



# Respire, relájese. No Fume

**Dra. Iglesias Silvia**

**[silvia.siliana.iglesias@gmail.com](mailto:silvia.siliana.iglesias@gmail.com)**

**[www.tmegroup.com.ar](http://www.tmegroup.com.ar)**



# Estrés

“Es la respuesta del organismo ante una demanda, real o imaginaria, que produce tensión al individuo, forzándolo a restablecer el equilibrio”



# Distrés

No se logra volver al equilibrio

No hay adaptación

Recursos insuficientes

Noxa de gran amplitud o frecuencia

Cansancio- dolor - contractura



**¿Podemos medir el nivel de  
estrés en forma certera?**

**Cortisol en cabello**





**¿Cómo pensamos?**

**¿Cómo sentimos?**

**¿Cómo actuamos?**



## **Triple sistema de respuesta**

Peter Lang (1968, 1978), Öhman (1993), Izard (1993)

El estrés es un fenómeno que se manifiesta en tres niveles diferentes:

Cognitivo / Emocional

Fisiológico

Conductual





¿Cuáles son sus mayores preocupaciones?



## ¿Cuáles son sus mayores preocupaciones?

- El trabajo
- La familia
- El economía
- La salud
- El hambre mundial
- Etc..etc...etc

Círculo de preocupación



¿En que invierte su tiempo y energía?



## **Control directo**

(Involucra nuestra propia conducta)

## **Control indirecto**

(Involucra la conducta de otro)

## **Control inexistente**

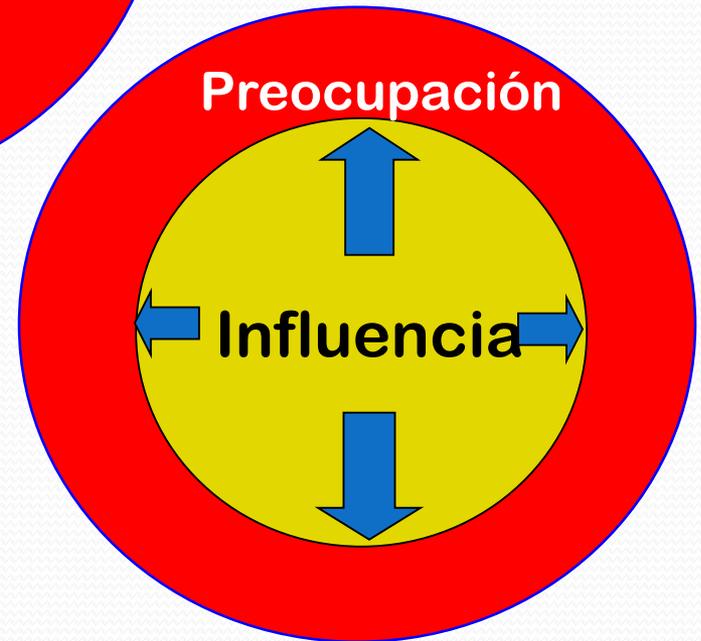
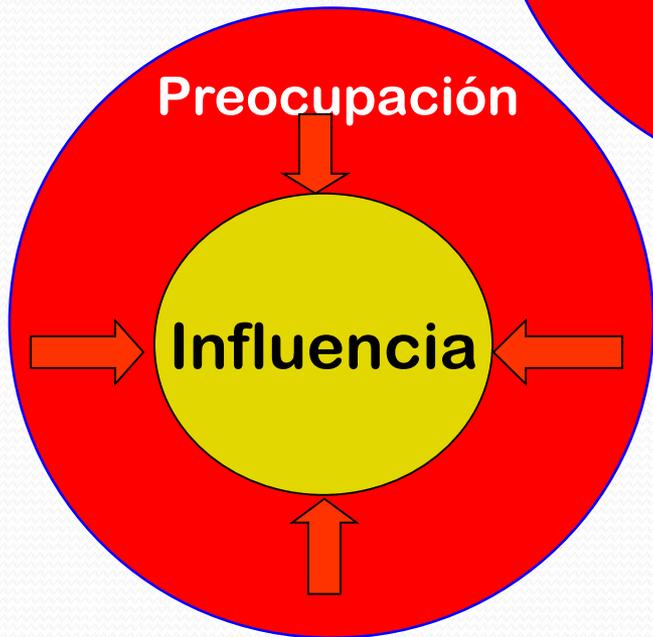
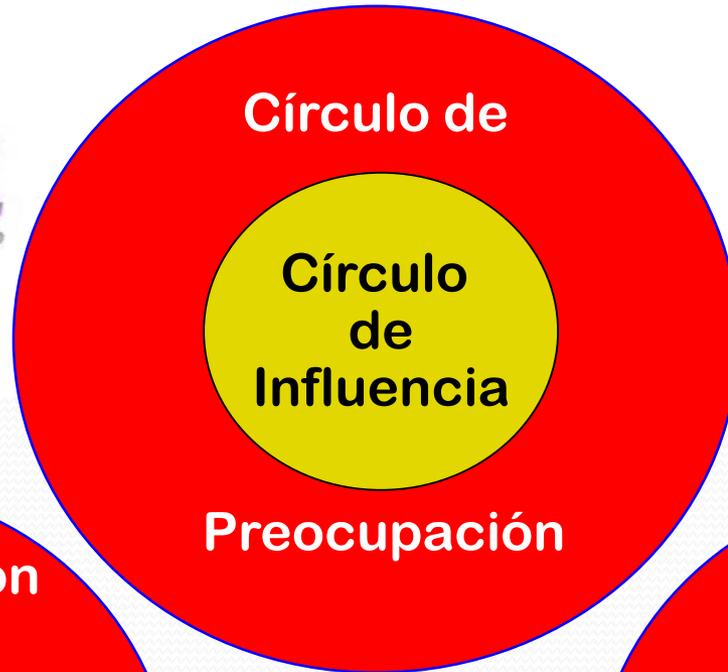
(Problemas acerca de los cuales no podemos hacer nada, ya sea realidades situacionales o pasadas)



Círculo de preocupación  
Situaciones sin control  
(defectos de los otros,  
problemas del medio, etc)

Círculo de influencia  
(situaciones con control real)  
Trabajar en uno,  
en lugar de preocuparse  
por las condiciones.  
Cambia las condiciones

**¿Cuál de los dos círculos es el centro alrededor del cual gira la mayor parte de nuestro tiempo y energía?**





# Locus de control

**Locus de control interno/ círculo de influencia:** Las personas perciben que controlan y son artífices de su destino, que lo que acontece en su vida depende de cuanto se esfuerzen. Su actitud es que nadie va a darles nada, pero que las cosas pueden obtenerse si se esfuerzan.

**Locus de control externo/ círculo de preocupación:** Estas personas piensan que lo que les ocurre depende de la suerte, la casualidad o de lo que otros hagan. Esta perspectiva los lleva a no esforzarse y a ser más pasivos.

Rotter (1966), Langer (1981), Lefcourt (1982), Phares (1984).



Locus interno: menor estrés

Locus externo: mayor estrés



# Recomendación

- Armar una lista de las preocupaciones por roles y/o rubros
- Tratar de separar las preocupaciones que son de control directo de las sin control
- Enfocarse esta semana solo en las situaciones de control directo



# RESPIRACIÓN

**Respirar es vivir, y respirar bien  
es vivir bien**

**Una respiración agitada habla de una mente agitada, una respiración tranquila habla de una mente tranquila.**

**Por lo tanto el primer paso ante un conflicto o situación amenazante: *RESPIRAR.***



# Ejercicio de respiración y relajación

- Ejercicio de estiramiento, respiración y relajación
- Crear una imagen de confort
- Sustitución de imágenes



## **WORKSHOP: MANEJO EFECTIVO DEL ESTRÉS**

**Viernes 3 y 10 Junio - 18 a 21 hs.**

Vacantes limitadas.

Lugar: Av. Independencia 3150

Inscripción e informes vía mail: [contacto@tmegroup.com.ar](mailto:contacto@tmegroup.com.ar)

**Metodología: Taller teórico – práctico – vivencial**

[www.tmegroup.com.ar](http://www.tmegroup.com.ar)



**MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCION**

[www.tmegroup.com.ar](http://www.tmegroup.com.ar)