

# Herramientas prácticas y técnicas del manejo de estrés para gestionar las emociones difíciles dentro de las labores diarias a las mujeres cuidadoras.



## Así reacciona nuestro cuerpo ante el estrés

El estrés es reconocido actualmente como el asesino silencioso. El 60% de las enfermedades y dolencias son creadas por el estrés.



### 1. Sistema nervioso

El cuerpo desvía la energía para alejarnos del peligro. El nervio simpático estimula la producción de adrenalina y cortisol.



### 2. Sistema musculoesquelético

Los músculos se tensan y desencadenan dolores de cabeza, migrañas, entre otros malestares.



### 3. Sistema cardiovascular

Los ataques de estrés aumentan el ritmo y la fuerza de los latidos. Episodios constantes de estrés pueden inflamarse las arterias coronarias y conducir a un ataque cardíaco.



### 4. Sistema respiratorio

La respiración se dificulta y causa hiperventilación, puede llegar a desencadenar ataques de pánico en ciertas personas.



### 5. Sistema endocrino

El cerebro envía ciertas señales a las glándulas suprarrenales para producir cortisol y epinefrina (adrenalina). Cuando esto ocurre, el hígado libera más glucosa en la sangre, la cual nos da más energía para poder responder mejor ante una emergencia.

### 6. Sistema gastrointestinal

Ocasiona cambios en la alimentación y aumenta el consumo de alcohol y tabaco, causando reflujo y acidez.



### 7. Sistema reproductivo

En las mujeres, el estrés causa ciclos menstruales irregulares y dolorosos. En los hombres, el exceso de cortisol afecta la testosterona, la producción de espermia y ocasiona impotencia.



### Estrés crónico

Se desarrolla, porque el cuerpo siempre permanece en alerta aún cuando no hay peligro. Con el tiempo una persona puede tener serios problemas de salud, como:

- Problemas en la piel (acné o eczema)
- Presión arterial alta
- Insuficiencia cardíaca
- Diabetes tipo I y II
- Obesidad
- Depresión o ansiedad

donde crece

MSP

## 6 CLAVES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



### 1. AUTO-CONCIENCIA

Nos permite conocernos mejor a nosotros mismos, entender nuestras emociones, pensamientos y comportamientos, y así poder tomar decisiones más conscientes.



### 2. AUTO-REGULACIÓN

Es la capacidad para controlar nuestros propios pensamientos, emociones y comportamientos. Es un proceso importante para lograr metas y mantener relaciones saludables.



### 3. AUTO-MOTIVACIÓN

La capacidad de motivarse a sí mismo sin depender de estímulos externos. Con ello logramos mantener una actitud positiva frente a los desafíos.



### 4. EMPATÍA

Al ser empáticos, podemos construir relaciones más fuertes y saludables, mejorar la comunicación y resolver conflictos de manera más efectiva.



### 5. HABILIDAD SOCIAL

Es la capacidad de interactuar efectivamente con otras personas en diferentes situaciones sociales.



### 6. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Es el proceso de encontrar soluciones pacíficas y mutuamente aceptables para problemas y desacuerdos en nuestras relaciones.

@sitioincredible