



Conferencia “Manejo del Estrés Ejecutivo”

Expositor: Dr. Luis Yushimito Rubiños
Evento organizado por la Asociación de Egresados de ESAN
Miércoles 29 de Marzo del 2006

El desencanto que ocasiona el no alcanzar las metas profesionales y la sobrecarga laboral suelen ser las causas más frecuentes del estrés en el trabajo.

A pesar de ser la segunda causa de incapacidad laboral, los seguros y ni siquiera el Ministerio de Salud reconocen al estrés como una verdadera enfermedad.

Si tu trabajo trae consigo: dolores de cabeza, alteraciones del sueño, sensación continua de cansancio, taquicardia.....!!! Cuidado!!!.....son señales de alarma que indican que debemos tener un momento de reflexión sobre el tema.

Y si no es así.....¿Para qué esperar a que ocurra?.

Ven acompañanos en la Conferencia a intercambiar ideas sobre este preocupante tema que afecta nuestro desempeño laboral y en ocasiones daña también a nuestro entorno familiar.

Te aseguramos que vamos a ayudarte a cambiar.

EL ESTRES

Es la respuesta de alerta desproporcionada, mediante el incremento de adrenalina y la consecuente tensión síquica y muscular. Puede llevar a la ansiedad y depresión. Es la pérdida progresiva de la capacidad para gozar y ser feliz.

Los Estresores:

- 1- Físicos: ruido, iluminación, color, temperatura, arquitectura, muebles.
- 2- Sociales: interacción con las personas y grupos, conflictos.
- 3- Psicológicos: emociones, autoestima, complejos.

* Olvidar los mensajes: “...sufre peruano sufre”....(Tongo) y
“...a mi que chu”.... (Guajaja).

Señales de alarma: Cefalea (dolor de cabeza), alteración del sueño, cansancio continuo, irritabilidad, falta de memoria, falta de concentración.

Stres de Mandos intermedios: Jefe estresor y cliente estresor.



El Jefe estresor piensa: “estresar es estimular”..., entonces te paso mi estrés. Por lo tanto existe mala comunicación, falta formación en habilidades gerenciales. Muchas veces existe capacidad técnica y no capacidad directiva. En las relaciones laborales existe mucha interacción con los clientes, compañeros de trabajo y con los jefes.

Por lo tanto hay que reconocer a los estresores para enfrentarlos con inteligencia.

Tipos: Agudo y crónico.

Estrés Crónico: se refleja por problemas prolongados, genera aislamiento social y trastornos en el sueño.

Características: cambios de conducta, depresión y ansiedad.

Elementos contribuyentes del estrés:

Azúcar refinada, sal, café, té, condimentos, cigarrillos, alcohol.

Respuestas al estrés: Depende de cada persona, influencias ambientales, personalidad, experiencias previas, genética.

- Es muy importante estimular el Núcleo Acumbens (centro de gratificación) del cerebro, mediante premios y expresiones que nos hacen sentir bien, lo que nos gusta y nos da emoción.
- Desarrollar el:
 - Conocimiento** (saber)
 - Habilidades** (talento)
 - Actitudes** (comportamiento que nos conduce al éxito)

¿Cómo enfrentar el estrés?

La manera de enfrentar al estrés depende de nuestra capacidad para aprender de las experiencias previas positivas y desarrollar la capacidad de adaptación.

Manejo general del estrés:

- Actividad física, aumentar endorfinas
- Caminar de 20 a 30 minutos diarios
- Trotar
- Utilizar la bicicleta estacionaria
- Ejercicios de respiración y relajación



- Masajes
- Mantener el buen humor, la risa
- Evitar pensamientos negativos
- Manejar adecuadamente el tiempo
- Ser proactivos

¿Qué es ser proactivo?

Ser proactivo, es cuando nuestra vida es producto de nuestros valores y no de nuestros sentimientos. Los valores siempre nos llevan a lo positivo. Los sentimientos no, son volubles.

La vida es producto de nuestras decisiones.

Yo, soy resultado de mis aspiraciones, mis objetivos, mis metas (¿Cuánto me quiero?)

Nunca dejar que nuestro “picapiedra” salga.

Debemos cambiar el paradigma Acción : Reacción

Ejemplo: Tengo dinero : gasto : “misio”

* El Paradigma debe ser: **Acción – Reflexión – Reacción**
En la Reflexión radica nuestra felicidad.

Recordar:

“Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento”
- Roosevelt

Ser una fuente de pensamientos positivos.

Sembrar : Cosechar
Hábitos : Carácter
Carácter : Destino
Actitudes : Conducta

“La actitud es la que genera el éxito”

Todos los días preguntarse ¿Por qué soy feliz? :

- 1-
- 2-
- 3-