ACTA N°

FECHA: Bogotá, 28 de junio de 2023.

HORA: 14:00 – 15:00

LUGAR: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth

TEMA: Capacitación Manejo del Estrés – Cuidado al Cuidador

ASISTENTES: Planilla de asistencia. Los asistentes son personas que constituyen parte del grupo reunido

ORDEN DEL DÍA:

DESARROLLO:

Se realiza convocatoria del Talento Humano presente dentro de la unidad y se reúne en el área de actividades. Se realiza presentación de temática a trabajar “Manejo del Estrés”.

Se inicia preguntando a los participantes ¿Podemos vivir sin estrés? Seguido a esto se indaga ¿Qué es el estrés? Se conceptualiza el estrés como: “conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas, que se presentan cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa, producto de diversas situaciones en los diferentes contextos de las personas”. Posterior a esto se realiza explicación del mecanismo biológico del estrés, entendiendo al Cortisol como la hormona productora del estrés. Así mismo se realiza la explicación de las afectaciones de esta hormona en el cuerpo.

Seguido a esto se presenta la diferencia entre el Estrés Positivo (Eustres) y el Estrés Negativo

(Distrés). Encontrando que el Eustrés:

- Tiene una duración a corto plazo; Produce energía y aumenta nuestra motivación; Sentimiento de capacidad de afrontamiento; Crea emoción y atención en los problemas a solucionar; Aumenta nuestra productividad y rendimiento.

Mientras que el Distrés:

- Tiene una duración a largo plazo; Sentimientos de ansiedad y preocupación; Supera capacidad de afrontamiento; Genera sentimientos desagradables; Disminución de nuestra productividad y rendimiento; Contribuye a desarrollar problemas físicos y mentales. Seguido a esto

Se continua con la explicación del impacto del estrés a nivel corporal y psicológico, encontrando problemas de salud como:

- Presión arterial alta, Insuficiencia cardíaca, Diabetes, Obesidad, Depresión o ansiedad, Problemas de la piel, como acné o eczema, Problemas menstruales, Diarrea o estreñimiento, Mala memoria, Dolores y achaques frecuentes, Dolores de cabeza, Falta de energía o concentración, Problemas sexuales, Cuello o mandíbula rígidos, Cansancio, Problemas para dormir o dormir demasiado, Malestar de estómago, Uso de alcohol o drogas para relajarse, Pérdida o aumento de peso.

A partir de la presentación del estrés se realiza la presentación de tres afecciones relacionadas:

- Síndrome de Burnout: Una respuesta al estrés laboral crónico integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la vivencia de encontrarse agotado".
- Se identifican 3 componentes del SB:
  1. Cansancio o agotamiento emocional: pérdida progresiva de energía, desgaste, fatiga
  2. Despersonalización: construcción, por parte del sujeto, de una defensa para protegerse de los sentimientos de impotencia, indefinición y frustración.
  3. Abandono de la realización personal: el trabajo pierde el valor que tenía para el sujeto.

  Y los niveles existentes de Síndrome de Burnout con sus características principales:
- Leve: Quejas vagas, cansancio, dificultad para levantarse a la mañana
- Moderado: Cinismo, aislamiento, suspicacia, negativismo
- Grave: Enlentecimiento, automedicación con psicofármacos, ausentismo, aversión, abuso de alcohol o drogas

- Extremo: Aislamiento muy marcado, colapso, cuadros psiquiátricos, suicidios

Así mismo se realiza la presentación de depresión como un trastorno del estado de ánimo en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante semanas o por más tiempo. Y sus respectivos síntomas. Igualmente se realiza la presentación de la ansiedad como el impulso que nos moviliza a hacer nuestras actividades pero cuando existen preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias, se puede presentar Trastornos de Ansiedad.

Para finalizar se presentan recomendaciones para favorecer la respuesta ante el estrés refiriendo:

- Mantener una dieta saludable, hacer ejercicio regularmente y dormir lo suficiente
- Practicar técnicas de relajación, como el yoga, la respiración profunda, los masajes o la meditación
- Llevar un diario y escribir sobre tus pensamientos o lo que agradeces en la vida
- Dedicar tiempo a los pasatiempos, como leer, escuchar música o ver tu programa o película favorita
- Fomentar las amistades saludables y hablar con amigos y familiares
- Tener sentido del humor y encontrar formas de incluir el humor y la risa en tu vida, como ver películas divertidas o mirar sitios web de chistes
- Voluntariado en tu comunidad
- Organizar y priorizar lo que hay que hacer en casa y en el trabajo, y descartar las tareas que no son necesarias
- Buscar asesoramiento profesional, que puede ayudarte a desarrollar estrategias de afrontamiento específicas para manejar el estrés.

Dentro de la ejecución de la actividad se realiza una pausa activa, donde se favorece el estiramiento de los grupos musculares y articulaciones corporales.

Se finaliza con sensibilización a los asistentes de identificar signos síntomas en cada uno y en las personas que los rodean. Se agradece la participación a los usuarios y se finaliza actividad.

Se anexan fotografías de la actividad:

Anexo Fotográfico:









En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma

Anexos: Listado de Asistencia

Elaborado por: Sebastián Fandiño – Psicólogo (Profesional Psicosocial)