Módulo 3: Personal de mantenimiento de la paz

Lección

3.10

Gestión del estrés

Pertinencia

Consciencia:

- Zonas de alto riesgo u operaciones en situaciones de crisis
- La labor debe llevarse a cabo sin efectos adversos
- Equilibrio entre el trabajo y la vida personal

Resultados del aprendizaje

Los alumnos aprenderán a:

- Reconocer los síntomas del estrés negativo
- Enumerar las causas del estrés
- Explicar los distintos tipos de estrés
- Describir las técnicas y métodos para afrontar y gestionar el estrés

Reseña de la lección

1. Definición del estrés
2. Estrés de utilidad frente a estrés peligroso: estrés positivo y estrés negativo
3. Causas del estrés
4. Tipos de estrés
5. Afrontar el estrés

Actividad de aprendizaje 3.10.1

Estrés relacionado con el trabajo

Instrucciones:

- Analice su trabajo como miembro del personal de mantenimiento de la paz
- ¿Por qué la labor que va a desempeñar lo pone en riesgo de sufrir estrés?
- Piense en otros trabajos de alto riesgo y establezca comparaciones
- Considere la importancia de los cuidados personales

Duración: 10 minutos

- Trabajo en grupo: 5 a 7 minutos
- Debate: 3 minutos

1. Definición del estrés

- **Estrés:** cualquier alteración o exigencia que el ser humano en su conjunto (mente, cuerpo y espíritu) debe satisfacer o ante los que debe responder
- El estrés es, simplemente, la respuesta del organismo a los cambios que demandan arduas exigencias
- El estrés no es siempre algo malo

2. Estrés de utilidad frente a estrés peligroso: estrés positivo y estrés negativo

- Ante una situación amenazante o peligrosa, las personas tienen el instinto de responder "luchando o huyendo"
- **Angustia:** es el estrés que se produce demasiado a menudo (frecuencia), se prolonga demasiado en el tiempo (duración) y es demasiado intenso (intensidad)
- Una de las consecuencias de los factores causantes de angustia a largo plazo o del estrés (negativo) acumulado día a día es la "crisis nerviosa" de la persona

2. Estrés de utilidad frente a estrés peligroso: estrés positivo y estrés negativo

Síntomas comunes del estrés negativo		
Físicos	**Psicológicos**	**Relativos al comportamiento**
▪ Fatiga ▪ Dolor de espalda ▪ Dolor de cabeza ▪ Úlcera	▪ Pérdida de memoria ▪ Problemas de concentración ▪ Disminución de la autoestima ▪ Depresión	▪ Estallido verbal ▪ Aumento del consumo de tabaco ▪ Aumento del consumo de alcohol ▪ Trastornos de la alimentación

3. Causas del estrés

4. Tipos de estrés

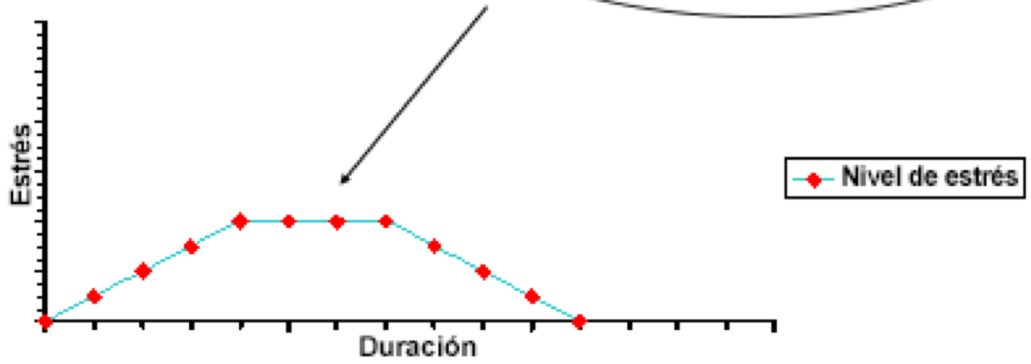
En situaciones normales	▪ Estrés básico ▪ Estrés acumulado
En situaciones anómalas	▪ Estrés traumático o por incidente crítico ▪ Trastorno por estrés postraumático

Estrés básico

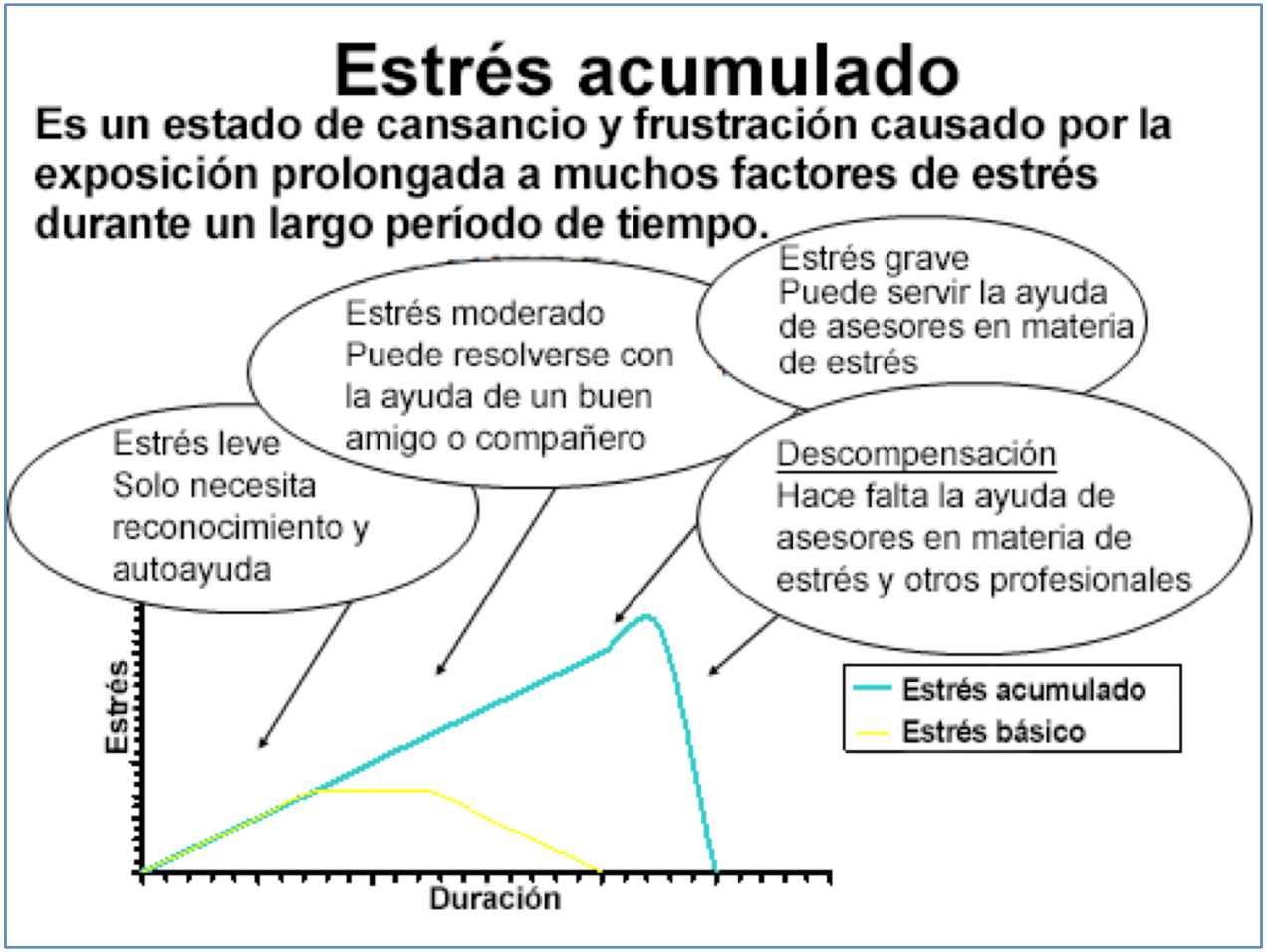
Estrés básico

Es el estrés básico es el que experimentamos como parte de nuestra labor diaria.

Para afrontarlo no se necesita mucho; basta con reconocerlo y recabar información de autoayuda



Estrés acumulado



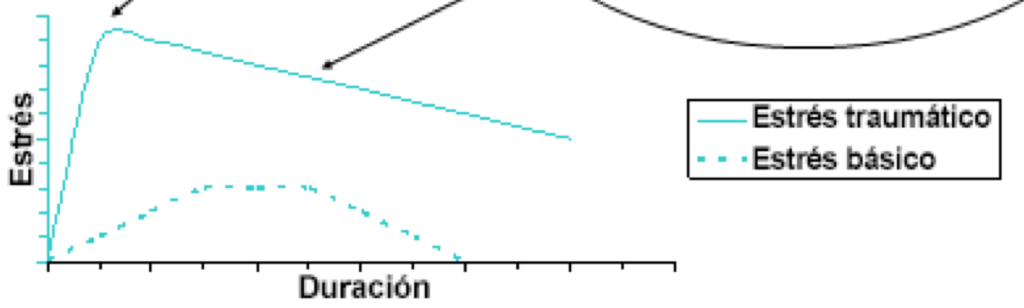
Estrés traumático o por incidente crítico

Estrés traumático

Se produce cuando tiene lugar un suceso cuyos efectos son tan estresantes que sobrepasan la capacidad de superación de una persona.

La primera respuesta debe provenir de buenos compañeros y de los asesores en materia de estrés

La atención continua de todos los afectados precisa de la colaboración entre el equipo directivo, los compañeros, los asesores y otros profesionales



Trastorno por estrés postraumático

- Es la consecuencia de sufrir los síntomas del estrés traumático o por incidente crítico durante más de un mes
- Es una enfermedad más grave
- Precisa de diagnóstico y tratamiento por un especialista

Actividad de aprendizaje 3.10.2

Perfil individual de estrés

Instrucciones:

- ¿Cuáles son las causas del estrés en su vida?
- ¿Qué síntomas de estrés negativo experimenta?
- Enumere formas negativas de afrontar el estrés
- Enumere formas positivas de gestionar el estrés

Duración: 15 minutos

- Introducción y cierre: 3 minutos
- Trabajo individual: 12 minutos

5. Afrontar el estrés

Estrategia

Consciencia	Es importante reconocer las causas del estrés negativo
Equilibrio	Para gestionar eficazmente el estrés, es importante conocerse a uno mismo y las propias limitaciones
Control	Gestionar el estrés consiste en asumir el control de su vida

Técnicas de gestión del estrés

- Cambie de mentalidad
- Cambie de comportamiento
- Cambie de estilo de vida

Afrontamiento inadaptado

- Se produce cuando los mecanismos normales de superación no funcionan o cuando el estrés no se afronta adecuadamente
- Es perjudicial para la salud y el bienestar a largo plazo
- Uso indebido de sustancias adictivas (drogas, automedicación, alcohol, café) y cambios de comportamiento (estrés, sexo, comer en exceso)

Ayuda y recursos adicionales

- Póngase en contacto con su Consejero del Personal, el servicio médico, el médico de las Naciones Unidas y el personal del grupo de apoyo entre compañeros
- Hable con un amigo de confianza o con un miembro de su familia
- El equipo directivo debe conocer su situación
- Trabaje en equipo con sus compañeros

Resumen de las ideas centrales

- Síntomas del estrés negativo: estado físico y psicológico y comportamiento
- Causas del estrés: entorno, relaciones interpersonales, personalidad, factores biológicos y psicológicos
- Diferentes tipos de estrés: general, acumulado, traumático o por incidente crítico y trastorno por estrés postraumático
- Estrategia: consciencia, equilibrio y control

Preguntas

Actividad de aprendizaje

Evaluación del aprendizaje