



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



TÉCNICAS DE AFRONTE DEL ESTRÉS

DIRECCIÓN GENERAL DE RECURSOS HUMANOS
OFICINA DE DESARROLLO DEL TALENTO HUMANO
EQUIPO DE SALUD MENTAL

Julio, 2024

¿ Que es el estrés?

El estrés es un estado de preocupación o tensión mental, generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto nivel de estrés, porque es una respuesta natural a las amenazas y/o estímulos del medio ambiente. Es la forma en que reaccionamos al estrés, lo que marca la forma de AFECTACIÓN al BIENESTAR PSICOLÓGICO.

El estrés afecta nuestra mente y cuerpo. Un nivel leve de estrés nos ayuda a realizar nuestras actividades diarias, pero cuando el estrés es excesivo tiene consecuencias físicas y psicológicas (OMS, 2023)



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



Señales del estrés :

- Dificultad para relajarnos y concentrarnos.
- Podemos sentirnos ansiosos o irritables.
- Podemos sentirnos depresivos.
- Dolor de cabeza o de otras partes del cuerpo.
- Malestar gástrico.
- Dificultades para dormir o alteraciones del apetito (comer más o menos de la cuenta).
- Cuando el estrés se vuelve crónico, puede agravar problemas de salud y dar lugar al aumento del consumo de tabaco, bebidas alcohólicas y otras sustancias.



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



¿Es normal sentirse estresado ante una situación complicada?

Sí. Es normal que algunas situaciones generen estrés, como: una entrevista laboral, un examen académico, el exceso de trabajo, un empleo inestable o un conflicto con un familiar, un amigo o un compañero de trabajo, si bien muchas personas logran reducir el estrés a medida que la situación mejora o que aprenden a GESTIONAR sus EMOCIONES. Además, hay sucesos que causan un estrés generalizado, como las grandes crisis económicas, los brotes de enfermedades, los desastres naturales, las guerras y la violencia social.



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



¿Puedo trabajar si siento estrés?

La mayoría de trabajadores siguen realizando sus actividades diarias a pesar de sentir estrés. En el trabajo puedes sentir tus músculos contraídos, dolor de cabeza, dolor de espalda o cuello, fatiga, palpitaciones, agotamiento, problemas cardiovasculares y problemas de memoria. No obstante, cuando resulta difícil controlar el estrés conviene acudir a un profesional psicólogo u otro profesional de la salud.

¿Cómo se puede controlar el estrés?

- **Siga una rutina diaria:**

Realizar una serie de actividades cada día nos puede ayudar a sentir que somos más eficaces. Así, podemos programar, momentos concretos para comer, pasar tiempo con nuestros familiares, hacer las tareas cotidianas y practicar ejercicio físico o realizar otras actividades de ocio.

- **Manténgase en contacto con los demás:**

Hable con sus familiares y amigos y explique sus preocupaciones y sus sentimientos a personas de confianza. Mantenerse en contacto con los demás le puede ayudar a sentirse más animado y menos estresado.

¿Cómo se puede controlar el estrés?

- **Lleve una dieta saludable:**

Todo lo que comemos y bebemos afecta a nuestra salud, trate de alimentarse de forma equilibrada y de comer a intervalos regulares, hidrátese bebiendo suficiente líquidos y, si puede, coma abundantes frutas y hortalizas frescas.

- **Haga ejercicio con regularidad:**

Hacer ejercicio a diario le puede ayudar a reducir el estrés, puede realizar ejercicios intensos o simplemente realizar caminatas por 30 a (+) minutos.

- **No pase demasiado tiempo con las noticias:**

Ver o leer noticias durante demasiado tiempo en la televisión o en las redes sociales puede causar estrés. Si percibe que esta actividad le genera estrés, reduzca el tiempo que le dedica.

¿Cómo se puede controlar el estrés?

▪ Duerma bien:

Es importante dormir lo suficiente para cuidar el cuerpo y la mente, **el sueño repara, relaja y revitaliza nuestro organismo**, además nos ayuda a hacer frente a los efectos del estrés. Los buenos hábitos de sueño, consisten en:

- ***Ser constante:*** acostarse cada noche a la misma hora y levantarse cada mañana también a la misma hora, incluso los fines de semana.
- El lugar donde se duerme debe ser: **tranquilo, oscuro y relajante**, debe tener una temperatura agradable.
- **Limitar el uso de aparatos electrónicos** como el televisor, las computadoras y los teléfonos inteligentes antes de dormir.
- **No comer en exceso**, ni tomar bebidas con alcohol o con cafeína antes de la hora de acostarse.
- **Hacer ejercicio físico**, La actividad física durante el día puede ayudar a conciliar el sueño con más facilidad por la noche.



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



GRACIAS
