



**COORDINACIÓN DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN
CON USUARIOS**

INFORME FACEBOOK LIVE

TEMA: MANEJO DEL ESTRÉS
HABILIDADES PARA LA VIDA

Octubre 1 /2021

Barranquilla, Octubre de 2021

OBJETIVO

Desde la plataforma de Facebook Live se ha desarrollado una serie de actividades con el objetivo de crear espacios de información, educación y comunicación, donde los usuarios pueden aprender sobre distintos asuntos relacionados con su salud y su afiliación a la EPS; además de participar e interactuar con las personas encargadas de presentar cada temática. Uno de estos espacios fue el conversatorio realizado sobre MANEJO DEL ESTRÉS Y HABILIDADES PARA LA VIDA, llevado a cabo el día 01 de Octubre del presente año.

El objetivo general es Identificar cómo aumentar la capacidad individual para manejar y controlar el estrés, el sentimiento de frustración, o situaciones de presión y adaptación al cambio, sin perder la efectividad y esperanza de vida.

Reconocer y controlar los estados de estrés; realizar a tiempo un autodiagnóstico sobre que emoción me esta afectando, crear y utilizar estrategias adecuadas para disminuir los niveles de estrés; aplicar técnicas de relajación cuando los niveles de estrés se encuentren elevados; desarrollar la capacidad asertiva para relacionarse con los demás.

CONVOCATORIA



Para lograr el éxito de la actividad anteriormente mencionada, fue necesario hacer una campaña de convocatoria y difusión de mensaje de invitación, para lo cual se utilizaron herramientas audiovisuales, las cuales fueron difundidas a través de las redes oficiales de CAJACOPI, página web, mensajes de WhatsApp e invitación directa a los usuarios por parte del personal del call center y servicio al usuario.

Los resultados de la convocatoria y difusión del mensaje de invitación se vieron reflejados el día del evento. La transmisión en vivo fue vista por decenas de personas con 100 reacciones y 71 comentarios, donde pudimos leer felicitaciones, recibir preguntas e inquietudes.

Esta actividad fue compartida 23 veces por usuarios de la red social.

DESARROLLO DEL EVENTO



INDICADORES.
Emocionales.
Pensamientos.
Conductuales.
Físicos.

**#YOSOY
CAJACOPIEPS**

VIGILADO Supersalud

**MANEJO DE
ESTRÉS**
Laura García
Psicóloga

#381
Línea de salud mental

VIGILADO Supersalud

Línea Gratuita Nacional
01800011446
www.cajacopi.eps.com

Síguenos en nuestras redes

VIGILADO Supersalud

El 01 de Octubre del 2021, siendo las 10:00 AM, se dio inició a la transmisión en vivo, en la cual Moisés Carrillo, como moderador del evento, inicia dando la bienvenida a todos y resaltando el cumplimiento de los protocolos normas de bioseguridad. Posterior a esto, presenta a la invitada y ponente del tema Lic. Laura García fernandez, quien se encuentra vinculada a la organización en el cargo de Psicóloga, con amplia experiencia en área social y resolución de conflictos.

Esta dinámica se desarrolló a través de la Fanpage Facebook institucional.

La facilitadora introduce a la audiencia en la materia de salud mental, puntualmente, en el manejo del estrés y habilidades para la vida.

Aclaró a la audiencia que el ***el estrés es una parte natural de nuestras vidas cotidianas.*** Puede ser desencadenado por cualquier asunto que demande más de nuestra atención, desde trabajar hasta tarde y quedar atascado en el tráfico, hasta cambios serios de la vida tales como muerte, divorcio o enfermedad. Cuando enfrenta una situación estresante, su pulso se acelera, respira más rápido, los músculos se tensan y el cerebro usa más oxígeno y aumenta la actividad. Si la respuesta al estrés dura demasiado tiempo, puede perjudicar su salud.

No siempre puede evitar el estrés en su vida, pero puede aprender a manejarlo mejor.

Los Institutos Nacionales de la Salud recomiendan estas medidas:

- **Establezca prioridades.** Decidir qué cosas se deben hacer y qué cosas pueden esperar y aprender a decir no a tareas nuevas si usted está abrumado(a).
- **Manténgase en contacto con personas que pueden proporcionar apoyo emocional y de otra índole.** Pida ayuda a los amigos, la familia y la comunidad u organizaciones religiosas para reducir el estrés debido a responsabilidades laborales o asuntos familiares, tal como el cuidado de un ser querido.
- **Tómese tiempo para hacer actividades relajantes que disfruta** como leer, hacer deporte, jardinería etc.
- **Evite pensar obsesivamente en los problemas.** Enfóquese en lo que ha logrado, no en lo que no ha podido hacer.
- **Haga ejercicio con regularidad.** Una caminata moderada de solo 30 minutos por día puede ayudar a levantarle el ánimo y reducir el estrés.

¿Cómo reconocer cuando una persona esta estresado o estresada?

Cuando una **persona está estresada**, se encuentra en un estado de tensión mental y emocional causada por un constante afrontamiento a situaciones adversas. Según los estudios, más del 33% de la población adulta experimenta frecuentemente situaciones donde se sienten estresados/as. A pesar de ello, existen algunas señales que pueden indicar que estás demasiado estresado o estresada que deberías tener en cuenta. Los psicólogos destacan las siguientes.

- **Acné.** El acné es una de las maneras más visibles en la que tu cuerpo te puede avisar de que estás demasiado **tenso o estresado**. Esto es debido a que cuando una persona está estresada suele tocarse mucho la cara, lo que contribuye a desarrollar más episodios de acné. De hecho este es del estrés uno de los síntomas en el cuerpo más comunes.
- **Dolores de cabeza** .El dolor de cabeza es muy común en los individuos que están más estresados. Tanto es así que en muchas ocasiones una mujer o hombre estresado/a suele tener mucho dolor de cabeza.
- **Dolor crónico.** Otro de los signos de estrés más comunes que suelen tener los individuos más estresados/as es precisamente el dolor crónico. Cuando una persona no para de decir que 'estoy estresado o estoy estresada' es muy común que empiece a sentir ciertos síntomas físicos que están relacionado con estos estados estresados. Diferentes

investigaciones al respecto han demostrado que los niveles elevados del cortisol, principal hormona asociada al estrés, pueden también estar muy relacionados con el dolor crónico.

- **Enfermedad frecuente.** Existen personas que están constantemente luchando contra los estornudos, la tos, los costipados, entre otras afectaciones. Este puede ser una de las principales señales de que la persona está estresada muy frecuentemente. Esto es debido a que el estrés afecta de manera directa a nuestro sistema inmunológico y por lo tanto esto puede causar una mayor susceptibilidad a las infecciones.
- **Energía disminuida e insomnio.** Si no paras de decir *estoy agotado/a física y mentalmente'* quizá es que estés demasiado estresado o estresada. Esto es debido a que la fatiga crónica así como la disminución de los niveles de energía pueden ser debidos por la presencia de un estrés prolongado y constante. Tanto es así que el estrés también puede ser uno de los factores que interrumpan nuestro sueño y nos causen insomnio, un hecho que puede estar relacionado con la falta de energía en nuestro día a día.
- **Cambios en la libido.** Los individuos estresados experimentan muchos cambios en la libido. De hecho, las investigaciones al respecto han demostrado que aquellas personas con un nivel de estrés crónico suelen experimentar menos excitación en comparación a las que se sienten estresados de manera 'saludable'. Por lo tanto cuando una mujer u hombre está estresado/a esto puede afectar a su deseo sexual.

- **Problemas digestivos.** Los problemas digestivos, como por ejemplo el estreñimiento, también puede ser causado por el estrés y sus síntomas en el cuerpo. De hecho alguien que está estresado o estresada suele experimentar cambios en sus patrones digestivos.
- **Cambios en el apetito.** Uno de los efectos del estrés es precisamente un cambio en nuestro apetito. De hecho, las personas estresadas o bien pueden perder en absoluto el apetito o por otro lado asaltan la nevera comiendo compulsivamente. En muchos casos se ha asociado a estar tenso y estresado/a con cambios en el peso corporal.
- **Depresión** La depresiónes otro de los signos de estrés que más se pueden repetir. Esto es debido a que el estrés crónico puede contribuir al desarrollo de la depresión. En muchas ocasiones los individuos que se sienten muy estresados pueden llegar a desarrollar una depresión que contribuya a sentir más el estrés en sus vidas, creando un bucle difícil del que salir. Por lo tanto, estar asqueado/a de la vida, también puede ser una señal de estar demasiado estresado/a.
- **Latido rápido.** Un latido cardíaco acelerado y un aumento de la frecuencia cardíaca también pueden ser síntomas de estar demasiado estresado o estresada. La razón de ello es precisamente el nerviosismo constante a los que están sometidos la gente estresada.
- **Sudoración.** El exceso de sudor puede ser una de las señales de que eres una persona estresada. En diversos estudios al respecto se ha encontrado una relación entre el exceso de sudor y el estar demasiado tenso y estresado/a.

Cuándo encuentren estas señales, ¿Qué se debe hacer?

El aspecto negativo del estrés ("distrés") es lo que nos afecta a las personas. Ahí es entonces donde la psicología actúa. El distrés es la percepción que tenemos de sobrecarga ante las situaciones que vivimos a diario ("aquello que percibimos como que nos desborda").

Desde el ámbito de la psicología, existen varias actitudes que podemos tomar para minimizar el impacto que nos causa este estrés:

- Disponer nuestra vida cotidiana para que no tengamos tantas situaciones estresantes, o al menos, buscar actividades que amortigüen dicho estrés: tomarnos obligatoriamente un rato al día para nosotros.
- Lo más importante es que no percibamos todas estas situaciones como que nos superan o desbordan. Realmente, es cuestión de organizarnos, de no intentar solucionar varias cosas al mismo tiempo; vernos como capaces de afrontar una situación determinada, etc.

Tanto desde el campo de la psicología como en el de la sexología, el hecho de estar estresado es una queja con lo que los que los profesionales de la salud mentalse encuentran diariamente en la consulta. El hecho de decir 'estoy estresado' o 'estoy estresada' es un padecimiento bastante extendido en nuestra sociedad actual.

La experiencia dice que si el paciente está motivado para el cambio, y se implica en la terapia, los resultados positivos se ven pronto.

¿El estrés esta asociado a enfermedades físicas ?

Su cuerpo reacciona ante el estrés al liberar hormonas. Estas hormonas hacen que su cerebro esté más alerta, causar que sus músculos se tensionen y aumentar su pulso. A corto plazo, estas reacciones son buenas porque pueden ayudarle a manejar la situación que causa el estrés. Esta es la manera en que su cuerpo se protege a sí mismo.

Cuando tiene estrés crónico, su cuerpo se mantiene alerta incluso cuando no hay peligro. Con el tiempo, esto le pone en riesgo de problemas de salud, incluyendo:

- Presión arterial alta
- Insuficiencia cardíaca
- Diabetes
- Obesidad
- Depresión o ansiedad
- Problemas menstruales

El estrés puede causar muchos tipos de síntomas físicos y emocionales. Algunas veces posiblemente no se dará cuenta de que estos síntomas son ocasionados por el estrés. Aquí hay algunos signos de que el estrés le puede estar afectando:

- 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
- Pérdida o aumento de peso

La psicóloga, finalmente reitera que CAJACOPI EPS tiene una línea de salud mental # 381

Este canal se encuentra abierta 24 horas donde se escuchan las necesidades de los usuarios y se remiten al servicio que se requiera.

Igualmente se dan otros canales de comunicación de la entidad para fortalecer el apoyo a nuestros afiliados:

Línea de atención gratuita nacional 018000111446

Posterior a esta información, se culmina la transmisión en vivo, no antes sin extenderle el agradecimiento a nuestra invitada, se extiende la invitación a otra actividad de interés en salud programada para el día 08 del mes en curso.