

## ¿CÓMO DEBERÍAMOS RESPONDER ANTE EL ESTRÉS?

- Aprender a reconocer nuestras reacciones frente al estrés.
- Investigar las causas: Puede que nos estemos exigiendo demasiado.
- Aprender a relativizar
- No atormentarse formulando casos hipotéticos.
- Aprender a respirar adecuadamente.
- Abarcar sólo lo que se pueda, aprendiendo a delegar responsabilidades.
- Ser organizados y eliminar compromisos innecesarios.
- Reconocer las demoras y/o derrotas como una circunstancia momentánea que se puede resolver.
- Aprender a aminorar la velocidad.
- Ir resolviendo los problemas a medida que se vayan produciendo, no dejando que se acumulen.
- Cumplir con todos los compromisos, en la medida que se pueda, tanto familiares como laborales.
- Establecer apoyos y/o ayudas para llevar a buen término lo encomendado.
- Participar en actividades que nos permitan relajarnos y distraernos con regularidad.

Hay que entender que los retos son oportunidades y que las situaciones difíciles no son imposibles, sino que tienen solución, aunque tengamos que pedir ayuda y/o consejo a otras personas, en vez de quejarnos y permitir que se acumule el estrés.



Fijar nuestras propias metas, tomar tiempo para el relax, ser optimistas, creer en uno/a mismo/a, respirar y adelante que se puede conseguir.

Con una actitud positiva, de gratitud, eliminando los pensamientos negativos de la vida. Procurando ser agradecido/a con lo que tenemos, manteniendo esa postura ante la vida, el estrés bajará y subirá la complacencia, es la fórmula ganadora.

### GABINETE TÉCNICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DE UGT-BALEARS

Font i Moneros, 8 Bajos  
07003-PALMA DE MALLORCA  
Teléfono: 971 76 44 88

[www.ugtbalears.com](http://www.ugtbalears.com)

## ¿CÓMO RESPONDE NUESTRO CUERPO ANTE EL ESTRÉS?



El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN de prevención de riesgos laborales.



Con la financiación de:  
AT 0014/2015



# ¿CÓMO RESPONDE NUESTRO CUERPO ANTE EL ESTRÉS?

El estrés es un estado de tensión física y mental que se genera como respuesta de nuestro cuerpo ante situaciones externas que percibimos como amenazantes o demandantes, significando un reto para nosotros, por lo que es difícil evitarlo.

El estrés puede pasar por diferentes fases de desarrollo como pueden ser:

- **Alarma o huida:** cuando nuestro organismo se prepara, nuestro cerebro emite señales que activan la secreción de hormonas, que provocan diferentes reacciones en los cuerpos como son: aumento de la frecuencia cardiaca, elevación del flujo sanguíneo, tensión muscular, etc.
- **Adaptación o resistencia:** cuando el organismo no se mantiene en situación de alerta, no hay relajación total, se mantienen las hormonas en un estado latente.
- **Agotamiento:** Cuando el estrés se sustenta durante un período de tiempo prolongado, (puede variar en función de cada persona), en esta fase se experimentan una serie de síntomas como son: gastritis, úlceras, insomnio, irritabilidad, depresión, etc.

Cabe recalcar que cada persona no se enfrenta a la situación de estrés de igual manera, ello se debe a factores como pueden ser:

- **La actitud:** tiene que ver con la deducción que hacemos de a situación.

- **El bienestar físico:** Las personas sometidas a estrés requieren más nutrientes, vitaminas y minerales, con una actividad física adecuada.
- **Apoyo:** Todos necesitamos de los demás, con quien hablar, en quien confiar, cuando se carece de este sostén, las situaciones estresantes se hacen más difíciles de manejar.
- **Ocasión de relajación:** Cuando las personas no tenemos espacios donde liberar tensiones, se establecen actitudes negativas, escasas oportunidades para el descanso, y por ello experimentamos mayor ansiedad ante las situaciones que se presenten como estresantes.

## ¿Cómo evitar situaciones de estrés y cómo podemos mantenerlo bajo control?

No siempre el estrés es una reacción a cosas inmediatas o momentáneas, pueden ser progresivas o a largo plazo. En este caso serían de baja intensidad, pero perdurables, ocasionando dificultades también.

El sistema nervioso siente una tensión continua y se mantiene relativamente activo con la finalidad de seguir liberando hormonas adicionales durante un período prolongado. Las personas nos podemos sentir agotados/as ya que se van extenuando las reservas del cuerpo, se debilita el sistema inmunológico y se derivan otros problemas.

El mejor método para hacer frente al estrés es aprendiendo a manejarlo. La actitud para ello, se va perfeccionando si se usa con regularidad, no solamente actuando cuando se está bajo presión.



## Sugerencias que pueden ayudar a controlar el estrés:

- No sobrecargarse de actividades
- Ser realista
- Aprender a relajarse
- Cuidar el cuerpo y la mente (pensamientos, acciones).
- Empezar por resolver los problemas más sencillos y que requieren menor desgaste.

## ¿Existen técnicas de control emocional para aumentar nuestra resistencia?

Hay que tratar de adquirir actitudes y comportamientos como:

- Pensar en los cambios como retos personales.
- Reconocer las demoras y/o derrotas como una circunstancia momentánea que se puede resolver.
- Ir resolviendo los problemas a medida que se vayan produciendo, no dejando que se acumulen.

