

# Lección 3.10



## Gestión del estrés

### Sinopsis de la lección

#### Objetivo

Informar al personal de mantenimiento de la paz sobre la amenaza que el estrés supone para su salud y las técnicas que se deben aplicar en situaciones estresantes.

#### Pertinencia

Como miembro del personal de mantenimiento de la paz, usted trabaja en **zonas de alto riesgo y en operaciones en situaciones de crisis**. Es necesario que se prepare para **llevar a cabo su trabajo sin sufrir efectos negativos**.

No existe una gran conciencia sobre los efectos negativos del estrés. Entre estos efectos se incluyen los siguientes:

- Una reducción del nivel de alerta, el desempeño y la capacidad de juicio
- Errores operacionales que pueden causar pérdidas de vidas
- Daños en la salud del personal

En esta lección se explica la importancia de gestionar el estrés para el bienestar físico y psicosocial del personal. Puede intentar adoptar una actitud profesional, lo cual implica respetar sus propios límites y los de sus compañeros. Es importante que consiga un **equilibrio entre el trabajo y la vida personal**.

#### Resultados del aprendizaje

Los alumnos aprenderán a:

- Reconocer las señales de advertencia y 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

## Plan de la lección

### Duración recomendada de la lección: 45 minutos en total

Entre 1 y 2 minutos por diapositiva

Utilice la versión corta de las actividades de aprendizaje

<b>Lección</b>	Páginas 3 a 30
Inicio de la lección	Diapositivas introductorias
<b>Actividad de aprendizaje 3.10.1: Estrés relacionado con el trabajo</b>	
Definición del estrés	Diapositiva 1
Estrés de utilidad frente a estrés peligroso: estrés positivo y estrés negativo	Diapositivas 2 a 3
Causas del estrés	Diapositiva 4
Tipos de estrés	Diapositivas 5 a 9
<b>Actividad de aprendizaje 3.10.2: Perfil individual de estrés</b>	
Afrontar el estrés	Diapositivas 10 a 13
Resumen	Página 31
<b>Evaluación del aprendizaje</b>	Páginas 32 a 36
<b>MÓDULO OPTATIVO: actividades de aprendizaje adicionales</b>	Véanse los recursos para el aprendizaje
<b>Actividad de aprendizaje 3.10.3: ¿Es capaz de relajarse?</b>	

## Lección



### Inicio de la lección

Presente los siguientes elementos (utilizando las diapositivas introductorias):

- Tema de la lección
- Pertinencia
- Resultados del aprendizaje
- Reseña de la lección

**Actividad de aprendizaje****3.10.1****Estrés relacionado con el trabajo****MÉTODO**

Trabajo en grupo, debate

**FINALIDAD**

Analizar la importancia del equilibrio entre el trabajo y la vida del personal de mantenimiento de la paz

**DURACIÓN**

10 minutos

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

**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

**RECURSOS**

- Instrucciones sobre la actividad de aprendizaje

**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

Materiales básicos de capacitación previa al despliegue de las Naciones Unidas 2017

## Definición del estrés



*Pregunte a los participantes si recuerdan el significado de “psicosocial”, explicado en la lección anterior. Recuérdele y siga adelante.*

### Diapositiva 1

A presentation slide titled '1. Definición del estrés'. It contains three bullet points defining stress. At the bottom right is an image of a person's head in profile with gears inside, symbolizing thought or stress. At the bottom left is a small UN logo. At the bottom center is the text 'Materiales básicos de capacitación previa al despliegue de las Naciones Unidas 2017' and a small number '1' on the right.

**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



Materiales básicos de capacitación previa al despliegue de las Naciones Unidas 2017 1

**Idea central:** el estrés es la respuesta del organismo a cambios que demandan arduas exigencias. El estrés puede ser bueno o malo.

**Estrés:** cualquier alteración o exigencia que el ser humano en su conjunto (mente, cuerpo y espíritu) debe satisfacer o ante los que debe responder.

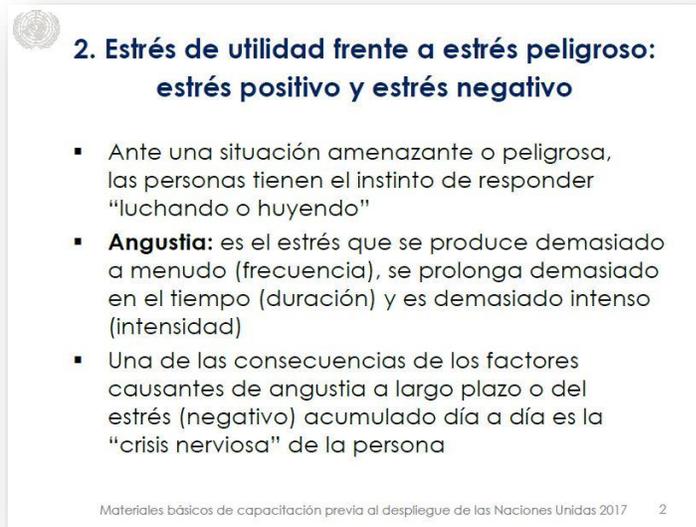
Los factores estresantes normales permiten que la vida siga adelante, ya que gracias a ellos podemos respirar, mantener la circulación sanguínea, caminar, comer, hablar o jugar.

Forman parte de la vida de todas las personas. Sin estos factores estresantes y otras exigencias físicas del organismo humano, moriríamos.

En la vida cotidiana, solemos utilizar el término “estrés” para describir situaciones negativas. Las personas creen que el estrés es malo, pero no es cierto.

## Estrés de utilidad frente a estrés peligroso: estrés positivo y estrés negativo

### Diapositiva 2



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

Materiales básicos de capacitación previa al despliegue de las Naciones Unidas 2017 2

**Idea central:** el estrés puede ser positivo o negativo. En la vida se nos presentan ambos tipos de estrés. El estrés positivo es útil. El estrés negativo es perjudicial.

El estrés pasa a ser un problema y a convertirse en angustia cuando:

- Se produce demasiado a menudo (frecuencia).
- Se prolonga demasiado en el tiempo (duración).
- Es demasiado intenso (intensidad).

**Angustia:** el estrés que se produce demasiado a menudo (frecuencia), se prolonga demasiado en el tiempo (duración) y es demasiado intenso (intensidad). Dicho de otro modo, este es el estrés negativo.

Una reacción básica de supervivencia ayuda a explicar los distintos efectos del estrés positivo y negativo.

### Respuesta de lucha o huida

En 1936 Hans Selye realizó un importante descubrimiento: al recibir una amenaza, el cuerpo siempre reacciona con el mismo mecanismo general de adaptación de lucha o huida. En algunas ocasiones, la respuesta de lucha o huida se denomina luchar o huir.

Selye distinguió tres fases en la respuesta de lucha o huida:

- Fase de alarma
- Fase de adaptación
- Fase de agotamiento

**Fase de alarma:**

- **Ante una situación amenazante o peligrosa, las personas reaccionan con la respuesta de “lucha o huida”. Esta reacción hace que generemos adrenalina y nos prepara para correr o para luchar.**
- Si respondemos de forma física, el miedo, la ira o la hostilidad producidos por el estrés disminuyen o desaparecen. Correr, luchar o incluso responder con una agresión verbal tienen el mismo efecto.
- La respuesta de “lucha o huida” es una reacción de protección física primitiva. En muchas ocasiones, las respuestas físicas a las amenazas de hoy en día no son posibles o no resultan adecuadas.

**Fase de adaptación:**

- Cuando los factores estresantes siguen presentes y no se solucionan, el estímulo de alarma disminuye, pero no desaparece. La persona entra en la fase de adaptación.
- Cuando una persona siente que su supervivencia está amenazada, todo su organismo empieza a canalizar recursos para ayudar. Así, se producen cambios bioquímicos, fisiológicos, psicológicos y espirituales para que esa persona pueda afrontar la situación. Sin embargo, adaptarse o acomodarse a una situación persistente no soluciona el problema.

**Fase de agotamiento:**

- Los factores estresantes a largo plazo o el “estrés acumulado” acaban haciendo que la persona muestre los síntomas habituales de las crisis nerviosas. Los síntomas de la angustia se manifiestan como problemas físicos, mentales y relativos al comportamiento.

**Diapositiva 3**

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

**Síntomas comunes del estrés negativo**

Físicos	Psicológicos	Relativos al comportamiento
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fatiga</li> <li>▪ Dolor de espalda</li> <li>▪ Dolor de cabeza</li> <li>▪ Úlcera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pérdida de memoria</li> <li>▪ Problemas de concentración</li> <li>▪ Disminución de la autoestima</li> <li>▪ Depresión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estallido verbal</li> <li>▪ Aumento del consumo de tabaco</li> <li>▪ Aumento del consumo de alcohol</li> <li>▪ Trastornos de la alimentación</li> </ul>

Materiales básicos de capacitación previa al despliegue de las Naciones Unidas 2017 3

**Idea central:** estos son algunos de los síntomas y señales de advertencia habituales de la angustia o el estrés negativo.

- **Síntomas iniciales:** fatiga, dolor de espalda, dolor de cabeza, úlceras.
- **Síntomas psicológicos:** pérdida de memoria, falta de concentración, disminución de la autoestima, depresión.
- **Síntomas relativos al comportamiento:** brotes de agresividad verbal, aumento del consumo de tabaco y alcohol, trastornos de la alimentación.

**Estrés positivo y estrés negativo**

Lazarus utilizó como base el trabajo de Selye. En 1974 sugirió que existía una diferencia entre el estrés positivo o eustrés y el estrés negativo o distrés.

El estrés positivo tiene las siguientes características:

- Motiva, canaliza la energía.
- Es a corto plazo.
- Parece gestionable: podemos hacerle frente.
- Transmite una sensación de emoción.
- Mejora el desempeño.

En cambio, el estrés negativo o angustia tiene las siguientes características:

- Causa ansiedad o preocupación.
- Puede ser a corto o largo plazo.
- No parece gestionable: no nos sentimos seguros para hacerle frente.
- Transmite una sensación desagradable.
- Reduce el desempeño.
- Puede causar problemas mentales y físicos.

## Causas del estrés

### Diapositiva 4



**Idea central:** tener estrés no es algo malo. En pequeñas cantidades, el estrés es bueno. Lo que sí es malo para las personas es sufrir un estrés prolongado.

El estrés forma parte de la vida. Cada persona lo gestiona de una forma diferente.

Lo mejor que usted puede hacer para evitar una sobrecarga de estrés y sus consecuencias para la salud es conocer los síntomas y las señales de advertencia del estrés. Si reconoce los síntomas del estrés, puede llegar a su causa. Las causas del estrés también se llaman "factores estresantes".

Cada persona reacciona de una manera diferente ante la misma experiencia. Por ello es muy difícil afirmar de forma categórica que determinados factores estresantes causen un estrés positivo o negativo. Hay determinados factores estresantes que la mayoría de las personas consideran, casi siempre, positivos o negativos.

**Las causas de estrés se engloban en varias categorías:**

- Entorno físico
- Entorno institucional
- Factores interpersonales
- Factores de la personalidad
- Factores biológicos
- Factores psicológicos

**Entorno físico**

El estrés relacionado con el entorno puede derivarse de los siguientes factores:

- Clima
- Emplazamiento remoto
- Falta de refugio y recursos
- Condiciones peligrosas (entornos militarizados, crímenes y políticas peligrosas)

El estrés relacionado con el entorno también es consecuencia de la parcialidad y la discriminación con respecto a los siguientes aspectos:

- Cultura
- Diversidad
- Edad
- Sexo y género

**Estrés por el despliegue:** las Naciones Unidas necesitan que su personal de mantenimiento de la paz trabaje lejos de sus familias durante un período de tiempo determinado.

El estrés por el despliegue se deriva de las exigencias físicas y emocionales de un despliegue.

Tanto la separación como la reunión suponen un esfuerzo adicional para las personas y las familias.

**Choque cultural:** el personal de mantenimiento de la paz se despliega en nuevos entornos culturales, tanto los del país receptor como los de la misión.

Los síntomas generales del choque cultural son, entre otros, los siguientes:

- Ansiedad
- Nostalgia
- Indefensión
- Aburrimiento

- Depresión
- Fatiga
- Confusión
- Falta de autoconfianza
- Sensación de insuficiencia
- Arrebatos de llanto sin explicación
- Paranoia
- Dolencias físicas y enfermedades psicosomáticas

### **Entorno institucional**

Algunas organizaciones desarrollan un entorno que causa estrés en la fuerza de trabajo. Estos son los factores que influyen en esta situación:

- Jerarquía
- Burocracia
- Estilo de gestión
- Asignación de recursos
- Asignación de un mandato

### **Entre las causas del estrés relacionado con el trabajo se incluyen las siguientes:**

- Falta de control
- Aumento de la responsabilidad
- Escasa satisfacción con el trabajo y el desempeño
- Confusión acerca de las funciones laborales
- Comunicación deficiente
- Falta de apoyo
- Condiciones de trabajo deficientes
- Exposición a incidentes críticos y traumáticos en el trabajo

**Un incidente crítico o traumático** es un acontecimiento que se sale de lo normal. Dicho acontecimiento:

- Es repentino e inesperado
- Desestabiliza la sensación de control
- Conlleva una impresión de amenaza para la vida
- Puede implicar pérdidas físicas o emocionales

### **Los siguientes son algunos tipos de incidentes críticos:**

- Desastres naturales
- Accidentes con varias bajas

- Agresiones sexuales o de otra índole
- Muertes de niños
- Tomas de rehenes
- Suicidios
- Fallecimiento desconcertante de un familiar o amigo cercano
- Fallecimiento de un compañero en el contexto laboral
- Muertes de civiles en un contexto bélico
- Bombardeo de edificios, minado de carreteras
- Ataques contra vehículos o convoyes
- Ataques armados o robos
- Intimidaciones o amenazas directas o indirectas

Cualquier persona puede verse envuelta de forma accidental en un incidente crítico. Las personas que desempeñan profesiones de alto riesgo relacionadas con situaciones de emergencia y desastre tienen un mayor riesgo de exposición. Entre estas personas se incluyen los siguientes profesionales:

- Bomberos
- Profesionales sanitarios de emergencia
- Agentes de policía
- Personal de búsqueda y salvamento
- Personal de ayuda humanitaria y de socorro en casos de desastre
- Personal de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas

### **Factores interpersonales**

El estrés de carácter interpersonal puede surgir ante las siguientes situaciones:

- Conflictos del personal
- Una supervisión brusca e inexperta
- Compañeros incompetentes u hostiles
- La insatisfacción de las personas que reciben sus servicios
- Problemas familiares
- Relaciones nocivas con otras personas

Estas son algunas de las posibles causas del estrés por factores interpersonales en destinos aislados:

- Intimidación obligada
- Falta de posibilidades de socialización y de ocio

Algunos de los problemas domésticos que contribuyen a la generación de estrés son los siguientes:

- Problemas económicos
- Relaciones familiares tensas
- Nuevos matrimonios
- Separaciones
- Ruptura con la pareja
- Enfermedades en el entorno familiar
- Educación de los niños
- Fallecimiento del cónyuge, un familiar cercano o un amigo

### **Factores de la personalidad**

Las percepciones del mundo y la disposición general son factores importantes que contribuyen a determinar qué consideramos estresante y cómo gestionamos el estrés.

Muchas personas que deciden trabajar para las Naciones Unidas poseen las cualidades de idealismo y altruismo. Establecemos unos principios personales exigentes, nos centramos en los resultados y esperamos conseguir cambiar las cosas con nuestra labor.

Estas cualidades aumentan la vulnerabilidad al estrés. En concreto, la vulnerabilidad aumenta cuando las necesidades resultan abrumadoras, los recursos son limitados y se frustran los planes de asistencia. Es posible que nos identifiquemos directamente con el éxito o el fracaso de nuestra labor.

### **Factores biológicos**

Los factores biológicos internos afectan al nivel de estrés o influyen en él. Entre las causas biológicas del estrés pueden encontrarse factores físicos como los siguientes:

- Nivel de forma física
- Padecimiento de enfermedades o afecciones
- Alergias
- Lesiones
- Existencia de un trauma
- Fatiga y agotamiento

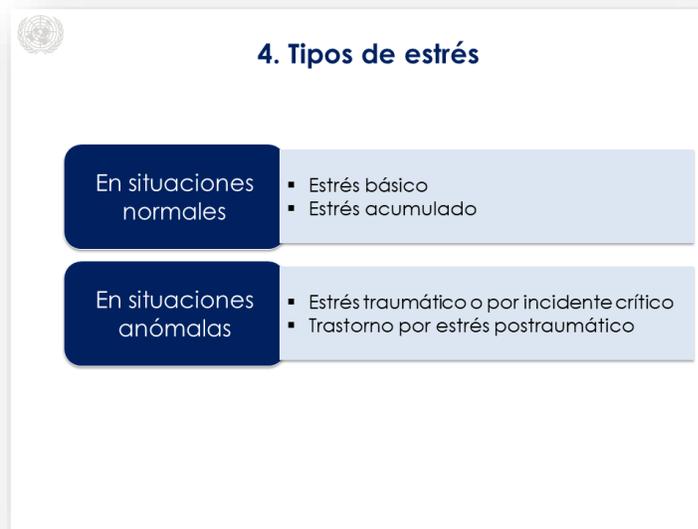
## Factores psicológicos

Las siguientes son causas del estrés psicológico:

- Experiencias personales o relacionadas con el trabajo anteriores
- Amenazas de daños físicos
- Experiencias traumáticas anteriores y actuales
- Ataques a la autoestima
- Falta de autoconfianza
- Sensación de inseguridad

## Tipos de estrés

### Diapositiva 5



**Idea central:** las Naciones Unidas distinguen entre cuatro tipos de estrés:

- Estrés básico o general
- Estrés acumulado
- Estrés traumático o por incidente crítico
- Trastorno por estrés postraumático

**Estrés básico o general:** todo el mundo hace frente a este tipo de estrés, día y noche. Esta forma de estrés suele solucionarse en uno o dos días.

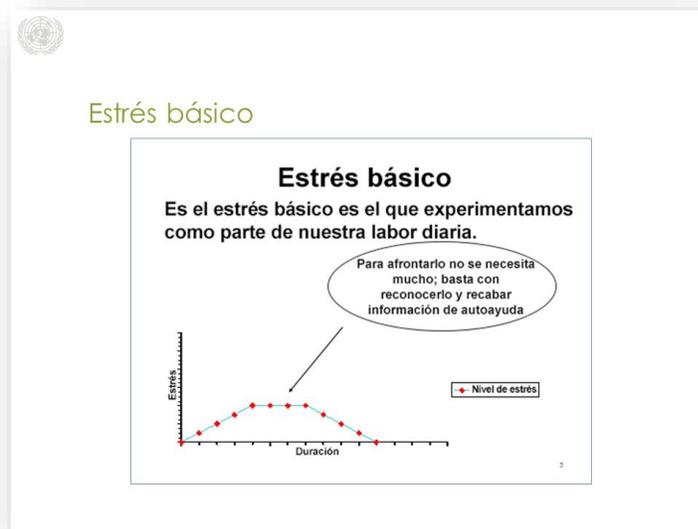
**Estrés acumulado:** estrés prolongado, que se va acumulando con el paso del tiempo y puede causar efectos adversos mentales y físicos.

**Estrés traumático o por incidente crítico:** los incidentes críticos son acontecimientos anormales que producen una reacción normal de considerable angustia psicológica.

**Trastorno por estrés postraumático:** es consecuencia de un estrés por incidente crítico sin resolver. Consiste en una angustia intensa producida por una traumatización psicológica grave. El trastorno por estrés postraumático:

- Causa cambios permanentes en la vida de una persona.
- Debe tratarse con asistencia profesional.
- Solo puede ser diagnosticado y tratado por un especialista.

## Diapositiva 6



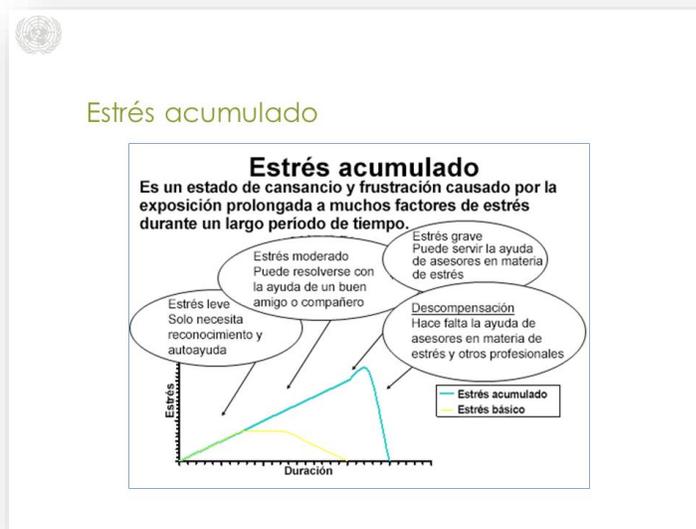
**Idea central:** el estrés forma parte de nuestra vida cotidiana y es importante para nuestra motivación. El estrés diario se produce a la hora de gestionar necesidades concurrentes relacionadas con los cuidados personales, el transporte y la carga de trabajo.

La sensación de estrés suele proceder de acontecimientos y cambios aislados.

- Todo el mundo experimenta este estrés.
- Está relacionado con unas condiciones de vida normales, es el "motor" de nuestras vidas.

- Nos prepara para enfrentarnos a los problemas, cumplir con nuestras obligaciones y hacer frente a la vida cotidiana.
- Constituye la base del mecanismo de supervivencia humana.
- Puede ser positivo.
- Puede ser negativo.
- La mayoría de las personas se enfrentan a él a diario y se recuperan.

### Diapositiva 7



**Idea central:** la mayoría de las personas sufren estrés acumulado, que es consecuencia de una acumulación de estrés a lo largo del tiempo. Algunos problemas son de grandes dimensiones y duración prolongada. Otros factores estresantes menores forman parte de la vida normal.

Algunas frustraciones reiteradas y diarias que pueden producir estrés acumulado son las siguientes:

- **Vivienda:** falta de intimidad o comodidad, ruido, escasez de agua, frío, calor.
- **Viajes:** riesgos, amenazas, cortes de carreteras.
- **Alimentación:** escasez, desconocimiento, falta de variedad.
- **Inmovilidad, falta de actividad.**
- **Compañeros.**

El estrés acumulado produce, en primer lugar, una hiperactividad improductiva; después, un agotamiento físico y emocional, y, por último, aparece el síndrome de desgaste profesional. El estrés acumulado:

- Es un estrés general acumulado que no se ha solucionado.
- Tarda en desarrollarse.
- Es una vía destructiva de estrés.
- Produce cambios negativos en:
  - La salud física y mental
  - El desempeño
  - Las relaciones
  - La personalidad

Es importante aprender a hacer frente al estrés acumulado antes de que se convierta en el síndrome de desgaste profesional.

### **Síntomas del estrés acumulado**

Preste atención si observa estos síntomas en usted, sus compañeros o sus colaboradores. Utilice sus conocimientos para determinar cómo responder si sus compañeros o colaboradores muestran estos síntomas. No tome como algo personal un comportamiento causado por el estrés. Las reacciones pueden presentarse antes en aquellas personas que llegan directamente de otras asignaciones similares. Las reacciones se multiplican si no se gestiona el estrés.

Estas son algunas de las reacciones habituales del estrés acumulado:

- Dolencias físicas, dolores de cabeza
- Alteraciones del sueño
- Negativismo, escepticismo
- Sensación de presión y desbordamiento
- Pérdida del sentido del humor
- Dificultad para concentrarse
- Sensación de que se es indispensable, obsesiones
- Irritabilidad, culpabilización de otras personas
- Reticencia a tomar una licencia
- Aumento del consumo de alcohol y abuso de sustancias adictivas
- Desilusión
- Desatención de la seguridad, comportamientos de riesgo

## Diapositiva 8



**Idea central:** el estrés traumático o por incidente crítico es una reacción normal ante una situación anormal. El estrés por incidente crítico:

- Es un acontecimiento que se sale de lo normal.
- Es repentino e inesperado.
- Desestabiliza la sensación de control.
- Conlleva una impresión de amenaza para la vida.
- Puede implicar pérdidas físicas o emocionales.

Las reacciones pueden ser físicas, emocionales o cognitivas. Las reacciones también pueden desarrollarse con el paso del tiempo.

**Reacciones inmediatas:**

- **Físicas:** náuseas, temblores musculares, sudoración, mareos, escalofríos, taquicardia, hiperventilación, hipertensión arterial.
- **Emocionales:** ansiedad, ira, miedo, irritabilidad, culpa, tristeza, desesperanza.
- **Cognitivas:** confusión, incapacidad de decidir, capacidad de razonamiento deteriorada, pérdida de memoria.

**Reacciones a largo plazo:**

- **Físicas:** fatiga, sobresaltos, abuso de sustancias adictivas, dificultades para dormir, pesadillas, inquietud.

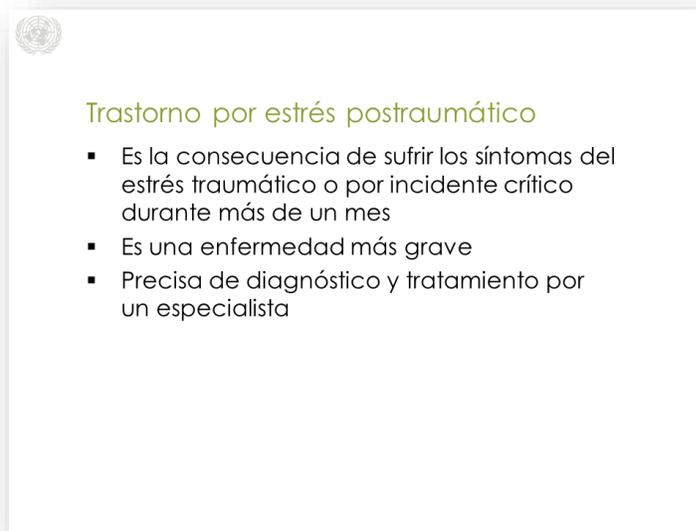
- **Emocionales:** sensación de estar abandonado, resentido, distanciado, apartado, paralizado, deprimido.
- **Cognitivas:** disminución de la capacidad de atención, concentración deficiente, problemas de memoria, reviviscencias.

La gravedad de las reacciones de una persona ante un incidente crítico depende de los siguientes factores:

- **Factores relacionados con el incidente:** carácter repentino, intensidad, duración, apoyo social disponible, daños.
- **Factores relacionados con la persona:** experiencia pasada, pérdida personal, percepción de la amenaza, capacidades de afrontamiento personales.

Si no se tratan, los efectos del estrés por incidente crítico pueden derivar en trastorno por estrés postraumático.

### Diapositiva 9



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

**Idea central:** si los síntomas del estrés por incidente crítico duran más de un mes, pueden convertirse en un trastorno por estrés postraumático. Esta afección es más grave. El estrés psicológico resulta complicado. El trastorno por estrés postraumático es parecido a una herida física que no se cura de forma natural.

Para un diagnóstico de trastorno por estrés postraumático, deben darse todos estos factores:

- Existencia de un trauma.
- Rememoración persistente del trauma: recuerdos, pesadillas, reviviscencias, reacciones emocionales intensas ante los acontecimientos desencadenantes.
- Tendencia a evitar cualquier pensamiento, emoción o actividad que recuerde el acontecimiento traumático.
- Una notable hiperactividad, reacciones de sobresalto exageradas, mal carácter y trastornos del sueño, sobre todo dificultades para conciliar el sueño.
- Al menos un mes de síntomas persistentes.

El trastorno por estrés postraumático debe ser diagnosticado y tratado por un especialista.

**Actividad de aprendizaje****3.10.2**

## Perfil individual de estrés

**MÉTODO**

Ejercicio individual

**FINALIDAD**

Crear un perfil individual de respuesta al estrés para cada uno de los participantes, profundizar en la comprensión de la gestión del estrés y su importancia

**DURACIÓN**

15 minutos

- Presentación: 2 minutos
- Trabajo individual: 12 minutos
- Cierre: 1 minuto

**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

**RECURSOS**

- Instrucciones sobre la actividad de aprendizaje
- Material para la actividad

**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

## Afrontar el estrés

### Diapositiva 10



**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

**Idea central:** el estrés es inherente al trabajo sobre el terreno. Usted es responsable de gestionar su estrés. La estrategia basada en la consciencia, el equilibrio y el control es una manera de planificar cómo gestionar el estrés.

Es importante que tenga en cuenta que el estrés estará presente de distintas maneras a lo largo del mandato que se le ha asignado. Para gestionar el estrés, es fundamental que descubra cuáles son los factores que le causan el estrés. Cuando sepa cuáles son, establezca una estrategia para evitarlos.

#### Consciencia

- **Es fundamental que reconozca los factores que le causan estrés negativo.** Este primer paso es de índole práctica. Con él no estamos admitiendo debilidades ni la incapacidad para hacer frente a una situación determinada.
- ¿Qué le causa estrés? ¿Cómo reacciona?
- Descubra cuáles son los principales factores que le causan estrés antes de que se presenten.
- Aprenda a reconocer los problemas cuando se producen.

#### Equilibrio

- Hay una delgada línea que separa el estrés positivo del negativo. **Conocerse a sí mismo y conocer sus límites es, quizás, el mejor método para poder gestionar el estrés de forma eficaz.**

- ¿Hasta dónde es capaz de aguantar? ¿Cuándo se convierte el estrés en algo negativo para usted?
- Gestione el estrés para restablecer el equilibrio antes de que se convierta en algo negativo.

### Control

- Usted mismo puede crear estrés.
- Aprenda a no perder la perspectiva ante distintas situaciones.
- ¿Qué puede cambiar en su vida para gestionar mejor el estrés?
- Concienciarse de que usted **controla su vida** es la base de la gestión del estrés.

### Diapositiva 11



**Idea central:** la gestión del estrés consiste en asumir el control. Para una gestión eficaz del estrés:

- Cambio de mentalidad
- Cambio de comportamiento
- Cambio de estilo de vida

La **gestión del estrés** consiste en diferentes actividades y actitudes positivas para luchar contra los efectos negativos del estrés acumulado. Muchas de las medidas que toma para mantener su cuerpo en un estado saludable también alivian el estrés.

## **Cambie de mentalidad**

Nadie puede crear estrés en su mente. Usted es el responsable.

Algunas técnicas útiles son las siguientes:

- Replanteamiento
- Pensamientos positivos
- Aceptación de desafíos creativos

**Resistencia mental:** a continuación se indican algunas maneras de aumentar la resistencia mental al estrés:

- Revise su actitud, el modo en que se toma los acontecimientos de la vida. ¿Se enfada cuando se ve atrapado en un atasco? ¿Se disgusta cuando llueve? Adapte sus expectativas.
- Controle las situaciones que pueda y acepte las situaciones que no pueda controlar.
- Mantenga el sentido del humor.
- Apúntese a cursos, lea libros, desafíe su mente.
- Varíe las actividades cotidianas. Muchas veces, hacer algo diferente reduce los niveles de estrés.
- Analice sus reacciones ante el estrés. Preste atención a qué factores desencadenan el estrés negativo en su caso. Cada persona es diferente.
- Reconozca que la falta de control sobre una situación puede causar un estrés considerable. Continúe adaptándose a las expectativas.

## **Cambie de comportamiento**

Debe:

- Actuar con seguridad, no con agresividad.
- Organizarse.
- Practicar desahogarse o expresar emociones fuertes de formas positivas.
- Utilizar el sentido del humor.

**Entretenimiento y distracción:** disfrute de placeres saludables. Estas actividades de entretenimientos le ayudarán a recomponerse y a gestionar el estrés al mismo tiempo.

## **Gestión de la ira:**

- Tres medidas para una gestión adecuada de la ira son: relajación, diálogos internos positivos, asertividad.
- Recuérdese: "¿Qué tengo que hacer?".

- Considere que los arrebatos de ira son señales: “Estoy un poco enfadado, ahora es momento de relajarse”.
- Céntrese en el objetivo, no en la ira: “Necesito hacerlo, puedo hacerlo, lo he hecho antes”.

### **Gestión de la tensión:**

- Relaje la mente relajando el cuerpo.
- Relájese prestando una atención pasiva a las indicaciones verbales.
- Experimente una escena imaginaria placentera con todos los sentidos.

### **Gestión del tiempo:**

- Gestione bien el tiempo.
- Fíjese una rutina.
- Haga listas:
  - ¿Qué TENGO que hacer?
  - ¿Qué DEBERÍA hacer?
  - ¿Qué ME GUSTARÍA hacer?
- Aprenda a descartar las actividades que no sean importantes.
- Diga que no o delegue en otras personas.
- Céntrese en las verdaderas prioridades.

### **Cambie de estilo de vida**

Viva bien.

La técnica de gestión del estrés más eficaz consiste en introducir actividades saludables en su rutina diaria. Las personas que están en forma y en un estado saludable son resistentes a todos los tipos de angustia.

### **Régimen alimentario:**

- Si se salta comidas, si se olvida de beber líquidos, si se consiente consumir demasiado azúcar, tentempiés con alto contenido en grasas, alcohol y café, se genera un estrés adicional.
- Trate de hacer tres comidas equilibradas al día.
- Tenga a mano tentempiés saludables en el lugar de trabajo.
- Coma bien: distintos tipos de alimentos en raciones adecuadas en función de sus actividades.
- Evite la cafeína, que es estimulante.
- Reduzca la ingestión de sal: utilícela con moderación.

### **Tabaco y alcohol:**

- Algunas cosas que hacemos para divertirnos tienen efectos negativos en la salud, en las relaciones y en otras esferas de la vida, sobre todo cuando su consumo se lleva al extremo.
- La mayoría de la gente considera que el alcohol, la cafeína, el sexo y los alimentos son placeres. Sin embargo, en cantidades excesivas, pueden causar graves problemas, entre ellos la adicción.
- Fumar tabaco es adictivo y puede causar cáncer e incluso la muerte.
- Evite un consumo excesivo de alcohol, cafeína y nicotina. Modere el consumo de estas sustancias.

### **Ejercicio:**

- El ejercicio es clave para fortalecerse y para aliviar la tensión. Además, tiene muchos efectos positivos:
  - Utiliza el exceso de energía liberada por la reacción de “lucha o huida”.
  - Mejora la circulación sanguínea.
  - Reduce la presión arterial.
  - Libera la mente de preocupaciones.
  - Mejora la imagen que cada persona tiene de sí misma.
  - Le permite sentirse mejor consigo mismo.
- El buen estado físico va de la mano con un buen estado mental. Sus cualidades físicas de fuerza, flexibilidad y seguridad también se trasladan a sus actitudes mentales.
- Ejercite su resistencia y su fuerza al menos tres veces a la semana.
- Es posible que, en algunos emplazamientos, las opciones que tenga sean limitadas, pero practicar una actividad, aunque solo sea durante 20 minutos, le reportará beneficios. No necesita un gimnasio para hacer ejercicio. Utilice las escaleras, pasee alrededor del complejo, etc.

### **Descanso y sueño:**

- Con cansancio, es difícil hacer frente a determinadas situaciones.
- El descanso y el sueño son buenos reductores del estrés. Después de una noche de sueño, se despierta nuevo y cargado de energía para afrontar el día. Duerma todo lo que necesite.
- Cada persona tiene unas necesidades de descanso y de sueño diferentes. Son pocas las personas capaces de tener una actividad normal con menos de seis horas de sueño cada noche. Las incesantes y urgentes demandas de prestación de asistencia que se reciben en algunos emplazamientos pueden producir fatiga y agotamiento en el personal de mantenimiento de la paz.

**Equilibrio entre el trabajo y la vida personal:**

- Consiga establecer un equilibrio entre su vida oficial y su vida privada, en el trabajo y fuera de la misión.
- No se debe sentir indispensable para el equipo las 24 horas del día durante los siete días de la semana.

**Ocio:**

- Planifique su tiempo libre de forma positiva. Mantenga aficiones saludables.
- En todos los centros de trabajo, habrá amantes de la música, jugadores y personas que encuentran consuelo en la naturaleza.
- La relajación y los placeres saludables son opciones de elección personal para satisfacer sus necesidades de tiempo de descanso. Estas le permiten apartarse de los factores estresantes, le ofrecen una salida de escape para desahogarse y le proporcionan contacto social.

**Fe y religión:**

- Conozca y practique su enfoque filosófico con respecto a la vida.

**Relajación:**

- La relajación reduce la presión arterial, combate la fatiga, favorece el sueño, reduce el dolor, alivia la tensión muscular y disminuye las preocupaciones mentales.
- Descubra el valor curativo de la relajación y la meditación.
- Cuando tenga pensamientos atropellados en el trabajo y no sepa qué hacer primero, intente centrarse en la respiración.
- En algunas situaciones, concentrarse en una respiración profunda puede ayudarle a gestionar los dolores agudos. La respiración profunda también desempeña un importante papel a la hora de controlar el pánico.
- Hay otros ejercicios de relajación que le ayudarán a gestionar el estrés, como la relajación muscular o el yoga.

## Diapositiva 12



**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)

Materiales básicos de capacitación previa al despliegue de las Naciones Unidas 2017 12

**Idea central:** a veces, los mecanismos de afrontamiento normales no funcionan. Es posible que algunas personas pasen por alto los síntomas del estrés o no los aborden de forma eficaz. Es entonces cuando surgen las estrategias de afrontamiento inadaptadas.

Las estrategias de afrontamiento inadaptadas nos ayudan a sentirnos mejor de inmediato y, por tanto, nos hacen creer que estamos haciendo frente a una situación determinada. No obstante, en realidad, estas estrategias dañan la salud y el bienestar.

A continuación se muestran ejemplos de estrategias de afrontamiento inadaptadas:

- **Abuso de sustancias adictivas:** en esta categoría se incluye el consumo habitual de una sustancia. Algunos ejemplos serían la automedicación o el consumo de drogas, alcohol y café. Hay sustancias que pueden crear adicción con una gran rapidez. La dependencia de una sustancia también puede tardar en desarrollarse.
- **Cambios de comportamiento:** en esta categoría se engloban los comportamientos de consuelo, como mantener relaciones sexuales para aliviar el estrés y comer en exceso.

### Diapositiva 13



**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



**Idea central:** los traumas pueden socavar las técnicas personales de afrontamiento eficaces. No está solo. Hay ayuda a su disposición.

Muchos de nosotros necesitamos asistencia para atravesar épocas difíciles de nuestra vida. Pida ayuda, sin miedo.

#### **Acceso a la ayuda:**

- Pida ayuda o apoyo en cuanto note que lo necesita.
- Como miembro del personal de las Naciones Unidas, tiene acceso a distintos recursos de salud mental. Póngase en contacto con el Consejero del Personal, el servicio médico, el médico de las Naciones Unidas y el personal del grupo de apoyo entre compañeros para obtener información y recursos.

El Consejero del Personal no tomará ninguna medida en su nombre sin su consentimiento.

#### **Amistades y familiares:**

- Si no hay ninguna persona capacitada disponible, hable de su situación con un amigo de confianza. Hable o escriba sobre el incidente, las pesadillas o los pensamientos problemáticos.
- **Sus amistades y familiares pueden:**
  - Escuchar con atención.
  - Pasar con usted buenos momentos, ofrecerle ayuda y escucharlo.
  - Asegurarse de que está a salvo y en un estado normal.

- Ayudarle con las tareas cotidianas, como limpiar o cocinar, para darle algo de tiempo de intimidad.
- Empatizar con usted y entenderlo.

**Directores:**

- Los directores deben tener en cuenta cómo afecta el estrés a los subordinados y ayudar a prevenirlo.
- Anime al personal a hablar con los asesores en materia de estrés, a descansar y recrearse, y a reducir el tiempo de trabajo.

**Compañeros:**

- En muchos aspectos, su salud y bienestar dependen de que:
  - Trabaje en equipo con sus compañeros.
  - Los compañeros se apoyen y se comuniquen entre sí.
  - Mantenga relaciones positivas.
- Respetar a sus compañeros también significa proteger su propia salud y seguridad para que los demás no tengan que enfrentarse al estrés de organizar su evacuación.

## Resumen

### Entre las causas del estrés se incluyen las siguientes:

- Entorno físico
- Entorno institucional
- Factores interpersonales
- Factores de la personalidad
- Factores biológicos
- Factores psicológicos

### Los distintos tipos de estrés son:

- **Estrés general:** todo el mundo hace frente a este tipo de estrés a todas horas, día y noche. Esta forma de estrés suele solucionarse en uno o dos días.
- **Estrés acumulado:** estrés prolongado, que se va acumulando con el paso del tiempo y puede tener consecuencias adversas mentales o físicas.
- **Estrés traumático o por incidente crítico:** produce una considerable angustia psicológica. Es una reacción normal ante un acontecimiento anormal.
- **Trastorno por estrés postraumático:** consiste en una angustia intensa que solo se genera por una traumatización psicológica grave. Puede causar cambios permanentes en la vida personal y laboral de una persona. Es el resultado de un estrés por incidente crítico sin resolver. Por lo general, debe tratarse con asistencia profesional.

### Los síntomas del estrés negativo son los siguientes:

- **Físicos:** fatiga, dolor de espalda, dolor de cabeza, úlceras.
- **Psicológicos:** pérdida de memoria, falta de concentración, disminución de la autoestima, depresión.
- **Relativos al comportamiento:** brotes de agresividad verbal, aumento del consumo de tabaco y alcohol, trastornos de la alimentación.

### La estrategia basada en la consciencia, el equilibrio y el control para gestionar el estrés:

- **Consciencia:** es importante reconocer las causas del estrés negativo.
- **Equilibrio:** conocerse a sí mismo y conocer sus límites es, quizás, el mejor método para poder gestionar el estrés de forma eficaz.
- **Control:** gestionar el estrés consiste en asumir el control de su vida

## Evaluación

**Nota sobre la utilización:** a continuación se ofrecen ejemplos de preguntas para evaluar el aprendizaje de esta lección.

Los instructores pueden elegir entre distintos tipos de preguntas para la evaluación del aprendizaje (véanse las opciones), a saber:

- 1) De desarrollo
- 2) De rellenar el espacio en blanco o completar la frase
- 3) De verdadero o falso

Combine preguntas de distintos tipos en la evaluación anterior al aprendizaje y la posterior. Cada tipo de evaluación abarca contenidos diferentes. Ningún conjunto abarca todos los resultados del aprendizaje. Al seleccionarlas, asegúrese de incluir preguntas para evaluar el aprendizaje de cada resultado.

Las preguntas de evaluación pueden utilizarse principalmente de tres modos: a) se puede plantear una pregunta informalmente a todo el grupo; b) se puede asignar de manera semiformal a grupos pequeños; o c) se puede solicitar formalmente a cada participante que presente respuestas por escrito.

Preguntas de evaluación sobre la lección 3.10	
Preguntas	Respuestas
<b>De desarrollo</b> <i>Nota: las preguntas de desarrollo pueden plantearse como preguntas, solicitudes o instrucciones.</i>	
1. Los factores estresantes a largo plazo y el estrés acumulado presentan síntomas en común. Indique alguno de estos síntomas físicos, mentales y de comportamiento.	<b>1. Físicos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fatiga, dolor de espalda, dolor de cabeza, úlceras.</li> </ul> <b>2. Mentales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pérdida de memoria, falta de concentración, disminución de la autoestima, depresión.</li> </ul> <b>3. Relativos al comportamiento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Brotes de agresividad verbal, aumento del consumo de tabaco y alcohol, trastornos de la alimentación.</li> </ul>

<p>2. Las Naciones Unidas reconocen cuatro tipos de estrés. Cítelos y explíquelos con ejemplos.</p>	<p><b>Estrés básico o general</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es normal.</li> <li>▪ Es el motor de nuestra vida.</li> <li>▪ Nos prepara para enfrentarnos a los problemas, cumplir con nuestras obligaciones y hacer frente a la vida cotidiana.</li> <li>▪ Constituye la base del mecanismo de supervivencia humana.</li> <li>▪ Puede ser positivo o negativo.</li> <li>▪ La mayoría de las personas se enfrentan a él y se recuperan.</li> <li>▪ Se trata de una respuesta biológica frente a distintas exigencias (laborales, personales o políticas).</li> </ul> <p><b>Estrés acumulado/angustia: origen de enfermedades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es un estrés de carácter reiterado, frecuente e intenso.</li> <li>▪ El estrés prolongado se acumula a lo largo del tiempo.</li> <li>▪ Si no se soluciona, se convierte en angustia.</li> <li>▪ La mayoría de las personas padece acumulación de estrés a lo largo del tiempo.</li> <li>▪ Algunos problemas son de gran magnitud y de larga duración.</li> <li>▪ Otros factores estresantes: frustraciones reiteradas y diarias que conducen al estrés acumulado:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vivienda: falta de intimidad o comodidad, ruido, escasez de agua, frío, calor</li> <li>- Viajes: riesgos, amenazas, cortes de carreteras, retrasos</li> <li>- Alimentación: escasez, desconocimiento, falta de variedad</li> <li>- Inmovilidad, falta de actividad</li> <li>- Compañeros: estrés interpersonal</li> </ul> </li> <li>▪ Es destructivo: en primer lugar, hay una hiperactividad improductiva; después, un agotamiento físico y emocional, y, por último, aparece el síndrome de desgaste profesional.</li> </ul>
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Produce cambios negativos en:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- La salud física y mental</li> <li>- El desempeño</li> <li>- Las relaciones</li> <li>- La personalidad</li> </ul> </li> <li>▪ También produce respuestas biológicas frente a distintas exigencias (laborales, personales o políticas).</li> </ul> <p>Estos dos tipos de estrés forman parte de <u>situaciones normales</u> y pueden surgir en relación con cualquier tipo de acontecimiento, exigencia diaria, cuidado personal y dificultad.</p> <p>En <u>situaciones anormales</u>, como en contextos de terrorismo o amenaza física, se desarrollan otros dos tipos de estrés.</p> <p><b>Estrés traumático</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es la reacción normal e inmediata a un incidente crítico (“estrés por incidente crítico”) que se produce en el marco de acontecimientos anormales.</li> <li>▪ El cuerpo y el sistema nervioso reaccionan y se genera una angustia a nivel psicológico y neurofisiológico.</li> </ul> <p><b>Trastorno por estrés postraumático</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siempre es anormal.</li> <li>▪ Consiste en una angustia intensa producida por una traumatización psicológica grave.</li> <li>▪ Causa cambios permanentes en la vida de una persona.</li> <li>▪ Es el resultado de un estrés por incidente crítico sin resolver.</li> <li>▪ Trauma continuado.</li> <li>▪ Reacción psicológica.</li> </ul>
--	--

<p>3. Explique la estrategia para lidiar con el estrés.</p>	<p><b>Consciencia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Descubra cuáles son las causas de estrés negativo.</li> <li>▪ Reconozca los síntomas, sus reacciones.</li> </ul> <p><b>Equilibrio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Para gestionar eficazmente el estrés, conózcase a sí mismo y descubra dónde están sus propios límites.</li> <li>▪ Descubra dónde se encuentra el punto de equilibrio entre el estrés positivo y el negativo.</li> <li>▪ Capacítese para reconocer la alerta temprana que le indica que ha sobrepasado estos límites.</li> </ul> <p><b>Control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Asuma el control de su vida.</li> <li>▪ Conscienciarse de que usted <b>controla su vida</b> es la base de la gestión del estrés. Nadie <i>hace</i> que una persona se estrese: el estrés lo causamos nosotros. Y podemos pararlo.</li> </ul>
<p><b>De rellenar los espacios en blanco</b></p>	
<p>4. La angustia es un estrés que se produce ____, ____ y _____. Estos factores caracterizan la angustia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se produce demasiado a menudo (frecuencia)</li> <li>▪ Se prolonga demasiado en el tiempo (duración)</li> <li>▪ Es demasiado intenso (intensidad)</li> </ul>
<p>5. El trastorno por estrés postraumático debe ser diagnosticado y tratado por un _____.</p>	<p>Un especialista: no basta con que sea un médico o un profesional sanitario cualquiera, sino que debe ser alguien con experiencia en trastornos por estrés postraumático.</p>
<p>6. Las estrategias de afrontamiento _____ consiguen que nos sintamos mejor al instante y nos engañan haciéndonos pensar que estamos enfrentándonos a un problema si bien, en realidad, dañan nuestra salud y nuestro bienestar.</p>	<p>Inadaptadas</p> <p><b>El abuso de sustancias adictivas</b> (drogas, alcohol, café, etc.)</p> <p><b>Determinados comportamientos</b> (tener relaciones sexuales de consuelo, comer en exceso, etc.)</p>

De verdadero o falso	
<p>7. El estrés siempre es algo malo que perjudica a las personas que lo sufren.</p>	<p><b>Falso</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ El estrés puede ser bueno o malo.</li> <li>▪ El estrés es cualquier alteración o exigencia que requiere que una persona o sistema humano responda.</li> <li>▪ El estrés normal permite que la vida siga adelante. Entre las cosas que posibilita estrés positivo se incluyen respirar, caminar, mantener la circulación sanguínea, comer, hablar o jugar.</li> <li>▪ El estrés negativo es el estrés perjudicial.</li> </ul>
<p>8. Todos los tipos de estrés a) alteran nuestra percepción de las amenazas y los riesgos, b) reducen nuestra eficiencia y c) derivan en enfermedad cuando no se reconocen y no se les hace frente.</p>	<p><b>Todas las afirmaciones son verdaderas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Es importante abordar el estrés de forma oportuna.</li> <li>▪ No espere a tener tiempo: debe hacer tiempo para ello.</li> </ul>

## Preguntas frecuentes y palabras clave

Palabras o frases clave de esta lección:

Palabra o frase clave	Definición
<b>Estrés</b>	<b>Estrés:</b> cualquier alteración o exigencia que el ser humano en su conjunto (mente, cuerpo y espíritu) debe satisfacer o ante la que debe responder.
<b>Angustia</b>	<b>Angustia:</b> el estrés que se produce demasiado a menudo (frecuencia), se prolonga demasiado en el tiempo (duración) y es demasiado intenso (intensidad).

Preguntas frecuentes de los participantes:

Posibles preguntas	Posibles respuestas
¿Cómo puede evitarse el estrés negativo?	<p>Cualquiera puede sufrir estrés negativo, que depende de la frecuencia, intensidad y duración de una situación.</p> <p>Cuanto mejor entienda el estrés, mejor podrá gestionarlo y controlarlo.</p> <p>Cada persona siente angustia por razones diferentes. El nivel de angustia que sufre una persona depende de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La percepción de un acontecimiento</li> <li>• El grado de amenaza que siente</li> <li>• El grado de control que ejerce sobre las circunstancias</li> </ul> <p>Algunos factores influyen en cómo le afectan los acontecimientos angustiantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La propia personalidad</li> <li>• Las experiencias</li> <li>• La educación</li> <li>• Las habilidades</li> <li>• La filosofía de vida</li> <li>• La edad</li> <li>• El sexo</li> <li>• El nivel de forma física</li> <li>• La autoestima</li> </ul>

	<p>Todos los tipos de estrés alteran nuestra percepción de las amenazas y los riesgos. Reducen la eficacia y producen enfermedades cuando no se reconocen y no se les hace frente a tiempo.</p> <p>Es importante abordar el estrés de forma oportuna y eficaz. Esperar a tener tiempo para gestionar el estrés puede conducir al desarrollo de enfermedades físicas y a la reducción de la eficacia en el trabajo.</p> <p>Puede gestionar y controlar los efectos del estrés. Puede aprender a gestionar el exceso de estrés. Los beneficios hacen que el esfuerzo merezca la pena.</p>
--	---

## Material de referencia

A continuación se presenta el material a) mencionado en esta lección y b) de lectura obligatoria para los instructores durante los preparativos:

- [Carta de las Naciones Unidas, 1945](#)
- [United Nations Peacekeeping Operations: Principles and Guidelines, también conocidos como doctrina principal, 2008](#)
- [United Nations Field Security Handbook, enero de 2006](#)
- [Boletín del Secretario General titulado “Basic Security in the Field: Staff Safety, Health and Welfare” \(ST/SGB/2003/19\), 9 de diciembre de 2003](#)

## Recursos adicionales

### Información de las Naciones Unidas

El sitio web del mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas es: <http://www.un.org/es/peacekeeping/>

### Documentos de las Naciones Unidas

Los documentos de las Naciones Unidas pueden encontrarse en la siguiente dirección: <http://www.un.org/es/documents/index.html> (búsqueda por signatura del documento, por ejemplo A/63/100)

### Directrices del DOMP y el DAAT

El repositorio de todas las directrices oficiales del DOMP y el DAAT es la Base de Datos de Políticas y Prácticas de las Operaciones de Paz: <http://ppdb.un.org> (únicamente accesible desde la red de las Naciones Unidas). También puede accederse a los documentos oficiales de orientación sobre mantenimiento de la paz a través del Centro de Recursos de Mantenimiento de la Paz: <http://research.un.org/es/peacekeeping-community>

Se alienta a los instructores a visitar periódicamente el sitio para consultar las directrices más recientes.

### Vídeos de las Naciones Unidas

Los vídeos de las Naciones Unidas pueden encontrarse en YouTube: <https://www.youtube.com/user/unitednations>

### **Información adicional**

Los instructores deben mencionar a los participantes que, además de la información específica de la misión que reciban durante este curso de capacitación, también es necesario que se familiaricen con el paquete de información previa al despliegue, que proporciona información sobre la misión y el contexto local.

### **Recursos adicionales para la formación**

La capacitación obligatoria de las Naciones Unidas incluye los cursos básico y avanzado en línea de seguridad sobre el terreno:

<https://dss.un.org>

También es posible acceder a la capacitación en Inspira:

<http://inspira.un.org>

En caso de que los institutos de capacitación en mantenimiento de la paz no tengan suficientes instalaciones de tecnología de información, basta con que se informe al personal autorizado de su obligación de realizar el curso básico o avanzado de seguridad sobre el terreno *a su llegada a la misión*.