

TÉCNICAS CONTRA EL ESTRÉS

Hay diversas estrategias que pueden ayudar a gestionar el estrés se pueden agrupar en:

✘ **Conductuales:** tienen como fin promover conductas adaptativas: dotar al individuo de una serie de estrategias de comportamiento que le ayuden a afrontar un problema. Son: entrenamiento asertivo, entrenamiento en habilidades sociales, técnicas de solución de problemas... Así como crear una serie de hábitos saludables (dieta equilibrada, ejercicio físico...)

✘ **Cognitivas:** su finalidad sería cambiar la forma de ver la situación. Son: reestructuración cognitiva, modificación y detención de pensamientos automáticos...

✘ **Fisiológicas:** encaminadas a reducir la activación fisiológica y el malestar emocional y físico consiguiente. Son: técnicas de relajación física (relajación progresiva o entrenamiento autógeno), técnicas de control de la respiración, técnicas de relajación mental...

Durante la campaña encontrarás diversos consejos encuadrados en estas técnicas. Y recuerda que si no puedes sólo pide ayuda en el Servicio de Prevención.

La mayor gloria en la vida no es no caer nunca, sino en levantarnos cada vez que caemos
(Nelson Mandela)

www.larioja.org/prevencionderiesgos

LO QUE DEBES SABER DEL ESTRÉS...



La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo ha puesto en marcha la Campaña 2014-2015 “**Trabajos saludables: Gestionemos el estrés**”, centrada en la gestión de los riesgos psicosociales y en concreto para la prevención del estrés. Siguiendo esta línea de actuación, el Servicio de Prevención inicia una campaña para la prevención del estrés, en la que podrás encontrar consejos que te ayuden a gestionar el estrés.



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es un desequilibrio sustancial (percibido) entre la demanda y la capacidad de respuesta (del individuo) bajo condiciones en la que el fracaso ante esta demanda posee importantes consecuencias (percibidas). (Mc Grath 1970)

Otros autores incluyen en sus definiciones el balance producido entre lo que el individuo necesita, espera o a lo que aspira y lo que la realidad (laboral, en el caso del estrés laboral) oferta para satisfacer esas necesidades, expectativas o aspiraciones.

MITOS SOBRE EL ESTRÉS

(Asociación Americana de Psicología)

Mito 1: El estrés es igual para todos: Totalmente equivocado. El estrés es diferente para cada uno de nosotros. Lo que es estresante para una persona puede o no ser estresante para otra; cada uno de nosotros responde al estrés en forma totalmente diferente.



Mito 2: El estrés siempre es malo para la persona.

Según este punto de vista, cero estrés nos hace sentir felices y sanos; pero este concepto es equívoco. El estrés es para la condición humana lo que la tensión es para la cuerda del violín: muy poca tensión y el sonido es apagado y desafinado; demasiada tensión y el sonido es estridente o la cuerda se rompe. La cuestión reside realmente en cómo manejarlo. El estrés bien manejado nos hace sentir productivos y felices; el estrés mal manejado nos perjudica e incluso nos mata.



Mito 3: El estrés está en todas partes; por lo tanto, no puede hacerse nada al respecto.

No es tan así. Puedes planificar la vida de modo que el estrés no te abrume. La planificación eficaz implica establecer prioridades y trabajar primero en los problemas sencillos, resolverlos y luego continuar el proceso con dificultades más complejas. Cuando el estrés está mal manejado, es difícil establecer prioridades. Todos tus problemas parecen ser iguales y el estrés parece estar en todos lados.

Mito 4: Las técnicas más populares para reducir el estrés son las mejores.

Nuevamente, no es tan así. No existen técnicas de reducción de estrés que sean eficaces para todo el mundo. Todos somos diferentes, nuestras vidas son diferentes, nuestras situaciones son diferentes y nuestras reacciones son diferentes. Lo único que funciona es un programa integral adaptado a las necesidades de la persona.

Mito 5: Si no hay síntomas, no hay estrés.

La ausencia de síntomas no significa la ausencia de estrés. De hecho, camuflar los síntomas con medicación puede privarlo de las señales que necesita para reducir la tensión en sus sistemas fisiológico y psicológico.



Mito 6: Los síntomas de estrés más importantes son los únicos que requieren atención.

Este mito supone que los síntomas "secundarios", como dolor de cabeza o acidez estomacal, pueden ignorarse con tranquilidad. Los síntomas secundarios de estrés son las primeras advertencias de que su vida se está descontrolando y de que necesita esforzarse más para sobrellevar el estrés.