

SERVICE

NEWS

15

EL MANEJO

DEL



Gerencia de Banca Personas

Autor: Lourdes Lepe Garrido
Diseñador: Ana Gabriela Ramos

BANCO CHN
CRÉDITO HIPOTECARIO NACIONAL





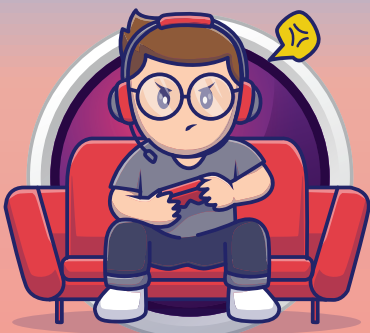
Se denomina de esta manera a los estímulos que generan "estado de alerta", en el individuo.



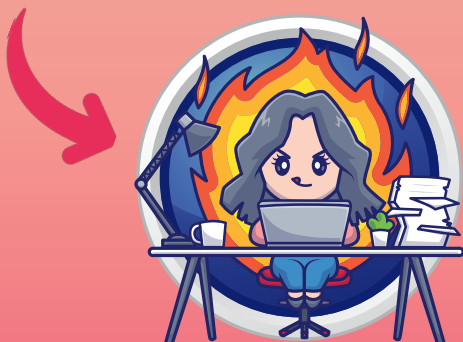
El cuerpo humano, se prepara para actuar según la necesidad; se acelera el ritmo cardiaco y se genera adrenalina, serotonina, cortisol, entre otros. La finalidad, es preparar al cuerpo para la acción y evitar el peligro.



Las personas, cuya profesión involucra el movimiento, o que desempeñan oficios que requieren acción y reacción ante situaciones complejas, pueden experimentar estas reacciones de manera constante; sin embargo, el movimiento físico, ayuda a regular el sistema nervioso para regresar a un estado de homeostasis.



Por otro lado, una persona sedentaria, cuyo trabajo no requiere de movimiento constante, sino de la resolución de problemas a través de una pantalla, el análisis de un libro o bien, dando seguimiento a un proyecto, puede experimentar estrés ante el peligro o presión percibida.

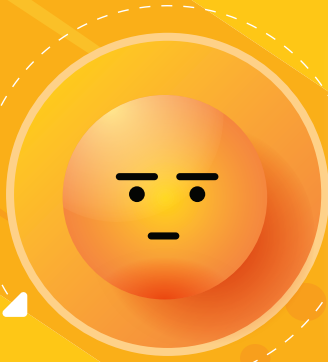


Los estresores pueden ir de la mano con no cumplir con las metas que fueron asignadas, entregas tardías, problemas con presupuesto, entre otros. Con falta de movimiento físico constante y la continua segregación de adrenalina y cortisol, el cuerpo podría desregularse.

Estrés

VS

Distrés



El estrés es una reacción mental y corporal ante factores externos que representan desafíos.

Se da por la activación del sistema nervioso ante ciertos detonantes/ estresores que provocan la generación de cortisol y adrenalina en el cuerpo.

Nuestro sistema se prepara para tomar acción ante situaciones peligrosas, manteniéndonos alertas. El ritmo cardíaco se acelera, el pulso incrementa y los músculos se tensan como mecanismo de defensa.

El estrés es un factor útil en el ser humano, ya que es funcional para la toma de decisiones rápidas, resolución de problemas y la superación de obstáculos.



La acumulación de estrés diario, así como la producción de cortisol y adrenalina de forma regular, genera cambios de ánimo repentinos y la sensación de estar al límite todo el tiempo.

Cuando el estrés se convierte en una respuesta crónica, se le conoce como distrés.



Incomodidad y tensión constante

Los síntomas del distrés y sus consecuencias pueden incluir:



Estrés prolongado



Ansiedad




Problemas físicos

como dolor de espalda, tensión muscular, dolor de cabeza o de estómago.



¿Cómo manejar el estrés?

Existen dos aspectos importantes que deben ser comprendidos para poder manejar el estrés de manera efectiva: las causas y los síntomas.



Causas: factores que activan la respuesta de estrés en la persona.

Síntomas: son las reacciones del cuerpo y la mente frente al estrés ocasionado.

El estrés debe ser contrarrestado de manera consciente, mediante actividades puntuales que disminuyan el nivel de cortisol en el cuerpo.



Important

Técnicas de regulación

1 Técnicas de respiración profunda

Respirar de forma consciente, activa el sistema nervioso parasimpático y oxigena el cerebro.

Técnica 4-7-8



1 Inhala durante **cuatro** segundos.



2 Mantén la respiración durante **7** segundos.



3 Exhala durante **8** segundos.

Técnica 4x4



1 Inhala por la nariz contando mentalmente hasta **4**. Asegúrate de llenar los pulmones completamente, expandiendo el abdomen (respiración diafragmática).



2 Sostén el aire en los pulmones mientras cuentas mentalmente hasta **4**.



3 Exhala lentamente y de forma controlada por la boca contando hasta **4**. La exhalación debe ser suave y constante.



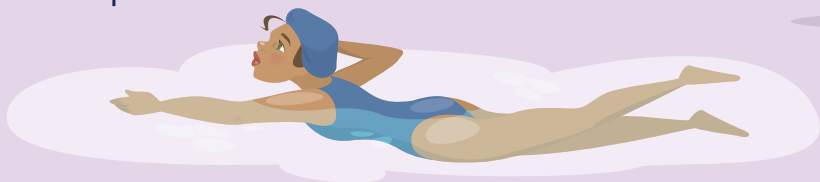
4 Después de exhalar, realiza una pausa de **4** segundos sin respirar.



5 Repite el ciclo.

2 Realiza ejercicio físico

El ejercicio es una de las formas más efectivas para reducir el estrés y liberar endorfinas. Asimismo, mejora la circulación, el peso y la retención de líquidos.



3 Relajación muscular progresiva



Implica tensar y relajar los músculos de manera secuencial para reducir la tensión física.

- 1 Siéntate o recuéstate en un lugar tranquilo.
- 2 Comienza por los pies y trabaja hacia arriba, tensando cada grupo muscular durante 5-10 segundos, luego relájalo durante 20-30 segundos.
- 3 Concédete atención a las sensaciones de relajación que siguen a la tensión.
- 4 Realiza este ejercicio durante unos 10-20 minutos.

Bibliografía

- ★ Orlandini, A. (2012). **El estrés : Qué es y cómo evitarlo. FONDO DE CULTURA ECONOMICA. Recuperado de:** https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=d8-KuiJAOXIC&oi=fnd&pg=PT3&dq=%C2%BFqu%C3%A9+es+el+estr%C3%A9s%3F&ots=_ObM3qBlSG&sig=8pFEbYBlOmKmHwDZATXer3Yeh6o#v=onepage&q=%C2%BFqu%C3%A9%20es%20el%20estr%C3%A9s%3F&f=false
- ★ NewPort Academy (2019). **Distress vs. Stress: What's the Difference? Recuperado de:** <https://www.newportacademy.com/resources/mental-health/distress-vs-stress/>
- ★ Hartney, E. (2006). **HOW TO MANAGE STRESS IN FE The Essential Fe toolkit series. CONTINUUM. Recuperado de:** https://www.google.com.gt/books/edition/How_to_Manage_Stress_in_FE/Em3UAwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=how+to+deal+with+the+stress%3F&pg=PA23&printsec=frontcover