



STRESS

**CAUSAS, SINTOMAS Y
COMO SUPERARLO**



Qué es el Stress?

Señal de
Tensión
Repetida
Estropeando
Su
Salud

Principales Síntomas del Stress

- Ansiedad 100%
- Desánimo 96%
- Desmotivación 93%
- Disturbios del Sueño 89%
- Baja en la Autoestima 89%
- Cansancio Mental 89%
- Depresión 89%
- Falta de Vitalidad 82%
- Cansancio Físico 79%
- Irritabilidad 75%
- Cefaléas 75%
- Sensación de soledad 64%

Principales Síntomas del Stress



- Dificultad de Concentración 61%
- Disminución de la libido 61%
- Dolores en la espalda 57%
- Dificultades en concatenar ideas 50%
- Espasmos musculares 46%
- Disturbios Alimenticios 43%
- Hipertensión/Hopotensión 32%
- Caída del Cabello 29%
- Mayor consumo de alcohol, cigarrillo y drogas 29%
- Baja resistencia inmunológica del cuerpo 25%
- Disfunciones sexuales 14%



Factores Generadores de Stress

- Personales 100%
- Organizacionales 64%
- Familiares y Afectivos 36%
- Sociales 21%



Factores Personales que Generan Stress:

-
- Culpa 18%
 - Miedo a ser diferente 50%
 - Miedo de hablar lo que se piensa 57%
 - Miedo de no ser aceptado 61%
 - Cambios 71%
 - Rabia contenida 75%
 - Miedo de Equivocarse 89%
 - Miedo de Perder



Factores Organizacionales que Generan Stress:

- Metas imposibles
- Jefaturas mal preparadas
- Comunicación deficiente
- Administración inadecuada
- Falta de entrenamiento
- Deficiencia en el material de trabajo
- Futuro incierto
- Objetivos no precisos
- Ambiente inadecuado
- Departamento de RRHH inexistente o controlador

Ejercicios Rápidos para Reducir el Stress

- **EN EL TRABAJO:**
 - **1.- Tratar de tocar el techo**
 - **2.- contraer todo el cuerpo**
 - **3.- respirar con el abdomen**
 - **4.- relajar los hombros y el cuello**
 - **5.- masajear los pies**
 - **6.- un minuto de imaginación**
- **EN LA CASA:**
 - **1.- jugar con los hijos**
 - **2.- un buen y prolongado baño**
 - **3.- prepararse para el sueño**





Factores Personales que Generan Stress:

MIEDO DE SER DIFERENTE:

“La verdadera libertad consiste en ejecutar toda acción de acuerdo a juicios correctos y voluntarios, no dejándose llevar solamente por hábitos”. Yogananda

NECESIDAD DE AGRADAR

“Antes de poder cuidar de alguna cosa o de alguien, debo en primer lugar, cuidar de mí mismo”. S. Johnson

RABIA CONTENIDA:

“Lo que mata no es el corazón sino la rabia”.

A. Jatene

Factores Personales que Generan Stress:



AUTORITARISMO:

“Sabemos que cuando nos sentimos débiles, controlamos a otros para sentirnos mejor. Lo que no comprendemos es que el precio de esta sensación es la otra persona. Es la energía que robamos de ella”.

J. Redfield

CULPA:

“El pasado no ha tenido que suceder para que nosotros lo neguemos, pero sí para que lo integremos”.

Ortega y Gasset

Factores Personales que Generan Stress:



MIEDO DE EQUIVOCARSE:

“Las personas se perturban no por las cosas en sí, sino por la imagen que construyen de ellas”

Epictetus

MIEDO DE HABLAR LO QUE SE PIENSA:

“Hablar lo que se piensa, es revelarse a sí mismo.”

C. Pacheco

MIEDO DE PERDER:

“Resistir a los cambios es bloquear el transcurso de la
Vida”

K.Gibran