



Manejo de estrés

Estadísticas del estrés

1

Colombia es el país con mayor estrés laboral en Latinoamérica

2

En Colombia, 57% de los empleados dicen sentirse al menos algo estresados en su día a día laboral

3

El estrés laboral es responsable de al menos el 30% de las enfermedades laborales en Colombia, según la Organización Internacional del Trabajo (OIT).

4

Un informe de la Asociación Colombiana de Medicina del Trabajo reveló que el 61% de los trabajadores colombianos experimentan niveles de estrés laboral alto o muy alto.

5

Según la Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo en Colombia, el 27% de los trabajadores sienten que su trabajo les genera mucho estrés.

6

La falta de conciliación entre el trabajo y la vida personal es un factor estresante para el 52% de los trabajadores colombianos, según el Observatorio Laboral para la Educación

7

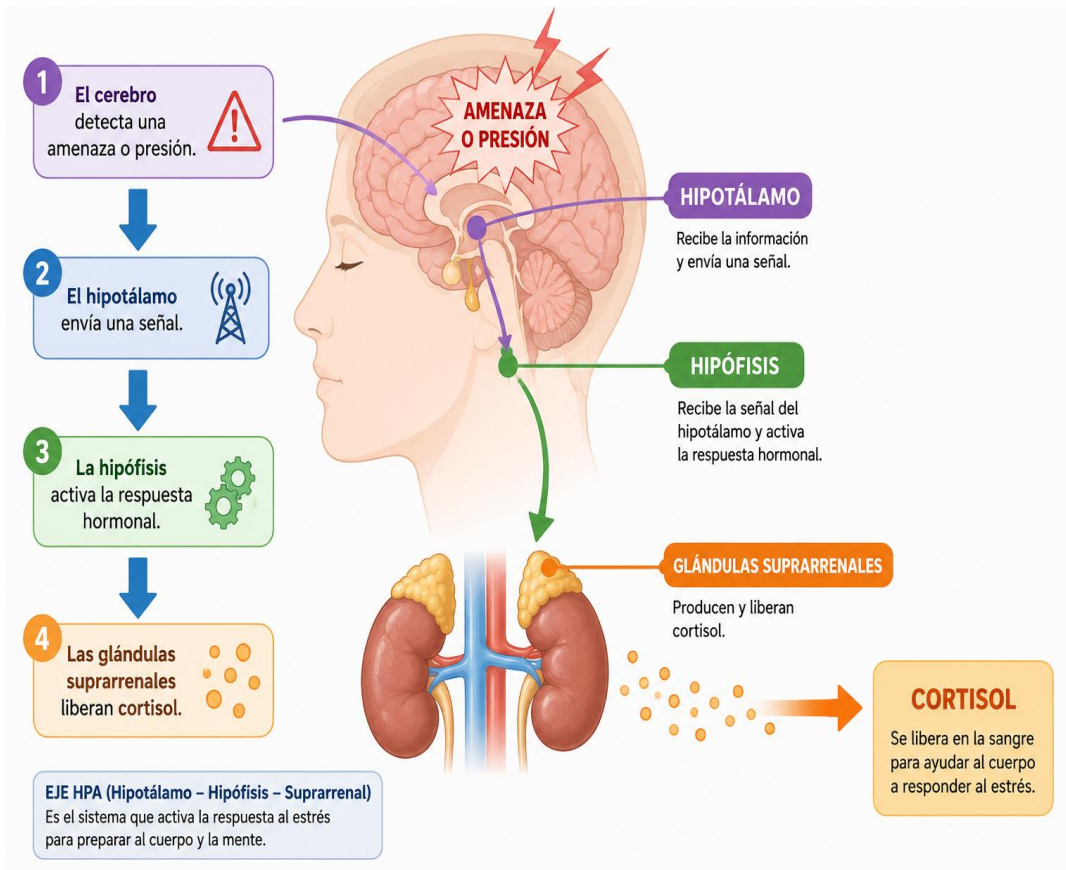
El 75% de los trabajadores en Colombia considera que la falta de reconocimiento y recompensas en el trabajo contribuye significativamente al estrés laboral, según una encuesta de la consultora AON.

El cortisol: la hormona de supervivencia

El Cortisol es una hormona que produce nuestro cuerpo para ayudarnos a responder ante situaciones de alerta, presión, peligro o demanda física y emocional.

Muchas personas lo conocen como “la hormona del estrés”, pero en realidad su función principal es ayudarnos a sobrevivir.

tras un evento estresante agudo. Un pico de cortisol puede durar entre 1 y 1.5 horas, aunque en situaciones de enojo intenso el cuerpo puede tardar al menos 7 horas en normalizar los niveles



¿Para qué sirve el cortisol?

El cortisol tiene funciones importantes y necesarias.

Ayuda a:

- aumentar energía,
- mantenernos alerta,
- reaccionar rápido,
- regular la presión arterial,
- controlar inflamación,
- regular azúcar en sangre,
- prepararnos para actuar.

SEÑALES FÍSICAS

Así responde tu cuerpo cuando el estrés aumenta y el cortisol se activa.



Estas señales son normales y necesarias en situaciones de peligro o presión. El problema aparece cuando el cuerpo permanece en estado de alerta por mucho tiempo.

SEÑALES EMOCIONALES Y MENTALES

El **cortisol** también afecta el cerebro.



Estas señales son respuestas naturales del cuerpo ante el estrés, pero cuando se mantienen por mucho tiempo, pueden afectar tu bienestar, tu salud y tu calidad de vida.

Que es el estrés

Es una **respuesta natural del cuerpo ante situaciones internas o externas que se perciben como peligrosas, preocupantes, irritantes o de amenazantes.**



El **eustrés** es un estrés positivo que aparece ante desafíos, metas u oportunidades.

¿PARA QUÉ SIRVE?



Nos **motiva** a alcanzar metas.



Aumenta la **concentración** y la claridad mental.



Mejora nuestro **desempeño** y productividad.



Genera **entusiasmo, energía** y satisfacción.



Nos ayuda a **crecer, aprender** y adaptarnos.



EN RESUMEN

El eustrés es tu **aliado** cuando lo usas a tu favor. Te activa, te enfoca y te lleva a lograr más.

EUSTRES

EL ESTRÉS POSITIVO

Es un tipo de estrés saludable que motiva, activa y mejora nuestro rendimiento.

Me impulsa a actuar y dar lo mejor de mí.

Me hace sentir preparado y con confianza.

Es temporal y manejable.

Me permite enfrentar retos con energía.



Eustrés = Reto + Recursos + Motivación + Equilibrio
Cuando existe equilibrio, el estrés nos impulsa.
Cuando se excede, puede convertirse en distrés.

EJEMPLOS DE EUSTRÉS



Iniciar un nuevo proyecto.



Prepararse para un examen o una competencia.



Hablar en público con entusiasmo.



Hacer ejercicio o participar en un deporte.



Aprender algo nuevo.



CLAVE

La diferencia entre éxito y agotamiento está en el **equilibrio**.



EQUILIBRIO ES BIENESTAR: Reta tus límites, pero también respeta tus tiempos de descanso. Así el eustrés te impulsa a crecer sin perder tu bienestar.



SÍNTOMAS DEL ESTRÉS O DISTRÉS

El estrés prolongado afecta tu **cuerpo**, tus **emociones** y tu **mente**.

FÍSICOS

Se manifiestan en el cuerpo como respuestas al estrés.



- Dolor de cabeza
- Tensión muscular (espalda, cuello, hombros)
- Palpitaciones o taquicardia
- Problemas digestivos (gastritis, acidez, colon irritable)
- Respiración acelerada
- Sistema inmunológico debilitado
- Cansancio constante o fatiga
- Dificultad para dormir o sueño interrumpido

EMOCIONALES

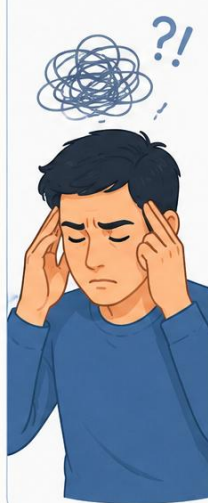
Afectan cómo te sientes y cómo gestionas tus emociones.



- Irritabilidad
- Ansiedad
- Tristeza
- Sensación de agobio o saturación
- Cambios de humor inesperados
- Impaciencia
- Desmotivación
- Sensación de soledad o vacío

MENTALES

Afectan tus pensamientos, concentración y capacidad mental.



- Pensamientos acelerados
- Dificultad para concentrarse
- Olvidos frecuentes
- Mente dispersa
- Dificultad para tomar decisiones
- Preocupación constante
- Falta de claridad mental
- Sensación de no poder con todo



Escuchar estas señales es el primer paso para cuidarte.
Pedir ayuda y adoptar hábitos saludables puede marcar la diferencia.



Tu bienestar es importante.
¡No estás solo!

El cortisol es como el acelerador de un carro: sirve para avanzar y reaccionar, pero si nunca dejamos de acelerar, el motor termina desgastándose.

CÓMO BAJAR EL ESTRÉS

> EN EL EJERCICIO <

Muévete, respira y libera tensión.



1. ELIGE UNA ACTIVIDAD QUE DISFRUTES

Caminar, correr, bailar, nadar, andar en bici. Lo importante es que te guste.



2. RESPIRA PROFUNDAMENTE

Inhala por la nariz y exhala por la boca. La respiración ayuda a relajar tu cuerpo y tu mente.



3. CALIENTA Y ESTIRA

Prepara tu cuerpo antes y después del ejercicio. Evita lesiones y libera tensión muscular.



4. MANTÉN UN RITMO CONSTANTE

No necesitas hacerlo intenso, pero sí constante. 20 a 30 minutos al día pueden marcar la diferencia.



5. DISFRUTA EL MOMENTO

Concéntrate en lo que sientes, en tu respiración y en tu cuerpo. Es tu tiempo para ti.



RECUERDA

El ejercicio libera endorfinas, mejora tu estado de ánimo, aumenta tu energía y te ayuda a manejar el estrés.



PARA REDUCIR EL ESTRÉS

maneja a las personas tóxicas y rodéate de personas vitaminas

No podemos evitar a todas las personas, pero sí elegir cuánto impacto tienen en nuestra vida y nuestro bienestar.



Rodéate de personas que te suman, te apoyan y te hacen bien.

Las personas vitaminas te dan energía, motivación y alegría.



SEIS PASOS PARA GESTIONAR A LAS PERSONAS TÓXICAS

1 SER DISCRETO

No compartas todo sobre tu vida. Mantén tu privacidad y tus límites claros.



2 IGNORAR LA OPINIÓN DE LA GENTE TÓXICA

No busques su aprobación. Recuerda que su opinión no define tu valor.



3 INTENTAR OLVIDAR A ESA PERSONA TÓXICA

No revivas lo que te hizo daño. Enfócate en tu presente y suelta lo que ya no te suma.



4 SI NO PUEDE ALEJARSE PORQUE FORMA PARTE DE TU VIDA, APRENDE A CONVIVIR CON ELLA

Pon límites, evita conflictos innecesarios y protege tu paz mental.



5 REALIZA UNA PROPUESTA ARRIESGADA, EL PERDÓN

Perdonar no es justificar, es liberarte del peso emocional que cargas.



6 TENER CERCA A PERSONAS VITAMINAS

Rodéate de personas positivas, que te inspiren, te apoyan y te motivan a ser tu mejor versión.



Tu bienestar es tu prioridad.

Elige con quién compartes tu energía, tu tiempo y tu vida.



“Rodéate de personas que te apoyen, crean en tus capacidades y aporten tranquilidad a tu vida, porque un entorno saludable debe impulsarte a crecer y nunca hacerte sentir menos o anular quién eres.”

Estrategias para el manejo del estrés laboral

1. Organizar y priorizar tareas

Muchas veces el estrés aumenta por sentir que “todo es urgente”.

Recomendaciones:

- hacer listas de prioridades,
- dividir tareas grandes en pequeñas,
- organizar tiempos,
- evitar sobrecargarse,
- enfocarse en una tarea a la vez.

Puedes usar esta idea:

Organización $\uparrow \Rightarrow$ *Estrés* $\downarrow$

2. Realizar pausas activas

El cuerpo también acumula estrés.

Ayuda:

- levantarse,
- estirar cuello y hombros,
- caminar unos minutos,
- respirar profundamente,
- hacer ejercicios suaves.

Incluso pausas de 3 a 5 minutos pueden disminuir tensión muscular y fatiga mental.

3. Aprender a respirar conscientemente

Cuando estamos estresados, respiramos rápido y superficialmente. La respiración consciente ayuda a disminuir la activación fisiológica.

Técnica sencilla:

- inhalar 4 segundos,
- sostener 4 segundos,
- exhalar 4 segundos.

4. Poner límites saludables

No todo puede resolverse al mismo tiempo.

Es importante:

- aprender a decir “no” cuando sea necesario,
- evitar asumir cargas excesivas,
- respetar horarios de descanso,
- desconectarse del trabajo fuera del horario laboral.

5. Dormir y descansar adecuadamente

El descanso regula el Cortisol.

Dormir poco aumenta:

- irritabilidad,
- cansancio,
- ansiedad,
- dificultad para concentrarse.

Estrategias para el manejo del estrés laboral

6. Evitar cargar todo emocionalmente

No todas las situaciones dependen de nosotros.

Ayuda:

- no personalizar todo,
- separar trabajo y vida personal,
- evitar pensamientos catastróficos,
- enfocarse en soluciones.

7. Rodearse de personas positivas

El ambiente influye mucho en el estrés.

Relacionarse con personas que:

- apoyen,
 - escuchen,
 - motiven,
 - aporten tranquilidad,
- puede mejorar significativamente el bienestar emocional.

8. Buscar apoyo cuando sea necesario

Pedir ayuda NO es debilidad.

Hablar con:

- compañeros,
 - líderes,
 - familia,
 - profesionales,
- puede evitar que el estrés avance hacia agotamiento emocional.

Estrategias para el manejo del estrés laboral

Recuerda que cada persona es única y es importante encontrar las estrategias que mejor se adapten a las necesidades individuales. Experimenta con diferentes enfoques y descubre cuáles funcionan mejor para ti en el manejo del estrés laboral.



