

- **Videos:**

1. Mindfulness para Principiantes

2. Técnicas de Respiración para Reducir el Estrés

3. Cómo Manejar el Estrés Académico

- **Lecturas en Español:**

- **“Supera tu ansiedad: Aprende a gestionar con éxito el estrés”** de Paula Díaz (2023)

Este libro ofrece un enfoque fresco y profesional para gestionar el estrés y la ansiedad, con técnicas prácticas y accesibles para jóvenes. Paula Díaz normaliza el estrés y la ansiedad, proporcionando herramientas efectivas para enfrentarlos.

- **“El fin de la ansiedad: El mensaje que cambiará tu vida”** de Gio Zarrari (2023)

Gio Zarrari comparte su experiencia personal con la ansiedad y el estrés, ofreciendo un mensaje inspirador y práctico para superar estos desafíos. Este libro ha sido muy bien recibido por su enfoque honesto y útil.

- **“Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide”** de la Organización Mundial de la Salud (2023)

Esta guía ilustrada de la OMS ofrece estrategias prácticas para manejar el estrés en tiempos difíciles. Es una lectura accesible y visualmente atractiva, ideal para jóvenes que buscan técnicas efectivas para reducir el estrés.

https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf?sfvrsn=34159a66_2

- **Tests:**

- **Test de Estrés de la APA:** [Test de Estrés de la APA](#)
- **Evaluación de Estrés (Escala de Percepción del Estrés PSS):** [Evaluación de Estrés](#)
- **Test de Estrés y Ansiedad:** [Test de Estrés y Ansiedad](#)

7. Conclusión

El manejo del estrés es una habilidad esencial para el bienestar personal y profesional. A través de la identificación de fuentes de estrés y la práctica de técnicas de manejo, los estudiantes pueden mejorar su calidad de vida y rendimiento académico.

BIBLIOGRAFÍA (FORMATO APA)

1. **Díaz, P. (2023). Supera tu ansiedad: Aprende a gestionar con éxito el estrés.** Editorial Planeta.
 - Este libro ofrece un enfoque práctico y accesible para gestionar el estrés y la ansiedad, con técnicas efectivas y ejemplos reales.
2. **Zarrari, G. (2023). El fin de la ansiedad: El mensaje que cambiará tu vida.** Editorial Grijalbo.
 - Gio Zarrari comparte su experiencia personal con la ansiedad y el estrés, proporcionando herramientas útiles para superarlos.
3. **Goleman, D. (2015). Focus: Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia.** Editorial Kairós.

- Daniel Goleman explora cómo la atención y el enfoque pueden ayudar a manejar el estrés y mejorar el rendimiento en diversas áreas de la vida.



INSTITUTO
KHIPU