



GESTIÓN DEL ESTRÉS

www.tgli.cl



Tgli[®]
Leadership Consulting

Introducción

Desde el inicio de la pandemia los niveles que el estrés ha alcanzado en los trabajadores es inusitado según reportaje del Diario Financiero (julio 2022). El 44% de las personas lo está viviendo a nivel global. El mismo reportaje presenta cifras de un informe de Gallup que indica que el 56% de las personas se siente preocupada y el 31% siente ira. Por ello es que probablemente 1/3 presenta incluso dolores físicos.

Si bien es fundamental que las empresas prioricen el bienestar de sus trabajadores y algunas de ellas vienen implementando estrategias para equilibrar el trabajo con la vida personal, también es importante que cada persona cuente con recursos y herramientas que les permita favorecer su bienestar y disminuir los síntomas del estrés negativo.

Es por ello que como equipo de profesionales multidisciplinarios de TGLI hemos desarrollado esta guía, para que tengas una mayor claridad sobre el asunto y que puedas descubrir e incorporar prácticas que minimizarán tu estrés y potenciarán tu bienestar.



Pero... ¿Qué sabemos sobre el Estrés?

El estrés es un aspecto natural de nuestra vida y si bien puede ser una amenaza, también puede ser el estímulo necesario para adaptaciones positivas en el organismo. - Hans Seyle

EUSTRÉS (+): Algo indispensable para el funcionamiento del organismo y que permite el progreso. Ejemplo: el ejercicio físico moderado o el enamorarse.

DISTRÉS (-): Las demandas superan la resistencia o adaptación. Tienen a ser de duración prolongada. Es una situación perjudicial al organismo.

SÍNTOMAS: Dolores de cabeza, articulares y musculares, insomnio, ansiedad, irritabilidad, cansancio permanente, sensación de incapacidad, pérdida de la memoria, mal humor.

ENFERMEDADES: Hipertensión, infartos, derrames, cáncer, úlceras, depresión, artritis, alergias, dolores de cabeza.

Nuestro nivel de estrés también dependerá de como interpretamos las cosas o lo que nos sucede...



5 Recomendaciones básicas para blindarte contra el estrés negativo.

1. CUIDA TU ENERGÍA FÍSICA

		
<p>Realizar actividad física 5 días por semana por 30 min.</p>	<p>Descansar de 7 a 9 horas de sueño / día.</p>	<p>Nutrición balanceada (c/3 hrs) +hidratación 8 vasos / día.</p>

2. CAMBIA TU LENGUAJE

CUANDO ME DIGO ...

PODRÍA DECIR

VÍCTIMA

PROTAGONISTA

No puedo
Es un problema
Yo creo
¡¿Qué haré ahora?!
Es terrible
Estoy inseguro

Me prepararé para
Es una oportunidad
Yo sé
Sé que puedo afrontarlo
Es una experiencia
Estoy preparado

3. RECONOCE LA EMOCIÓN

Reconoce cuál emoción estás sintiendo en diferentes momentos del día y haz algo para cambiarla si así lo requieres. Los estados emocionales son fáciles de cambiar



4. Practica la respiración consciente – Meditación

(Mínimo 1 minuto 3 x al día)



5. Usa estos 5 pasos clave para enfrentar el estrés proactivamente:

- 1. Aceptar que el suceso estresante ha ocurrido y es real
- 2. Plantear una estrategia para enfrentar la fuente de estrés
- 3. Buscar información, ayuda o consejo
- 4. Dar pasos para someter, eliminar o alterar la fuente de estrés
- 5. Ver la situación como una oportunidad para crecer y si posible de manera positiva

Kelly McConigal



¿Cuál será tu plan anti estrés?

Factor estresante

Acción 1: _____

Acción 2: _____

Acción 3: _____

NO

¡No permitas que el estrés perjudique tu salud y bienestar, así como de aquellos que te rodean! Detecta tus factores estresantes a tiempo y toma las acciones recomendadas para superarlos.

¡Eso es liderazgo y tu eres un gran líder!!

*“Prepárate para lo peor,
espera lo mejor
y acepta lo que venga.”*

Alden Mills

Empresario, Ex Navy Seal



Toma junto a tu equipo los cursos que te ofrece TGLI, grabados o en vivo.

También puedes acceder a sesiones de coaching individuales si consideras que necesitas herramientas específicas para superar las dificultades a las cuáles te enfrentas.

Estamos para ayudarte.

Material de apoyo

www.tgli.cl/material_de_apoyo

Más tips y recomendaciones relacionadas, en nuestras RRSS:



@gabriel_lama_coach

Deportista Olímpico para Chile, Sydney y Atenas Judoc 6" Dan. Plus Medallista Panamericano.
Master en Psicología Positiva, Universidad Jaume I, España.
Master en Habilidades Directivas, U. Adolfo Ibañez
Coach Certificado Newfield Network.
Wellcoaches - ACSM.
Diplomado en Liderazgo y Coaching Univ. Adolfo Ibañez.
Diplomado en gestión de talento y desarrollo organizacional UDD.



@lau.illanes.coach

Periodista Licenciada en comunicación social UDLA.
Magíster en Habilidades Directivas Universidad Adolfo Ibañez.
Master en Psicología Positiva, Universidad Jaume I, España.
Experta en dinámicas de alto impacto, Firewalking Institute Coach de Equipos, Escuela Europea de Coaching.
Coach certificada Newfield Network.
Diplomado en Liderazgo y Coaching Univ. Adolfo Ibañez.
Diplomado en gestión de talento y desarrollo organizacional UDD.



@ivangrimau_coach

Profesor de Educación Física de la Univ. Metropolitana de Ciencias de la Educación.
Coach de equipos y de Empresas Familiares certificado por la Escuela Europea de Coaching.
Post grado en Psicología Transpersonal.
Coach certificado de Newfield Network.
Certificado en Concious Bussines Coaching. Fred Kofman.
Formación en metodologías Agiles y Management 3.0.



TRAIN - GROW - LEARN - IMPROVE

www.tgli.cl

