

SALUD Y BIENESTAR

MANEJO DEL ESTRÉS



Editado por:

Compañía Minera Poderosa S.A.
El poder del esfuerzo conjunto

Gerencia del Sistema Integrado de
Gestión y Responsabilidad Social
Sub Gerencia de Responsabilidad
Social y Comunicaciones
Departamento de Comunicaciones

Ajustas: Gerencia de
Administración, Finanzas y
Comercialización Departamento de
Recursos Humanos

 **Fan Page:**
Minera Poderosa -
<https://www.facebook.com/MineraPoderosa/>

 **Grupo:**
Colaboradores de Minera Poderosa -
<https://www.facebook.com/groups/MineraPoderosa>

 **Minera Poderosa -**
https://www.youtube.com/channel/UCBvq_xmgAYsY2UP9KQ_FJqQ

 **Compañía Minera Poderosa S.A. -**
<https://www.linkedin.com/company/3249480>

Repositorio:
www.poderosa.com.pe/poderosatecuida

MANEJO DE ESTRÉS

En esta época de Pandemia, el aislamiento social, sin lugar a duda es una de las medidas que más ha alterado las formas habituales de convivir y para la cual no estábamos preparados social ni emocionalmente.

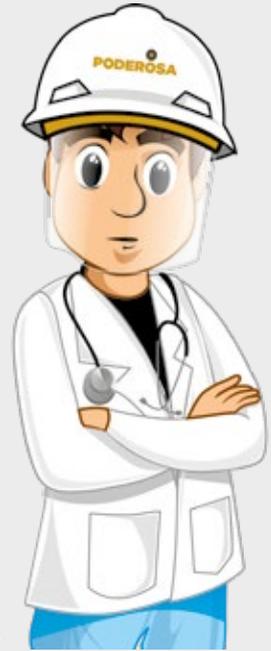
Es comprensible que, ante situaciones de incertidumbre, aparezca el temor y ansiedad. Estas reacciones son naturales, e incluso, necesarias para mantenernos alertas y atentos.

Sin embargo, cuando se vuelven muy intensas o se prolongan en el tiempo, pueden afectar nuestro bienestar y salud mental.



¿Qué es el estrés?

El estrés es la forma que tiene tu cuerpo de responder ante cualquier tipo de demanda o amenaza. Es un sentimiento de tensión física o emocional que puede originarse de cualquier situación o pensamiento de frustración, ira o nerviosismo.



¿Cuáles son algunas causas de estrés?



1. Factores económicos.

El dinero es necesario para vivir, así que, si no se tienen suficientes ingresos, puede ser un gran problema. Esto se traduce en el temor por no poder trabajar durante la pandemia o aislamiento, preocupación por no poder generar ingresos y/o ser despedido del trabajo.



2. Atención a la familia.

El primer núcleo con el que tenemos contacto en nuestra vida normalmente suele acompañarnos hasta el final. Impotencia por no poder proteger a sus seres queridos y miedo a perderlos por la enfermedad. Temor de estar separado de la familia y cuidadores debido a periodo de aislamiento.



3. Relaciones personales. Todos necesitamos sociabilizar, y cuando las cosas no salen bien con las personas de nuestro alrededor, es normal que nos afecte.

- Otro de los factores que afecta también es el miedo a la cuarentena, a contagiarse, a contagiar a otros, a enfermarse o perder la vida.

4. Desorden y confusión. Muchas personas presentan sentimientos de frustración, aburrimiento, soledad y tristeza debido al periodo de distanciamiento físico.

En algunos casos el miedo a revivir la experiencia de una epidemia previa u otras situaciones críticas los atormenta.



5. ¿Cuáles son los síntomas del estrés?

Aquí detallamos algunos de los signos y síntomas comunes del estrés crónico. Anota cuáles te identifican más y ten en cuenta que cuantas más colecciones más estrés presentas en tu cuerpo:



Síntomas cognitivos

- Problemas de memoria
- Incapacidad para concentrarte
- Falta de criterio
- Ver solamente lo negativo
- Ansiedad o pensamientos recurrentes
- Preocupaciones constantes



Síntomas emocionales

- Mal humor
- Irritabilidad o mal genio
- Agitación, incapacidad para relajarse
- Sentirse abrumado
- Sentimiento de soledad y aislamiento
- Depresión o infelicidad general



Síntomas físicos

- Dolores
- Diarrea o constipación
- Náuseas, mareos
- Dolor en el pecho, taquicardia
- Pérdida de deseo sexual
- Resfriados frecuentes

Síntomas conductuales

- Comer más o menos
- Dormir mucho o poco
- Aislarte de otros
- Aplazar algunas tareas o rechazar responsabilidades
- Consumir alcohol, tabaco, o sustancias relajantes
- Hábitos nerviosos (morderse las uñas)



6. ¿Cuáles son los tipos de estrés?

Existen tres tipos:



- **Estrés agudo:** es el tipo más frecuente de estrés y se produce fundamentalmente como reacción a la exigencia o la presión puntual, por lo que es de corta duración y es fácilmente manejable y tratable. Se manifiesta con cansancio y síntomas tensionales, sobreexcitación, pies y manos fríos, sentimientos depresivos o una ligera ansiedad.



- **Estrés agudo episódico:** se refiere a las personas que sufren situaciones de estrés agudo de forma repetitiva y que parecen acabar atrapadas en una espiral de asunción excesiva de responsabilidades, que las sumerge en una vida desordenada, regida por la presión autoimpuesta e inmersa en una crisis continua.

Son personas que suelen mostrarse con un carácter agrio, irritable, muy nerviosas y que están en un continuo estado de ansiedad. Además, a menudo culpan a otras personas de todos sus problemas.

Otra forma de este tipo de estrés es el pesimismo constante que se transforma en una negatividad que se aplica a todo, esperando siempre que suceda lo peor. En cualquier caso, los síntomas son más graves, caracterizándose por la presencia frecuente de migrañas y dolores tensionales, hipertensión arterial, presión en el pecho y propensión a sufrir enfermedades cardíacas. Su tratamiento pasa por una terapia psicológica que puede durar meses, ya que son personas resistentes a los cambios.

Estrés crónico: es un estrés agotador que produce un desgaste físico y emocional continuo a la persona que lo sufre. Las situaciones de pobreza, de familias disfuncionales, tener un empleo que se desprecia son algunas de las situaciones que pueden generarlo. Nunca se ve la salida y se deja de buscar soluciones. En ocasiones hay que buscar el origen en hechos traumáticos que se han vivido durante la infancia



y que marcan el desarrollo de la personalidad y de las referencias para el comportamiento. En ocasiones este tipo de estrés induce la idea de suicidio y puede estar en el origen de un infarto de miocardio o de otras enfermedades sistémicas, como el ictus. Los síntomas más severos que en los casos anteriores pueden requerir un tratamiento farmacológico, además de terapia psicológica.

¿Cuáles son los tipos de estrés laboral?

Estrés positivo “eustrés”:

Al contrario de lo que la gente cree, el estrés no siempre hace daño a la persona que lo padece. Este tipo de estrés surge cuando la persona está bajo presión, pero inconscientemente interpreta que los efectos de la situación le pueden otorgar algún beneficio.

Es el estrés que genera un **reto laboral** o **el inicio de un proyecto. Debe mantenerse como algo positivo** que no te sobrepase.

Estrés negativo - distrés:

El estrés negativo nos desequilibra y neutraliza los recursos que en situaciones normales tendríamos a nuestra disposición, lo cual acaba por generar **tristeza, ira**, etc.

Se dá cuando la situación te supera. Sus efectos pueden ser muy negativos, ya que no termina al culminar la jornada laboral y se traslada a la vida personal.

Existen diversos tipos de distrés, algunos más graves que otros. Uno es el estrés emocional, provocado por una mala relación con un





compañero o superior con discusiones continuas, y que acostumbra a sufrirse aún estando de vacaciones.

Hay otros tipos de estrés, relacionados con cargas de trabajo, que tienen efectos físicos, pero son de recuperación más fácil.

Cuando padecemos distrés anticipamos una situación negativa creyendo que algo nos va a salir mal, lo cual genera una ansiedad que nos paraliza por completo.

En ambos tipos de estrés se produce una reacción caracterizada por alta activación fisiológica.



¿Qué hormonas en nuestro cuerpo provocan el estrés?

Tenemos por hormonas predominantes:
El Cortisol y la adrenalina.

El cortisol es una hormona que actúa como neurotransmisor en nuestro cerebro. Considerada por la comunidad científica como la hormona del estrés, nuestro cuerpo la produce ante situaciones de tensión para ayudarnos a enfrentarlas. La liberación de esta hormona está controlada por el hipotálamo, en respuesta a situaciones estresoras y a un nivel bajo de glucocorticoides en la sangre.

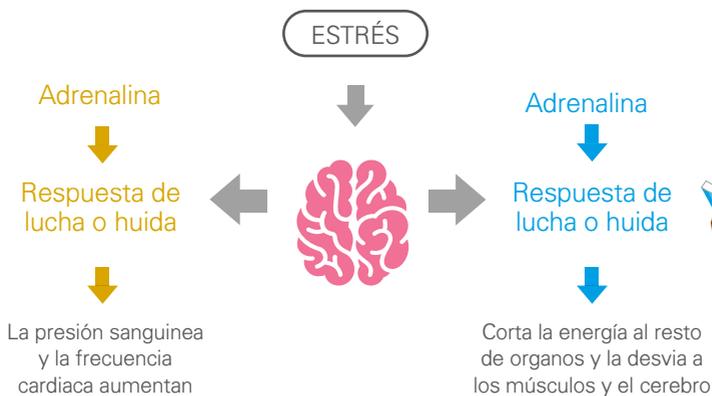
El cortisol, es la principal hormona del estrés, aumenta los azúcares (glucosa) en el torrente sanguíneo, mejora el uso de glucosa en el cerebro y aumenta la disponibilidad de sustancias que reparan los tejidos.

La adrenalina, también conocida como epinefrina, es una hormona que produce el organismo de forma natural a través de las glándulas suprarrenales, localizadas encima de los riñones. En situaciones de estrés, alarma, miedo, peligro o incluso excitación, el organismo libera esta sustancia para poder enfrentarse a situaciones de riesgo. De forma natural, la liberación de adrenalina influye de manera positiva en el bienestar del organismo, por eso hay muchas personas a las que les gusta ver películas de miedo, practicar actividades de riesgo o disfrutan de la práctica de acciones peligrosas o deportes extremos.

En concreto, la adrenalina activa el sistema circulatorio, aumentando la tensión arterial, mejora la capacidad del sistema respiratorio al dilatar los bronquios, estimula la



producción de dopamina, una de las hormonas de la felicidad, etc. Debido a estas propiedades positivas puede ser sintetizada como medicamento que se emplea en reacciones alérgicas y asmáticas graves y en situaciones de anafilaxia.



CAUSAS DEL ESTRÉS LABORAL



Sobrecarga laboral



Falta de especificidad de funciones



Falta de autonomía y autoridad en el trabajo.
Cambios tecnológicos.



Problemas económicos, afectivos, familiares y trabajo.



Contacto directo con la enfermedad, con el dolor y con la muerte.





REACCIONES PRIMARIAS



Agotamiento



Transtorno de sueño



Enojo /
Pesimismo /
Depresión



Debilitamiento del sistema inmunológico



Enfermedades físicas



EFFECTOS SECUNDARIOS (PERMANENTES DEL ESTRÉS)



Cardiovascular



Músculo esqueléticas



Psicológicos



Accidentes de trabajo



Suicidio, cáncer, gastritis, depresión del sistema inmunológico.

Síndrome de Burnout

El burnout laboral, también denominado síndrome del quemado o síndrome de estar quemado en el trabajo, es un estado de agotamiento físico, emocional y mental que está vinculado con el ámbito laboral, el estrés causado por el trabajo y el estilo de vida del empleado. Puede tener consecuencias muy graves, tanto en la esfera física como psicológica.

Dos de los síntomas más comunes son depresión y ansiedad, motivos de la gran mayoría de las bajas laborales.



“Antídotos” contra el síndrome

01

Implicarse en actividades externas al trabajo.



02

Formentar el pensamiento positivo.



03

Tener tiempo y espacio para el juego y la recreación. Y las vacaciones.

04

Intensificar y revalorizar las relaciones personales y familiares.



05

LLeva un ritmo de sueño y descanso adecuados.



06

Aprender técnicas de relajación.



07

Fomento de buena atmósfera de equipo: espacios comunes, objetivos comunes

Técnicas para disminuir el Estrés

01

Relajación muscular progresiva

Consta de tensar y relajar cada grupo muscular del cuerpo progresivamente, iniciando de la cabeza a los pies.

Imagineria y Visualización

Consiste en visualizar situaciones agradables que la persona elija, o bien se estimula la imaginación mediante fresas dirigidas.

02



Participa y práctica las pausas activas



Comparte con tus amigos y
compañeros la celebración
de tu cumpleaños.



Consejos para una buena salud mental



Tener
una dieta
saludable



Ser
socialmente
activo



Hacer
ejercicio
físico



Encarar
desafíos
intelectuales



Descanzar



No dejarse
llevar por
estrés

Ten siempre presente:

Solo hay una persona en este mundo capaz de hacerte feliz
para toda la vida, y esa persona **ERES TÚ.**



Referencias bibliograficas:

Seguros Pacífico

Web Psicología y mente:

<https://psicologiaymente.com/>

Web Asociación de Especialistas en Prevención y Salud Laboral:

<https://www.aepsal.com/estres-causas-y-sintomas/>

Web Universia:

[https:// www.universia.net/](https://www.universia.net/)

Web Sanitas :

<https://www.sanitas.es/>

Web Cuidate Plus:

<https://cuidateplus.marca.com/>

Web Sociedad Española de Inmunología Clínica, Alergología y Asma Pediátrica:

<https://www.seicap.es/>

Web: <https://lamenteesmaravillosa.com/>

Si no lograste ingresar a la charla de Manejo de Estrés, te invitamos ingresar al canal de Youtube de Poderosa:



<https://www.facebook.com/MineraPoderosa/>

Recuerda que el equipo de Bienestar Social se encuentra realizando capacitaciones para mejorar tu salud y bienestar.



**PARA MAYOR INFORMACIÓN
CONTÁCTATE CON NOSOTRAS:**

Lic. Lourdes Paniora

993 573 980

lpaniora@poderosa.com.pe

Lic. Rose Mary Gil

993 573 978

rgil@poderosa.com.pe

Lic. Silvana Solano

961 737 280

ssolano@poderosa.com.pe

Lic. María Medina

989 163 181

mmedinar@poderosa.com.pe

Estefany Tito

987 590 130

etito@poderosa.com.pe



PODEROSA