

# Bienvenidos

Instituto Plancarte Morelia

Noviembre del 2015



INSTITUTO  
PLANCARTE  
MORELIA



# ***HABLA TU SIERVO ESCUCHA***



INSTITUTO  
PLANCARTE  
MORELIA

**Habla oh Dios y obedeceré.**

**Fuente de vida y luz,**

**De gozo y paz para mi corazón,**

**Tu palabra será por siempre jamás,**

**Señor, por siempre jamás.**

**JAPL**

# "MANEJO DE ESTRÉS: MÉTODOS DE AUTOAYUDA PARA PADRES DE FAMILIA"

Noviembre del 2015



INSTITUTO  
PLANCARTE  
MORELIA



# **RESUMÉ VITAE**



**LIC. EN PSICOLOGÍA UNAM**

**MAESTRIA EN PSICOTERAPIA UVAQ**

**ENTRENADOR DEPORTIVO CODEME**

**CAPACITADOR DE FEMSA COCA COLA MORELIA MICH. MÉXICO DF., TOLUCA, CUERNAVACA, MONTERREY, GOLFO DE MÉXICO**

**COACH ONTOLÓGICO Y DE VIDA**

**MAS DE 15 AÑOS DE EXPERIENCIA EN CONSULTORIA DE RECURSOS HUMANOS CON EMPRESAS COMO: CUMMINS, EATON, YAZAKI, HONDA MOTOS, FIRA, CUAUHTEMOC MOCTEZUMA ETC.**

**INSTRUCTOR CONSULTOR DEL SISTEMA DE EDUCACIÓN CONTINUA DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE MONTERREY CAMPUS SAN LUIS POTOSÍ. AGUASCALIENTES Y ZACATECAS**

**CATEDRÁTICO DEL SISTEMA DE POSGRADOS UNIVERSIDAD TEC MILENIO**

**CAPACITADOR EXTERNO POR LA SECRETARÍA DEL TRABAJO Y PREVISIÓN SOCIAL DUBP691015TM7-00005**

**CONFERENCISTA MOTIVACIONAL**

**COLECCIONISTA Y GALERISTA DE ARTE**

# ***MANEJO EFECTIVO DEL ESTRÉS***



***ACTUALMENTE TODO PADRE DE FAMILIA ENFRENTA EL ESTRÉS DIARIO DE LA CONVIVENCIA, COMPETITIVIDAD Y EXIGENCIA DEL MEDIO URBANO, LAS EXPECTATIVAS QUE SOBRE LOS HIJOS SE TIENEN Y VICEVERSA GENERAN AUMENTO DE LA TENSIÓN FAMILIAR, Y SI AUNAMOS A UNA SEVERA EXPECTATIVA COMERCIAL QUE NOS INDUCE AL GASTO Y ASEGUIR PATRONES DE COMPORTAMIENTO ESTO SE AGRAVA, AQUÍ LAS SUGERENCIAS EFECTIVAS PARA ENFRENTARLO***

# **OBJETIVO**



**DESARROLLAR EN EL PARTICIPANTE LAS HERRAMIENTAS, TÉCNICAS Y MÉTODOS NECESARIOS PARA RECONOCER SU ESTRÉS Y LOS FACTORES QUE LO PROPICIAN ASI COMO SU FAVORABLE ATENCIÓN Y PREVENCIÓN**

# ***ESTRÉS ¿ALIADO O ENEMIGO?***



***DENOMINAMOS ESTRÉS AL NIVEL DE TENSION  
PROVOCADO POR UNA ACTIVIDAD DEMANDANTE.***

***EXISTE DOS TIPOS:***

***ESTRÉS (A) ES AQUEL NIVEL DE TENSION  
COMPETITIVO Y SALUDABLE PARA EJECUTAR  
NUESTRAS TAREAS CON PRECISIÓN Y CAPACIDAD  
DE CUMPLIMIENTO EN SITUACIONES COMPLEJAS***

# ***ESTRÉS (B)***



***ES AQUEL NIVEL DE TENSION QUE SUPERA LA BARRERA DE LO SALUDABLE Y NOS ENFERMA PAULATINAMENTE O DE MANERA INTEMPESTIVA.***

***SE PRODUCE POR UN MANEJO INADECUADO DE NUESTRAS REACCIONES ANTE SITUACIONES COMPLEJAS***



# **CONSECUENCIAS FISIOLÓGICAS:**



**-HIPERTENSIÓN**

**-ALOPECIA**

**-TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN**

**-PADECIMIENTOS CORONARIOS Y  
CEREBRO VASCULARES**

**-INSOMNIO Y TRASTORNOS DEL SUEÑO**

**-PADECIMIENTOS  
GASTROINTESTINALES**



# **CONSECUENCIAS PSICOLABORALES**



**-IRRITACIÓN**

**-BURNING OUT (SÍNDROME DE AGOTAMIENTO PROFESIONAL)**

**-BAJO RENDIMIENTO**

**-PROBLEMAS DE INTEGRACIÓN**

**-SHOCK POR CANSANCIO**

**-AUSENTISMO Y ABANDONO LABORAL**



# TÉCNICAS DE CONTROL DE ESTRÉS



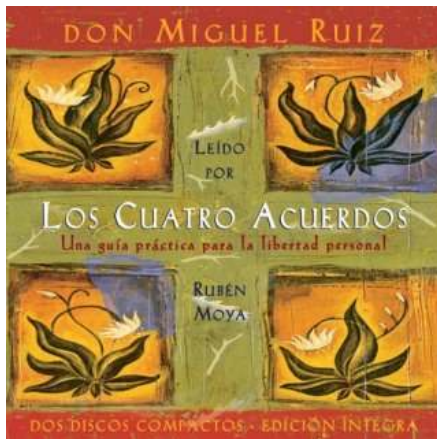
## **1.- NO TOMAR LAS COSAS PERSONALES**

## **2.-MARCAR DISTANCIA EMOCIONAL CON LOS SUCESOS QUE NO PODEMOS CONTROLAR:**

**•LOS AFECTOS**

**•LAS INJUSTICIAS**

**•LOS CONFLICTOS DE GÉNERO O INTRAGÉNERO**



# TÉCNICAS



**3.- REALIZAR UN TRABAJO DE AJUSTE A NUESTROS CONCEPTOS SOBRE LA REALIDAD Y EL TRABAJO, EN AQUELLOS ASPECTOS QUE NOS ESTRESAN, PENSAMIENTO POSITIVO**

**4.- ELEGIR FORMAS DE PENSAMIENTO QUE NOS PROTEJAN DEL IMPACTO DEL FRACASO, O DE LAS CONDICIONES QUE NO PODEMOS CAMBIAR**

# LISTA NEGRA



## • LISTA BLANCA

- MI FAMILIA**
- MIS RESULTADOS LABORALES**
- LAS OPINIONES DE MIS LIDERES**
- SOBRE MI DESEMPEÑO**
- MI PRESTIGIO PERSONAL**
- MIS INGRESOS**
- MI ÉTICA**

## • LISTA NEGRA

- MI SUEGRA, CUÑADOS,**
- VECINOS, SUJETOS NEGATIVOS,**
- A MI ALREDEDOR**
- LAS LIMITACIONES AJENAS**
- AGRADAR A LOS DEMAS**
- LOS DE FINANZAS (BROMA)**
- "FULANITA LA CHISMOSA"**

# DESCARGA FÍSICA



• **ELEGIR UNA FORMA FÍSICA QUE NOS AYUDE A LIBERAR EXCESO DE TENSION:**

• **APRETAR Y SOLTAR LOS PUÑOS O CON UNA PELOTA DE GOMA**

• **GRITAR EN AMBIENTES CONTROLADOS**

• **PRACTICAR YOGA**

• **PRACTICAR ARTES MARCIALES**

• **EJERCICIO FÍSICO**

• **MÚSICA APROPIADA**



# **INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL MANEJO DE ESTRES**



**ES EL PROCESO POR EL CUAL APRENDEMOS A MANEJAR CON  
ACIERTO NUESTRAS EMOCIONES**

## **PRINCIPIOS BÁSICOS:**

- 1.- LAS EMOCIONES NO SE DEBEN EVITAR SE DEBEN CONTROLAR**
- 2.- SI ES POSIBLE CONTROLAR NUESTRAS EMOCIONES**
- 3.- MANEJAR LAS EMOCIONES NO NOS CONVIERTE EN ROBOTS**
- 4.- ES UNA CUESTIÓN DE APRENDIZAJE Y DEBEMOS REORGANIZAR  
NUESTROS PARADIGMAS**

# TIPS MEJORANDO ACTITUDES



**1.- NO TE CONTAMINES DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS DE LOS DEMÁS**

**2.- MEJORA TU PROPIA ACTITUD ANTES QUE CAMBIAR A LOS DEMÁS**

**3.- NO PODEMOS CAMBIAR LOS SUCESOS NEGATIVOS, PERO SI PODEMOS CAMBIAR NUESTRA REACCIÓN ANTE ELLOS**

**4.- HAZ DE TU ACTITUD PARTE DE TU TRABAJO Y SOSTENLA**

**5.- EL MEJOR TRABAJO ES EL QUE TIENES AHORITA, NO EL ANTERIOR, NO EL DEL FUTURO**





# ***SER INTELIGENTE ES:***



***\* NO DEJARSE LLEVAR POR LAS SITUACIONES***



***\*NO REACCIONAR INSTANTANEAMENTE SINO PREVENTIVAMENTE***

***\*ADAPTARSE A LAS CONDICIONES DEL AMBIENTE O TRANSFORMARLAS***



# **CONCLUSIONES**



***¿QUE APRENDÍ O CONFIRMÉ?***

***¿QUE ME LLEVARE A MI VIDA PERSONAL?***

***¿QUE APLICARÉ EN MI CASA Y/O TRABAJO?***