



# **APRENDAMOS A MANEJAR EL ESTRÉS**

**GUÍA PRÁCTICA DE INFORMACIÓN  
SOBRE EL ESTRÉS COTIDIANO Y LABORAL**



CON EL APOYO DE:  
 **OIM**  
ONU MIGRACIÓN

**APRENDAMOS A MANEJAR EL ESTRÉS  
GUIA PRACTICA DE INFORMACION  
SOBRE EL ESTRÉS COTIDIANO Y  
LABORAL.**

Es una guía desarrollada en el marco del proyecto de protección y prevención de la salud mental de migrantes, refugiados venezolanos y población de acogida que residen en el Perú, desarrollado por el Centro de Apoyo Emocional de Unión Venezolana en Perú con el apoyo de la Organización Internacional para las Migraciones.

***Participaron en su  
elaboración el equipo  
de psicólogos:***

Carlos Acevedo  
Cristina Chávez  
Diana Margarito  
Kellys Moreno  
Samantha Medina  
Sisi Rossi

***Revisado por:***

Evelyn Sosa Oliveros  
Psicólogo Clínico  
Coordinadora del proyecto

*Primera edición: febrero 2023  
Lima, Perú*

# **TABLA DE CONTENIDO**

<b>Introducción</b>	<b>4</b>
<b>Estrés</b>	<b>6</b>
<b>Tipos de Estrés</b>	<b>6</b>
<b>Diestrés</b>	<b>7</b>
<b>Eustrés</b>	<b>10</b>
<b>Reacción en el cuerpo</b>	<b>12</b>
<b>Asalto Emocional</b>	<b>13</b>
<b>Estrés laboral</b>	<b>14</b>
<b>Factores de riesgo para el estrés laboral</b>	<b>16</b>
<b>Consecuencias del estrés laboral</b>	<b>17</b>
<b>Subjetivos</b>	<b>17</b>
<b>Cognitivos</b>	<b>17</b>
<b>Conductuales / Fisiológicos</b>	<b>17</b>
<b>Consecuencias del estrés a nivel físico / orgánico</b>	<b>18</b>
<b>Herramientas para prevenir el estrés</b>	<b>19</b>
<b>Números de contacto y Ejercicios para gestionar el estrés</b>	<b>20</b>
<b>Relajación de cara y cuello</b>	<b>21</b>
<b>Automasaje - Manos que Curan</b>	<b>22</b>
<b>Respiración Limpiadora</b>	<b>23</b>
<b>La lista de la Felicidad</b>	<b>24</b>
<b>Liberando hombros y espalda</b>	<b>24</b>
<b>Enfrentando Problemas</b>	<b>25</b>
<b>Relajación Autógena de Shultz</b>	<b>26</b>
<b>Beneficios de gestionar el estrés</b>	<b>27</b>
<b>¿En qué momento necesito ayuda profesional?</b>	<b>28</b>
<b>Referencias</b>	<b>29</b>

En el marco de la salud existe una reacción en particular que esta presente en nuestro día a día, aparece como un mecanismo automático que nos ayuda a manejar los estímulos de nuestro entorno, en ocasiones puede exceder su funcionamiento y terminar siendo nocivo. Este mecanismo es conocido como estrés, se hace presente en diferentes especies y es el causante de un malestar cotidiano en la población del mundo moderno.

La psicología busca a través de la promoción de la salud mental llevar a las personas a un estado de concientización sobre el estrés, con el fin de que puedan percibir a qué nivel se están viendo afectados y así poder buscar herramientas que les ayuden a disminuir los niveles de estrés negativo que están presentando. Esta guía nace con el interés de psico educar a la población sobre el alcance de este mecanismo del cuerpo, mostrando que puede tener una forma positiva y que existen tareas que pueden ayudar a manejarlo en diferentes situaciones.

El INSM (Instituto Nacional de Salud Mental) en conjunto con MINSA (Ministerio de la salud) ha realizado un estudio estadístico durante el año 2020 - 2021 centrado en la detección de problemáticas de la salud mental en el estado de emergencia por COVID - 19, dentro de los mas de 1800 participantes encontraron que un 52.2% de la población presenta malestar identificado como estrés moderado a severo. Esta muestra nos motiva al desarrollo de contenido centrado en la identificación y técnicas de tratamiento que sean accesibles para la población.

De forma similar, se observa que la población venezolana que se ha visto afectada por el proceso migratorio forzado debido a la situación actual de Venezuela, esto ha creado una exposición constante al estrés negativo que llega a afectar severamente la salud mental y la capacidad de avance de la población, es necesario brindar una forma de educación accesible a la población, centrada en su realidad, que le permita dar el primer paso para la búsqueda de ayuda.

Un porcentaje significativo del malestar emocional y psíquico puede verse relacionado a las condiciones y calidad del trabajo, siendo un elemento que nos permite motivarnos a la elaboración de esta guía, donde psicólogos especialistas buscan aportar una perspectiva del estrés desde el marco de la salud mental. Buscando exponer criterios clínicos de una forma práctica para ayudar en la toma de decisiones de la población en la prevención y el tratamiento temprano de situaciones estresantes en la cotidianidad, el trabajo y el día a día.

Mantenemos el deseo de contribuir a que el nivel de estrés que presenta la población disminuya de forma significativa, manejar el estrés derivado de situaciones cotidianas, laborales, sociales, emocionales, entre muchas otras, lo que repercutirá en una mejora y avance de la población en el desarrollo de su bienestar y calidad de vida.



# ESTRÉS

Durante los últimos años se ha visto al Estrés como un factor que daña nuestra salud, lo cierto es que es una reacción natural del cuerpo que permite enfrentar situaciones cotidianas ya sea miedo o tensión, también nos permite adaptarnos a los cambios, actuando en respuesta a ciertos problemas que se nos presenten.

*Según Selye (1956), ocurre estrés cuando existe una alteración en el equilibrio del organismo causada por la acción de un agente externo o interno, y el organismo reacciona ante esto de forma extraordinaria para restaurar dicho equilibrio.*

## TIPOS DE ESTRÉS

Hans Selye es fue el creador de la teoría del síndrome general de adaptación, mediante sus estudios logro determinar que el estrés era un factor que se repetía en las personas que sufrían de diferentes malestares, Seyle expone que una pequeña cantidad de estrés es necesaria e incluso saludable; la cantidad adecuada de estrés es ideal, pero mucho estrés puede ser dañino. Por lo tanto, es necesaria una pequeña cantidad de estrés en nuestra vida. En sus estudios nos habla de 2 tipos fundamentales de estrés, que se ven definidos por sus aspectos negativos o positivos en nuestro organismo, un estrés dañino conocido como Distrés y un estrés activador conocido como Eustrés.

# ***DISTRÉS***

Es un estrés negativo que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación con el estímulo que se percibe provocando una inadecuada activación fisiológica que puede ser dañina y causarnos malestar físico y emocional a corto y largo plazo; es el estrés que debe tratarse o incluso evitarse ya que, por lo general, se asocia a excesos de todo tipo, tanto en el cuerpo como en la mente, pudiendo ser de corta o larga duración y variando su impacto de acuerdo con nuestras estrategias de afrontamiento.

Puede aparecer como una respuesta a la excesiva exposición estrés o a una experiencia estresando de alto impacto en corto y que puede ocasionar desequilibrio físico y mental; la respuesta excesiva disminuye nuestra capacidad de acción, atención, y decisión, afectando nuestras relaciones con otras personas y modificando nuestro estado de ánimo

Friedman (1993) menciona que el estrés está presente como cofactor en más de un 95% de las enfermedades psicosomáticas, esto nos hace mantener en claro que el aprendizaje sobre el manejo del estrés de manera efectiva es sumamente necesario. Este proceso de aprendizaje comienza con el reconocimiento o la identificación de diferentes factores específicos de estrés; cómo nos afectan y cómo estos eventos que exigen un cambio en nosotros se muestran o se manifiestan como síntomas del día a día.

Los factores de Distrés se dividen, a grandes rasgos, en cuatro tipos o categorías: físico, psicológico, psicosocial y moral.

<b>Estrés físico</b>	
<b>Traumatismos</b>	lesiones, infecciones, cirugías
<b>Trabajo físico</b>	intenso/sobreesfuerzo, fatiga, suministro inadecuado de oxígeno
<b>Contaminación</b>	pesticidas, herbicidas, toxinas, metales pesados, luz inadecuada, radiación, ruido, campos electromagnéticos
<b>Enfermedades</b>	agentes virales, bacterianos o fúngicos, problemas dentales y desajustes/desajustes musculoesqueléticos.
<b>Estrés alimentario</b>	deficiencias nutricionales, alergias y sensibilidades alimentarias, hábitos alimenticios poco saludables, nivel bajo de azúcar en sangre.
<b>Abuso de sustancias</b>	Drogas lícitas e ilícitas
<b>Desequilibrios hormonales y/o bioquímicos</b>	Desequilibrio en tiroides, obesidad, sobrecarga por exceso de neuroquímicos (cortisol, adrenalina, dopamina, etc)

<b>Estrés psicológico</b>	
<b>Estrés emocional</b>	Resentimientos, miedos, frustración, tristeza, ira, pena/ duelos, Sentimientos de tensión, irritabilidad, inquietud, preocupaciones, incapacidad para relajarse, depresión.
<b>Estrés cognitivo</b>	sobrecarga de información, sentido acelerado del paso del tiempo, culpa, preocupación, vergüenza, resistencia, apegos, autocrítica, autodesprecio, celos, perfeccionismo irrealizable, ansiedad, no sentirse como uno mismo, no sentir que las cosas son reales, y una sensación de estar fuera de control/no tener el control
<b>Estrés perceptivo</b>	creencias, roles, historias, actitudes, visión del mundo



<b>Estrés psicosocial</b>	
<b>Dificultades en la relación/matrimonio</b>	pareja, hermanos, hijos, familia, empleador, compañeros de trabajo, empleador
<b>Falta de apoyo social</b>	falta de recursos para una supervivencia adecuada, pérdida de empleo/inversiones/ahorros
<b>Pérdida de seres queridos</b>	Duelo, separación forzosa, desaparición

<b>Estrés Moral y espiritual</b>	
<b>Crisis de valores, de sentido y de propósito</b>	Un lugar de un trabajo productivo, satisfactorio, significativo y satisfactorio, esfuerzo sin alegría.
<b>Desalineación con las creencias espirituales fundamentales de la persona.</b>	Perdida de fe

*El estrés prolongado puede provocar la supresión de la función inmunitaria, una mayor susceptibilidad a las enfermedades infecciosas e inmunitarias. El estrés emocional también puede provocar desequilibrios hormonales (suprarrenales, hipofisarios, tiroideos, etc.) que interfieren aún más en el funcionamiento inmunitario saludable.*

# **EUSTRÉS**

El eustrés, se presenta como una forma balanceada de respuesta en nuestro organismo, manteniéndose de forma adecuada a nivel psicológico y fisiológico en las personas, esto ocurre ya que la forma en la que reaccionamos ante eventos estresores se procesa física y biológicamente, aprovechando toda la química de nuestro cuerpo y usándola sin que se desperdicie.

Gracias a una adecuada activación, las pruebas o situaciones complicadas que puedan aparecer son resueltas con éxito llevándonos a una situación de satisfacción y logro fundamental para el crecimiento personal. Se considera como una forma de estrés necesaria para la vida ya que nos trae alegría al lograr comportamientos relacionados con la satisfacción, diversión, esparcimiento y actividades positivas en general, nos motiva en el desarrollo de la vida, nos permite afrontar retos, nos incentiva al momento de buscar buenos resultados y nos ayuda en la adaptación a los cambios.

A pesar de que existen distintos métodos de relajación física y psicológica que tienen como objetivo disminuir la tensión muscular y mental, es necesario enfrentar la causa principal del estrés, el eustrés ayuda a los procesos de adaptación psicofísica, llevándonos al mantenimiento de un estado positivo eustresantes, que ayuda a regular el organismo.

Podemos dividir las actividades de eustrés en 2 factores, aquí se verán divididas las características que nos permiten mantener Eustrés de forma adecuada:

<b>Factor Externo</b>	
<b>Apoyo Social</b>	Grupos de apoyo. Clubes deportivos y otras organizaciones. Escuelas y universidades.
<b>Ayuda Profesional</b>	Psicología Ayuda Social Organizaciones de apoyo
<b>Redes de apoyo</b>	Familia nuclear y extendida. Vecinos. Amigos. Compañeros de trabajo.
<b>Logros</b>	Conseguir empleo Graduarse Casarse Alcanzar una meta

<b>Factor Interno</b>	
<b>Físico</b>	Capacidad física Química de nuestro cuerpo Tolerancia
<b>Psicológico</b>	Técnicas de afrontamiento Psicoeducación Percepción del mundo
<b>Social</b>	Ser sociable Tolerancia a las relaciones sociales Capacidad de relacionarse de forma adecuada
<b>Motivacional</b>	Deseos Metas Sueños Proyectos para el futuro

*No es recomendable ignorar o tolerar el estrés, este forma parte de nuestra vida cotidiana, debemos reconocer que algunas situaciones que nos estresan no van a desaparecer solo con desearlo, podemos aprender a identificarlo y reducirlo a niveles más tolerables.*

# REACCIÓN EN EL CUERPO

REACCIÓN EN EL CUERPO		
Se segregan glucocorticoides	<b>Cortisol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Facilita el proceso urinario y el control de presión arterial</li> <li>· Aumento de glucosa en sangre que permite tener más energía</li> </ul>
	<b>Andrógenos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Promueve el aumento de energía y masa muscular</li> </ul>
<b>Sistema nervioso vegetativo</b>	<p><b>Adrenalina y noradrenalina</b></p> <p><b>Ayuda al mantenernos alertas y prepararnos para luchar o huir</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Dilatación pupilas</li> <li>· Dilatación bronquial (aumenta capacidad respiratoria)</li> <li>· Movilización de ácidos grasos</li> <li>· coagulación aumentada</li> <li>· Aceleración cardiaca, pudiendo representar hipertensión</li> <li>· Se redistribuye sangre, disminuyendo la irrigación en la piel (palidez) y las vísceras, para aumentar la irrigación en el corazón, músculos y cerebro que son zonas de acción</li> <li>· Mayor producción de tiroxina favoreciendo el metabolismo acelerado</li> <li>· Aumento de linfocitos (células defensivas) en la sangre</li> <li>· Se contrae el bazo, que libera gran cantidad de glóbulos rojos.</li> </ul>

# ASALTO EMOCIONAL

En nuestro día a día pasamos por tensiones que pueden ser leves o agudas, se presentan de forma impredecible, como un asalto a nuestras emociones. Estas tensiones las conocemos como asalto emocional, este se encuentra presente en la cotidianidad, haciendo que no sea un aspecto necesariamente negativo; incluso llegando a ser estimulante para algunas personas. Podríamos decir que esta forma de estrés se presenta como una serie de eventos, Arce (2007) nos plantea la siguiente cadena de eventos.

Un estímulo negativo o positivo que resulte en estrés.



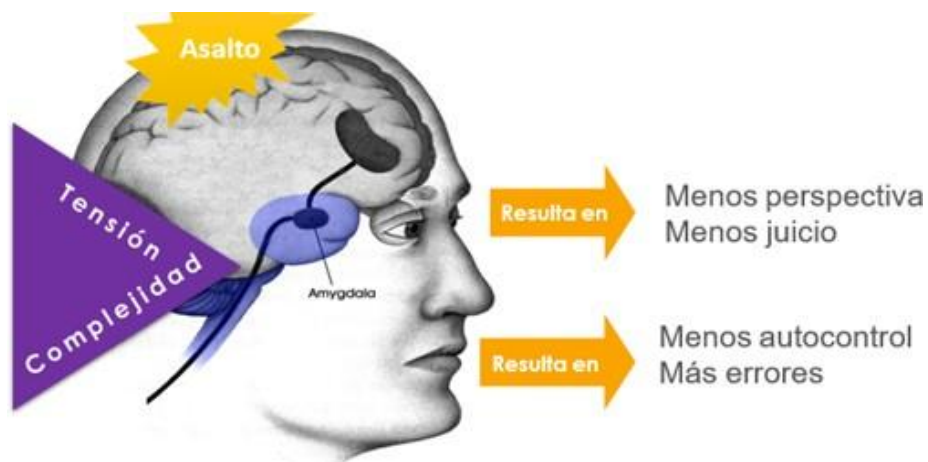
El cerebro reacciona de acuerdo con el estímulo y al nivel de estrés



Respuesta conductual que busca defendernos del estímulo negativo o reforzar el estímulo positivo



El cuerpo comienza un proceso orgánico mediante la secreción de cortisol, adrenalina y noradrenalina, 3 hormonas que ocasionan un efecto cascada en el cuerpo y comienzan a prepararlo para el episodio de estrés.



El asalto emocional aparece como una forma de descontrol en nuestra conducta, donde actuamos de una manera explosiva, sin medir la consecuencia y cuando estamos en un estado de calma podemos ver ese momento como irreconocible. También puede verse con excesos en el estado de euforia, donde podemos mantener la carcajada durante un tiempo prolongado.

## **ESTRÉS LABORAL**

En la constante inestabilidad que viven los seres humanos, el estrés aparece como un factor presente en la cotidianidad causando un malestar significativo en sus funciones, en este orden el contexto laboral no queda exento de ello, las reducciones de personal por efecto de la economía, la sobrecarga laboral, demandas en las competencias laborales, objetivos laborales que no son claros o no se dan espacios para el debate positivo de ideas, desarrollan un malestar significativo para el trabajador.

Según la Comisión Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo define el estrés laboral como "las nocivas reacciones físicas y emocionales que ocurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador".

El estrés laboral se presenta como un desbalance en la salud y organismo del trabajador. Es ocasionado por la suma de agentes estresores dentro de la rutina de trabajo, teniendo como principales factores, eventos psicosociales que pueden estar presentes en el medio ambiente de trabajo. Esto se ve presente en áreas de administración, organización, calidad de las relaciones humanas y forma de trabajo. Existen algunos elementos determinantes del estrés laboral:

- Excesiva demanda de responsabilidad.
- Amenaza laboral constante.
- Liderazgo inadecuado centrado en las órdenes.
- Cambio de horario constantes.
- Jornadas laborales sin descanso
- Actividades físicas no aptas para el cargo

En la actualidad se considera como un proceso integrado en el que influyen el nivel de demanda de trabajo y los recursos del trabajador. Si las demandas de la situación superan a los recursos del trabajador, se producirá una situación de estrés y en consecuencia se mostrarán síntomas asociados a enfermedades tanto físicas como mentales.

## **FACTORES DE RIESGO PARA EL ESTRÉS LABORAL**

Se consideran a los siguientes factores como posibles escenarios donde el riesgo de estrés laboral es mucho mayor, identificarlos a tiempo pueden llevar al desarrollo de un plan de contingencia para aliviar la carga que pueda presentar el trabajador y mejorar la calidad laboral del mismo, algunos de estos factores son:

- El tipo de trabajo
- El nivel de responsabilidad asignado
- La extensión del rol de trabajo asignado
- El contacto social y el ambiente de trabajo
- Contacto con el público/cliente
- La carga de trabajo asignada
- Cuidado que brinda la organización al empleado
- Nivel de cualificación profesional y desarrollo de esta
- Horarios irregulares
- Agresión hacia el profesional
- Espacio físico en el que se realiza el trabajo
- Limitaciones al momento de exponer quejas
- Escasez de personal
- Tiempo limitado o controlado para realizar la tarea



# CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS LABORAL

Podemos separar las consecuencias del estrés laboral en 3 formas, de acuerdo con el sujeto laboral:

## Subjetivos

(relacionados con la interpretación del estado laboral del individuo)

Ansiedad	Agresión	Aburrimiento	Depresión	Fatiga
Frustración	Culpa	Irritabilidad	Tristeza	Autoestima
Tensión	Nervios	Soledad	Tensión	

## Cognitivos

(relacionados con el funcionamiento de la mente en el campo laboral)

Toma de decisiones	Concentración
Memoria	Críticas

## Conductuales/Fisiológicos

Relaciones laborales pobres	Escasa productividad	Accidentes laborales	Cambio constante de trabajo
Ambiente laboral negativo	Percibir el trabajo como un enemigo	Insatisfacción con la calidad de las tareas	Discusiones

# CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS A NIVEL FÍSICO/ORGÁNICO

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS EN LA SALUD FÍSICA	
LEVES	GRAVES
<b>Sistema Digestivo</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Diarrea o estreñimiento</li> <li>· Malestar estomacal (dolor o indigestión)</li> <li>· Vómitos</li> <li>· Cambio de apetito ( subida o pérdida de peso)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gastritis</li> <li>· Reflujo gastroesofágico</li> <li>· Úlceras pépticas</li> <li>· Síndrome de intestino irritable o Colon Irritable</li> <li>· Obesidad</li> <li>· Diabetes</li> </ul>
<b>Sistema cardiovascular</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Taquicardia</li> <li>· Elevación de la presión arterial</li> <li>· Dolor en el pecho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hipertensión crónica (presión arterial alta)</li> <li>· Aumento de los niveles de colesterol y triglicéridos</li> <li>· Arritmias</li> <li>· Cardiopatía isquémica (enfermedad del corazón que se produce por la obstrucción de las arterias, por lo que no le llega el flujo sanguíneo)</li> </ul>
<b>Sistema Tegumentario (Piel, uñas, cabello)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Enrojecimiento de la piel</li> <li>· Escamación de la piel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Alopecia (pérdida anormal del cabello)</li> <li>· Acné</li> </ul>
<b>Sistema Inmune</b>	
<b>Deficiencia en la respuesta inmunitaria, retención de los virus en los tejidos y dificultades para limitar los niveles de los mismos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gripe común</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Herpes Zoster</li> <li>· Covid</li> </ul>
<b>Sistema Reproductivo y sexualidad</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Disminución o falta de deseo sexual</li> <li>· Alteración del ciclo menstrual</li> <li>· Síndrome premenstrual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Disfunción eréctil</li> <li>· Eyaculación precoz</li> <li>· Amenorrea (no hay menstruación)</li> <li>· Dificultades para quedar embarazada</li> </ul>
<b>OTROS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Problemas de memoria, ocasionadas por falta de atención y concentración</li> <li>· Dolores de cabeza (cefalea tensional)</li> <li>· Cansancio o fatiga</li> <li>· Rigidez de cuello y mandíbula (rechinar dientes)</li> <li>· Tensión o dolor muscular</li> <li>· Mareos</li> <li>· Problemas de sueño (insomnio o exceso de sueño)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Parálisis facial</li> </ul>

## **HERRAMIENTAS PARA PREVENIR EL ESTRÉS**

Estar ante la exposición de situaciones estresantes puede no ser tan nocivo como se piensa, en ocasiones puede ayudarnos en momentos donde debemos actuar, ya que la respuesta que aparece ante una situación de estrés nos permite protegernos buscando en nuestro arsenal de herramientas la más adecuada que considere para la situación, dando posibilidad a una mejor interacción de parte de nuestro organismo. Es importante que logremos usar todas las herramientas disponibles para evitar crear una tolerancia al estrés, la constante exposición al mismo puede forzar nuestro cuerpo de forma irremediable.

Si la estrategia de afrontamiento realizada por la persona que atraviesa por el episodio de estrés consigue controlar o solucionar la situación externa que ocasiona el proceso, se producirá una disminución de la activación fisiológica, para esto es necesario que la persona se encuentre preparada para diversas situaciones, con esto lograremos prevenir el desarrollo de estrés negativo (Distrés) que puede afectar nuestro juicio para solucionar la situación.

Teniendo redes de apoyo que puedan brindarnos una guía o solución a nuestros problemas, podemos prevenir el desarrollo de un estrés negativo, a continuación, ofrecemos números de contacto que pueden ser de ayuda durante eventos externos que sobrepasan nuestra capacidad de afrontamiento así como ejercicios que ayudaran a manejarlo:

# NÚMEROS DE CONTACTO

ORIENTACIÓN Y ASISTENCIA SOCIO-EMOCIONAL		
UVP - Unión Venezolana en Perú	Atención psicológica: Apoyoemocional@unionvp.org Atención psicológica para víctimas y sobrevivientes de VBG: Genero@unionvp.org	
HIAS – Sociedad Hebrea de Ayuda al Inmigrante	932 493 538	
CAPS - Centro de Atención Psicosocial	961 366 610	
CAREMI - Centro de Apoyo para Refugiados y Migrantes	Oficina central breña: 993 510 666 913 194 590	
	SJM 946 346 569 946 390 314	SMP 946 394 484 9546 351 163
	CALLAO 946 394 804 946 580 667	SJL 946 375 594 946 386 193

## EJERCICIOS PARA GESTIONAR EL ESTRÉS

La siguiente serie de ejercicios y prácticas pueden ayudar a disminuir los efectos del estrés durante un episodio de estrés o luego del mismo:

# RELAJACIÓN DE CARA Y CUELLO

*Ayuda a relajar los músculos de la cara y el cuello que pueden verse tensos por los episodios de estrés del día a día.*

<b>Técnica</b>	<b>Procedimiento</b>
<b>Tensar la frente</b>	Levanta las cejas durante 5 segundos y déjalas caer suavemente. Repite 3 veces.
<b>Tensar la frente</b>	Frunce el entrecejo durante 5 segundos y déjalas caer suavemente. Repite 3 veces.
<b>Cerrar Párpados</b>	Cerrar el párpado lentamente, luego aprieta fuertemente por 3 segundos y abre lentamente los ojos. Repite 3 veces.
<b>Girar los ojos</b>	Sin abrir los ojos, muévelos hacia arriba, abajo, derecha e izquierda, luego mantener la vista tranquila por 5 seg. Repite 2 veces.
<b>Mejillas tensas</b>	Mueve los labios hacia los lados de forma rápida y luego de forma lenta, luego haz una sonrisa con la boca cerrada por 5 seg, luego regresa los labios a su posición de reposo lentamente. Repite 3 veces.
<b>Lengua contra paladar</b>	Presiona tu lengua contra el paladar superior por 5 segundos y luego llévala a reposo por 3 segundos. Repite 3 veces.
<b>Apretar fuertemente las mandíbulas</b>	Aprieta la mandíbula cerrando tus dientes por 3 segundos, deja que la mandíbula inferior caiga lentamente. Repite 3 veces.
<b>Inclinar la cabeza</b>	Inclina tu cabeza de izquierda a derecha logrando que tu oreja toque tu hombro, hazlo 5 segundos en cada lado siempre volviendo la cabeza a la posición de reposo. Repite 3 veces cada lado.
<b>Inclinar la cabeza</b>	Inclina la cabeza hacia atrás/adelante haciendo que la mandíbula toque cerca del pecho (adelante) y lo que puedas hacia atrás, hazlo 5 segundos en cada lado siempre volviendo la cabeza a la posición de reposo. Repite 3 veces cada lado.

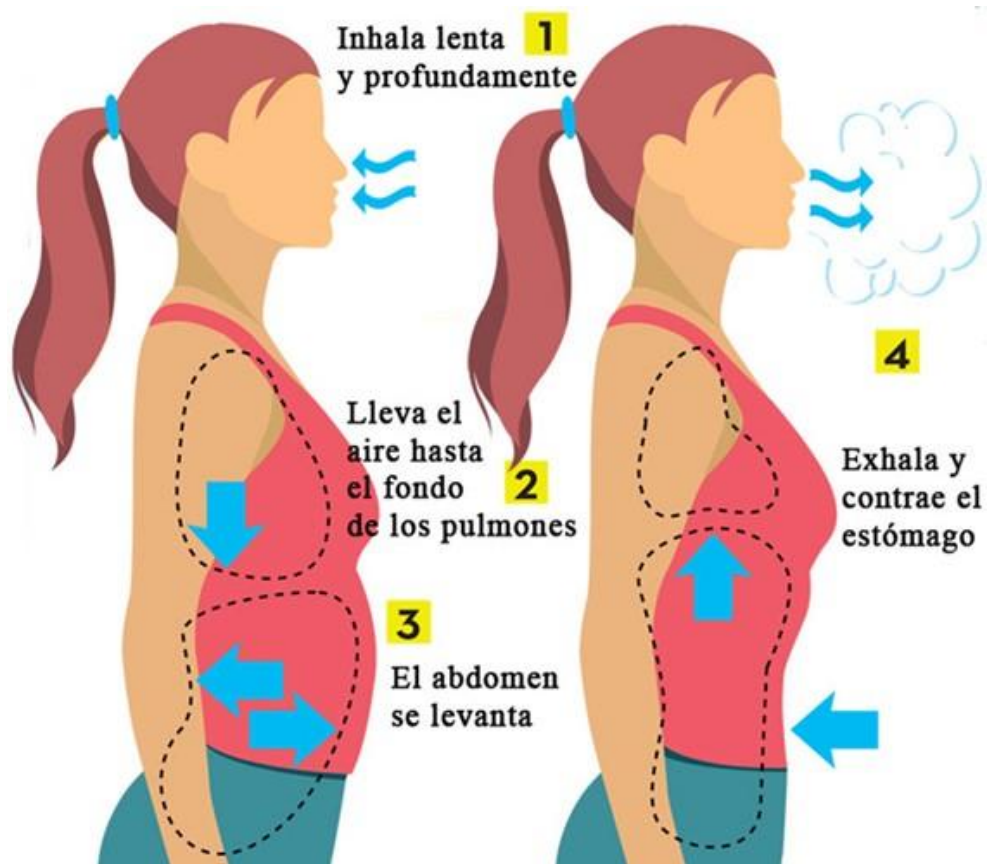
# AUTOMASAJE - MANOS QUE CURAN

Parte	Zonas	Técnica
<b>Cabeza</b>	Cuero cabelludo, oído, rostro, frente y sienes.	<p>Usa la yema de tus dedos comenzando con el cuero cabelludo, presiona levemente y comienza con movimientos circulares.</p> <p>Procede a los oídos, pasa el rostro comenzando por la frente y luego la sien. Realiza los movimientos por 30 segundos en cada zona repitiendo de 3 a 5 veces dependiendo del estado de estrés en el que te encuentres.</p>
<b>Cuello</b>	Lados del cuello, nuca y ambos hombros.	<p>Usa la yema de tus dedos comenzando la parte superior de tu cuello, presiona mediamente fuerte y comienza con movimientos circulares. Procede a la nuca, pasando a los hombros comenzando por el izquierdo y pasando al derecho. Realiza los movimientos por 1 min en cada zona repitiendo de 3 a 5 veces dependiendo del estado de estrés en el que te encuentres.</p>
<b>Pies</b>	Planta de pie, Pies y talones	<p>Usa la yema de tus dedos comenzando los talones, presiona levemente y comienza con movimientos circulares.</p> <p>Procede a la planta del pie, pasando a la parte superior de los pies. Realiza los movimientos por 2 min en cada zona repitiendo de 3 a 5 veces dependiendo del estado de estrés en el que te encuentres.</p>

# RESPIRACIÓN LIMPIADORA

Es un tipo de respiración que produce una sensación de relajación, consiste en realizar respiraciones lentas y profundas a la altura del diafragma.

- Puede contar mentalmente 4 tiempos para inhalar
- 2 tiempos para retener el aire
- 4 tiempos para exhalar (esto puede variar según la capacidad torácica de la persona).
- Repetir hasta sentir un estado de relajación adecuada.



## LA LISTA DE LA FELICIDAD

Realiza una lista de actividades de relajación y alivio del estrés. Escribe qué actividades te hacen sentir bien en este momento y cuales puedes agregar que te gusten. Mantén el compromiso de colocar varias copias de tu lista, en lugares específicos para realizar esta actividad.

Ejemplo:

Actividad	Tiempo	Lugar
Leer un libro	Día	Cuarto
Comer un helado	Tarde	heladería

## LIBERANDO HOMBROS Y ESPALDA

*Este ejercicio es ideal para liberar la tensión en los hombros y la espalda producida por el estrés.*

<b>MATERIAL</b>	2 pelotas de tenis o las llamadas antiestres
<b>REPETICIONES</b>	8 Repeticiones
<b>POSICIÓN DE LA PERSONA</b>	sentada o parada
<b>PASO 1</b>	Se colocará una pelota en cada mano, luego se llevarán en dirección a los hombros
<b>PASO 2</b>	Realizar movimientos suavemente de manera circular sobre cuello, hombros y espalda, hasta donde lleguen las manos.
<b>PASO 3</b>	Las pelotitas deberán ir girando por los lugares donde se sienta más tensión



# ENFRENTANDO PROBLEMAS

Esta técnica nos ayuda a evaluar el camino más importante para responder una situación de estrés, maneja los siguientes pasos:

- Identifica el problema de forma precisa, describiéndolo claramente
- Realiza una lluvia de ideas, donde podrás observar diferentes formas de actuar.
- Analiza las distintas alternativas de respuesta para decidir la solución más adecuada a ese problema.
- Elabore un plan de acción, estableciendo pequeños pasos, definiendo fechas y horarios.
- Evalúe sus resultados al terminar de completar las tareas planeadas.

Problema	Formas de actuar
Análisis	Plan
Posibles resultados	

# RELAJACIÓN AUTÓGENA DE SHULTZ

**Procedimiento:** siéntese cómodamente con la espalda y cuello erguidos, las manos apoyadas sobre las piernas y los pies apoyados en el suelo. Cierre los ojos y repita las siguientes afirmaciones mentalmente concentrándose en cada una de ellas hasta lograr la sensación física que la afirmación expresa.

- “Mi brazo derecho está pesado” “Mi brazo derecho está cada vez más pesado”
- “Mi brazo izquierdo está pesado” “Mi brazo izquierdo está cada vez más pesado”
- “Mi pierna derecha está pesada” “Mi pierna derecha está cada vez más pesada”
- “Mi pierna izquierda está pesada” “Mi pierna izquierda está cada vez más pesada”
- “Mi brazo derecho está caliente” “Mi brazo derecho está agradablemente caliente”
- “Mi brazo izquierdo está caliente” “Mi brazo izquierdo está agradablemente caliente”
- “Mi pierna derecha está caliente” “Mi pierna derecha está agradablemente caliente”
- “Mi pierna izquierda está caliente” “Mi pierna izquierda está agradablemente caliente”
- “Mi corazón late tranquilo”
- “Mi respiración es tranquila y calmada”
- “Mi abdomen irradia calor”
- “Mi frente está fresca”

Puede repetir cada afirmación entre 3 a 6 veces, o las que sean necesarias para concentrarse y lograr la sensación física. Acompañe los ejercicios por una respiración pausada



# BENEFICIOS DE GESTIONAR EL ESTRÉS

BENEFICIOS DE CONTROLAR EL ESTRÉS
<b>A NIVEL COGNITIVO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mejora la atención</li><li>• Aumento de niveles de retención de información</li><li>• Aumento en rendimiento académico</li><li>• Mejora la resolución de conflictos</li><li>• Mejora en toma de decisiones</li></ul>
<b>A NIVEL EMOCIONAL</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Lograr alcanzar estados de bienestar emocional.</li><li>• Mayor optimismo.</li><li>• Mejora en el control de emociones</li><li>• Disminución de sentimientos de culpa</li><li>• Autorregular la intensidad de la ira</li></ul>
<b>A NIVEL FÍSICO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fortalecimiento del sistema inmunológico</li><li>• Mejora en el sistema cardiovascular</li><li>• Lograr sentirte energético y más productivo</li></ul>
<b>A NIVEL CONDUCTUAL</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mejora las relaciones interpersonales</li><li>• Comunicación asertiva</li><li>• Tolerancia a la frustración</li><li>• Logro de cumplimiento de metas</li><li>• Disminución de conductas impulsivas</li></ul>

## ¿EN QUE MOMENTO NECESITO AYUDA PROFESIONAL?

Es importante saber que a lo largo de nuestra vida experimentamos diversas situaciones que nos pueden provocar estrés en sus diversos tipos e intensidad, si durante las dos últimas semanas sientes que los síntomas son intensos, es necesario buscar la ayuda de un profesional de la salud mental.

En el Centro de Apoyo Emocional de Unión Venezolana en Perú, cuenta con el área de psicología y psiquiatría, en el cual puedes recibir la ayuda que necesitas en este proceso, logrando identificar los síntomas y brindando diversas herramientas para afrontar tu situación actual.

Brinda atención virtual gratuita para niños, adolescentes y adultos, migrantes y refugiados, así como la población de acogida. Puedes solicitar tu atención escribiendo al correo: **[apoyoemocional@unionvp.org](mailto:apoyoemocional@unionvp.org)**

Es importante que tengas en cuenta que en Perú existen Centros de Salud Mental Comunitaria, donde el servicio está orientado a la salud mental, aquí podrás encontrar, psicólogos, psiquiatras, médicos, trabajadores sociales y tecnólogos médicos, estos especialistas se encargaran de la prevención, detección y tratamiento de los problemas de salud mental.



- Consuegra Anaya, Natalia. 2010. Diccionario de psicología / Natalia Consuegra Anaya. -- 2a. ed. -- Bogotá: Ecoe Ediciones,
- Arce Bustabad Sergio. 2007. Inmunología clínica y estrés. En busca de la conexión perdida entre el alma y el cuerpo. La Habana: Editorial Ciencias Médicas
- Dra. M. Florencia Daneri. 2012. BIOLOGÍA DEL COMPORTAMIENTO – Psicobiología del Estrés [Trabajo Práctico].  
[https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/090\\_comportamiento/material/tp\\_estres.pdf](https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf)
- Muñoz Collao S. Psicoactiva, mujerhoy.com. [Online]. [cited 2018 09 15. Available from: <https://www.psicoactiva.com/blog/la-hormona-delestres-cortisol/>.
- de Camargo BS. Estrés, Síndrome General de Adaptación o reacción 91 general de alarma. Revista Médico Científica. 2004;
- Azcona Castellot José Ramón. 2016 Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo. Edición: Sans Growing Brands. Barcelona. [Guía]
- Compiled by University of Miami psychologist Michael Antoni and colleagues, in Kenneth R. Pelletier, Ph.D. *Between Mind and Body: Stress, Emotions, and Health in MindBody Medicine*, Daniel Goleman, Ph.D. and Joel Gurin, Eds., Consumer Reports Books, Consumer Union: Yonkers, New York, 1993, 19-38, citation: 24
- Estrés, hábitos de vida saludables. (2018) *UMIVALE*. SUMA: Barcelona. [Manual]
- Sánchez Segura, Miriam, González García, René Marcos, Cos Padrón, Yanelkys, & Macías Abraham, Consuelo. (2007). Estrés y sistema inmune. *Revista Cubana de Hematología, Inmunología y Hemoterapia*, 23(2) Recuperado en 16 de noviembre de 2021, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-02892007000200001&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-02892007000200001&lng=es&tlng=es).
- Ganfornina Andrades, A. (2017). El estrés y el sistema digestivo. (Trabajo Fin de Grado Inédito). Universidad de Sevilla, Sevilla. Recuperado el 16 de noviembre de 2021 de <https://idus.us.es/handle/11441/64735>

- Alonso, C. F. (2009). El estrés en las enfermedades cardiovasculares. *Libro de La Salud Cardiovascular Del Hospital Clínico San Carlos*. Recuperado el 16 de Noviembre de 2021 de [https://www.fbbva.es/microsites/salud\\_cardio/mult/fbbva\\_libroCorazon\\_cap66.pdf](https://www.fbbva.es/microsites/salud_cardio/mult/fbbva_libroCorazon_cap66.pdf)
- González Valdés, T. L., Trápaga Ortega, M., Méndez Gómez, N., Medina Herrera, E. E., & Cardona Proenza, A. (1999). Disfunción sexual masculina y patrón A de conducta. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 28(1), Recuperado el 16 de noviembre de 2021 de <http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD24290.pdf>
- Nogareda, S. (1994). Fisiología del estrés. *Barcelona: Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo*. Recuperado el 16 de noviembre de 2021 de [https://www.insst.es/documents/94886/326827/ntp\\_355.pdf/d0c209e9-026e-4d85-8faf-5a9fcea97276](https://www.insst.es/documents/94886/326827/ntp_355.pdf/d0c209e9-026e-4d85-8faf-5a9fcea97276)
- Merin Reig, J., Cano Vindel, A., y Miguel Toval, J. J. El Estrés Laboral: bases teóricas y marco de intervención. Universidad Complutense de Madrid, 1995,
- Dr. Benjamín Domínguez Trejo (s.f.). «Estrés» . Recuperado el 12 de octubre de 2014, de <http://www.psicol.unam.mx/profesionales/psic clinica/iem/Estrés.htm>
- Jorge Barron (s.f). «Estrés laboral en las pequeñas y medianas empresas de Rio Cuarto». Recuperado el 12 de octubre de 2014, de <http://www.psicomundo.com/foros/trabajo/estres.htm>
- JOUR, Sala, Manuel, Sánchez, Mayra - 2007/01/01 - Síndrome de Burnout en personal médico familiar y no familiar del Instituto Mexicano del Seguro Social en Tabasco. Salud en Tabasco



El Centro de Apoyo Emocional es una iniciativa que promueve el cuidado de la salud mental de la organización no gubernamental Unión Venezolana en Perú con el apoyo de la Organización Internacional para las Migraciones.

Desde el Centro de Apoyo Emocional se ofrecen servicios de psicología primaria, actividades psicoeducativas y primeros auxilios psicológicos dirigidos a la población migrante y refugiada, como también a la comunidad de acogida en el Perú.

Para solicitar el apoyo psicológico gratuito puede enviar un correo a [apoyoemocional@unionvp.org](mailto:apoyoemocional@unionvp.org)

Síguenos en Instagram para conocer todas nuestras actividades:  
[@apoyoemocionaluvp](https://www.instagram.com/apoyoemocionaluvp)

**Unión Venezolana en Perú**  
#GENERANDOOPORTUNIDADES

**Contáctanos**  
@unionveperu



**Dirección: Av del parque norte 829. San Isidro**

[www.unionvp.org](http://www.unionvp.org)



CON EL APOYO DE:  
**OIM**  
ONU MIGRACIÓN