

Stress Management Training

Entrenamiento sobre Cómo Controlar el Estrés

Developed by

Brenda Carrillo, Health & Safety Coordinator

Justin Ricks, MSW Trainee

Desarrollado por

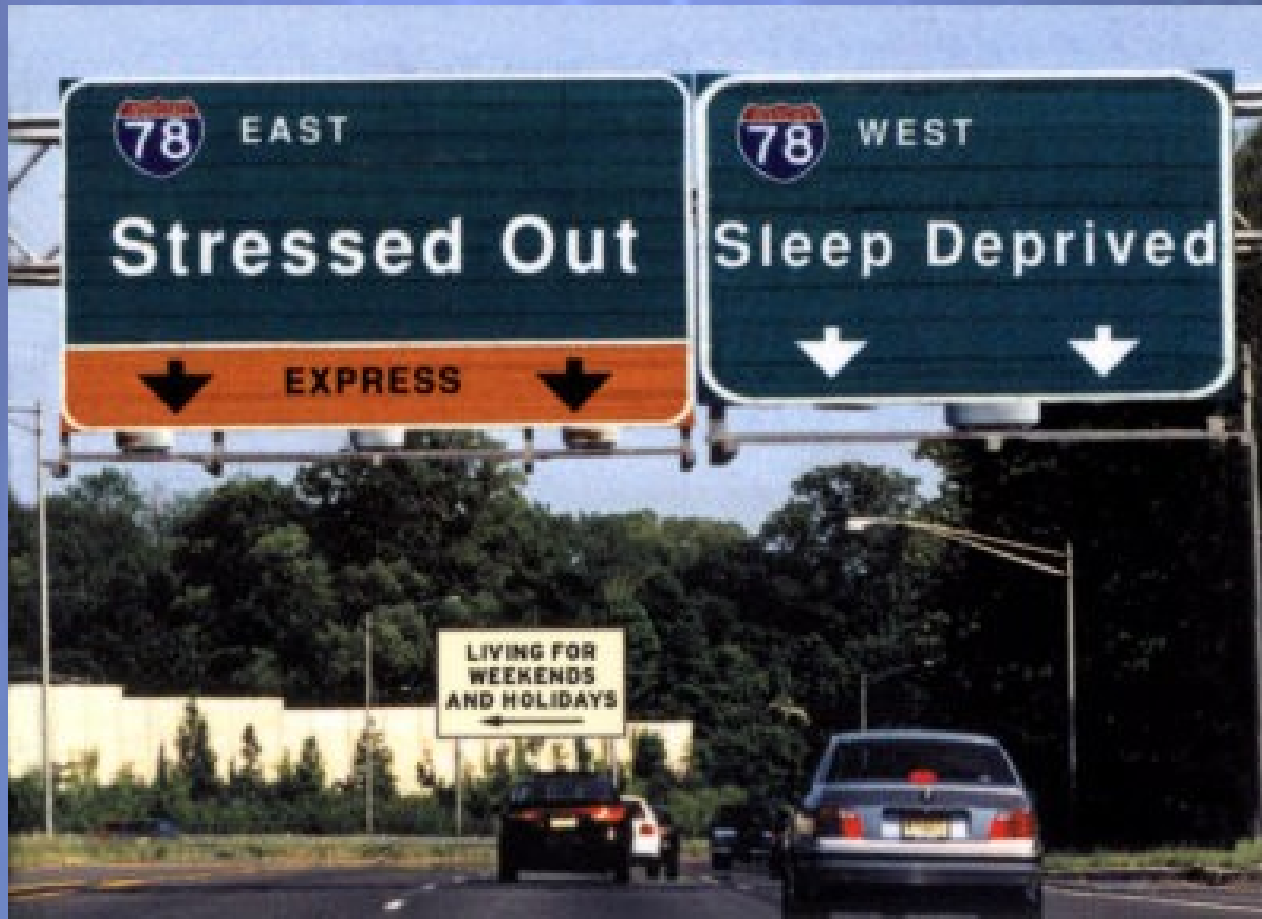
Brenda Carrillo, Coordinadora de Salud

Justin Ricks, MSW Aprendiz

JANUARY 2011

What Direction Are You Going When Stressed Out?

¿Hacia dónde se dirige cuando
se siente estresado(a)?



How Do We Know Stress Is Present?

¿Qué nos indica que sufrimos a causa de estrés?

- Tired
- Sweating
- Heart rate
- Forgetting
- Clenching jaw
- Crying
- Impatience
- Anger
- Butterflies/Nausea

(Elkin, 1999)

- El Cansancio
- La Sudoración
- La Frecuencia cardíaca
- El Olvidar
- El Apretar la mandíbula
- El Llorar
- La Impaciencia
- La Ira
- Las Sensaciones del Estómago/Las Náuseas

(Elkin, 1999)

Stress Symptoms List

Lista de Síntomas de Estrés

- Use the past two weeks and think of the physical, mental and emotional symptoms then complete list.

0 = Never

1 = Sometimes

2 = Often

3 = Very often

- Analice las últimas 2 semanas y piense en los síntomas físicos, mentales, emocionales y después complete la lista.

0 = Nunca

1 = Algunas veces

2 = A menudo

3 = Muy a menudo

Stress Rating Scale

Escala para Evaluar el Estrés

Your Stress Rating

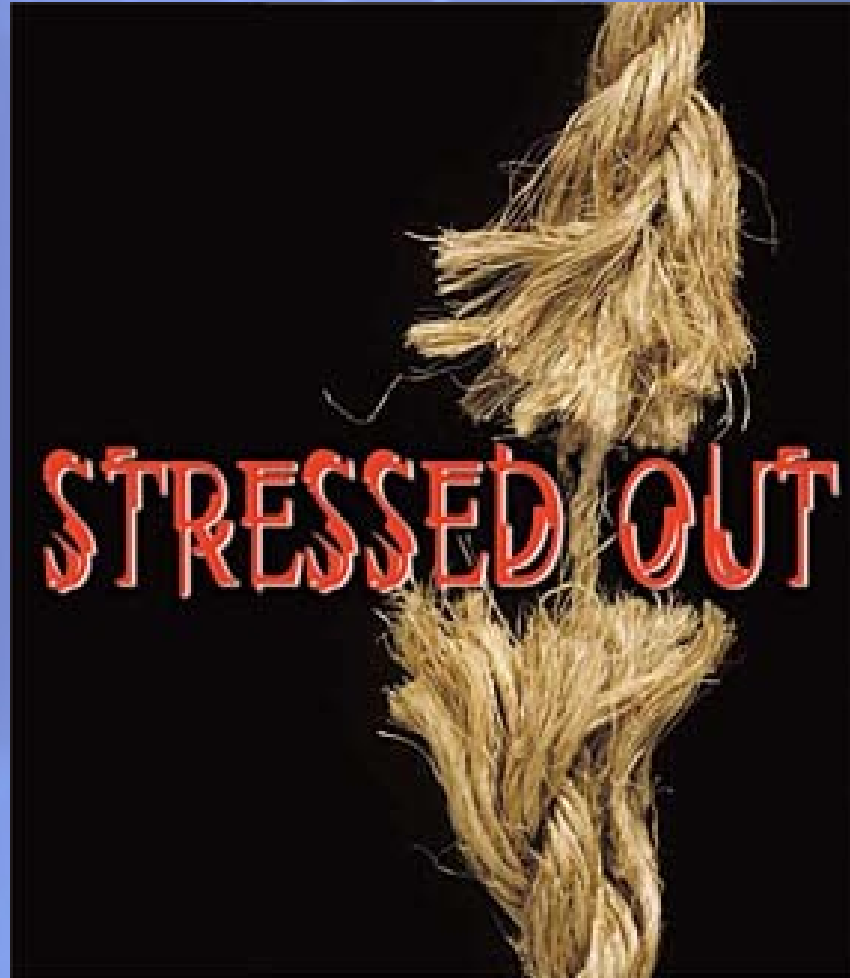
| Your Score | Your Comparative Rating |
|-------------------|--------------------------------|
| 0-19 | Lower than average |
| 20-39 | Average |
| 40-49 | Moderately higher than average |
| 50 and above | Much higher than average |

Su Evaluación sobre el Estrés

| Su Nivel | Su Evaluación Comparativa |
|-----------------|------------------------------------|
| 0-19 | Inferior al Promedio |
| 20-39 | De Acuerdo al Promedio |
| 40-49 | Moderadamente Superior al Promedio |
| 50 y más | Muy por Encima del Promedio |

Defining Stress...

Definición del Estrés ...



Stress Is

El Estrés es

- Any influence that interferes with the normal functioning of an organism and produces some internal strain or tension.

- "Chronic stress" vs. "Bicultural stress"

- Eustress

(Barker, 2003)

- Cualquier influencia que interfiera con el funcionamiento normal de un organismo y produzca una cierta presión interna o tensión.

- "El estrés crónico" versus el "estrés multicultural"

- Eustress

(Barker, 2003)

Chronic Stress

El Estrés Crónico

- Studies examined how environmental factors like poverty can create chronic stress in people lives.
- If your “stress response” remains turned on the chances of getting a stress related disease increases.
(Vo & Park, 2008; Davis et al., 2008)

- Los estudios examinaron cómo los factores ambientales como la pobreza puede crear el estrés crónico en la vida de las personas.
- Si su "respuesta ante el estrés" permanece alerta todo el tiempo, las posibilidades de enfermarse por causas relacionadas al estrés aumentan.

(Vo & Park, 2008; Davis et al., 2008)

Bicultural Stress

Estrés Multicultural

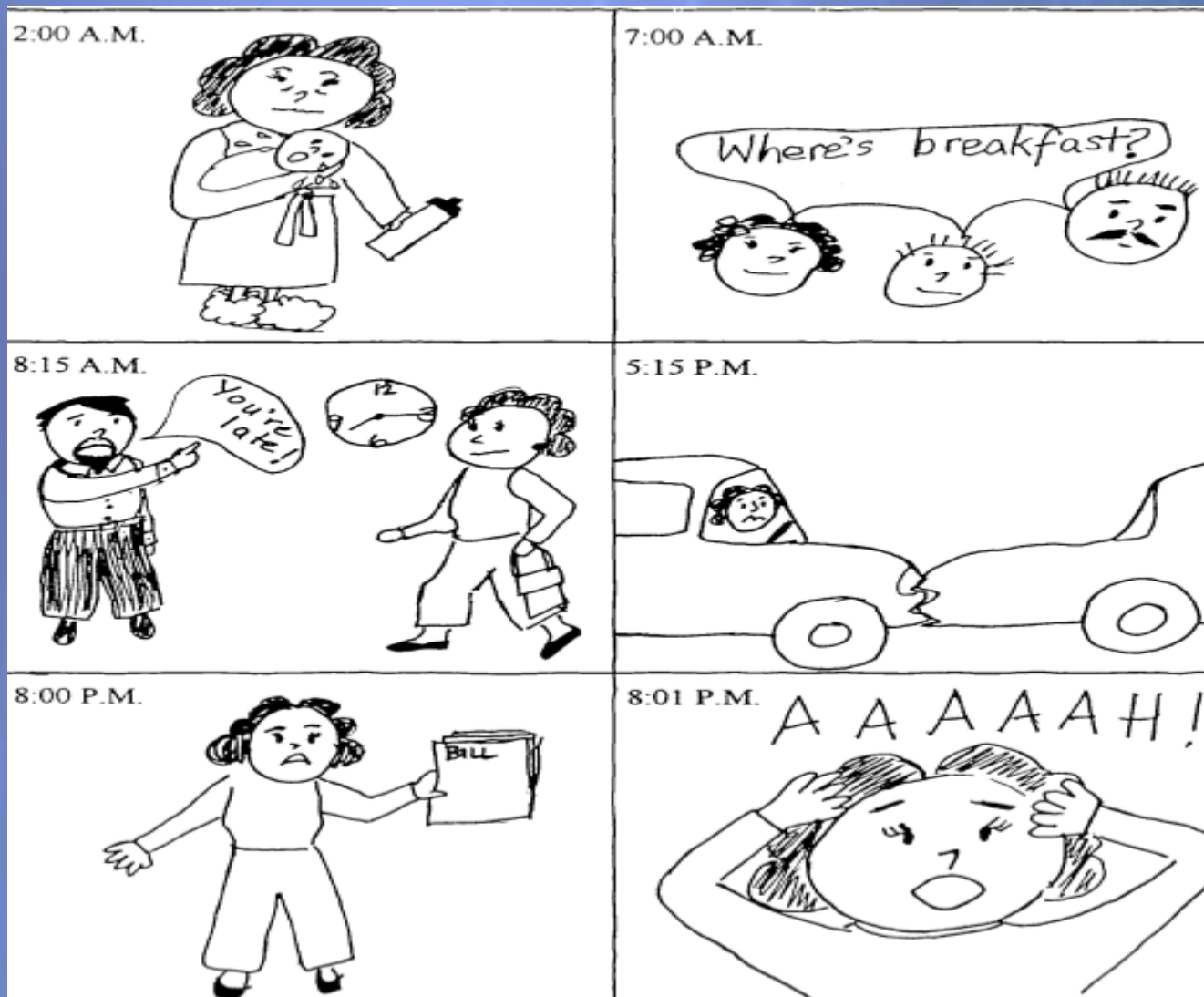
- Stress due to discrimination, prejudice, immigration and acculturation.
 - Acculturative stress results during the process of acculturation in new cultures.
 - The stress of navigating from one culture and having the pressure to join another culture due to less power and lower status (i.e., socioeconomic status)
- El estrés debido a la discriminación, los prejuicios, la inmigración y la adaptación a la cultura.
 - El estrés a causa de la cultura ocurre durante el proceso de adaptación a nuevas culturas.
 - El estrés de salir de una cultura y la presión de unirse a la otra debido a la pérdida de poder y caer en una situación más baja (ej. estado socioeconómico).

(Romero, Carvajal, Valle & Orduño, 2007)

(Romero, Carvajal, Valle & Orduño, 2007)

Stressed Out!

¡Estresado!



Taking a Look at the Frame

Discusión de la historia anterior

- What are the women's problems in the story?
- What can happen if she continues to have too much stress in her life?
- ¿Cuáles son los problemas de la mujer en la historia?
- ¿Qué puede pasar si sigue teniendo demasiado estrés en su vida?

Strategies to Manage Stress

Estrategias para Controlar el estrés

- Exercise
- Diet
- Visualization
- Progressive Relaxation
- Hacer Ejercicios
- Hacer Dieta
- La Visualización
- Ejercicios de Relajación Progresiva

Imagination

Imaginación

- Use your imagination to relax.

- Focus your mind on positive healing images.

- Lets give this a try.
(Davis, Eshelman & McKay, 2008)

- Use su imaginación para relajarse.

- Enfoque su mente en imágenes positivas de mejoría.

- Vamos a darle a esto una oportunidad.
(Davis, Eshelman & McKay, 2008)



Progressive Relaxation

La Relajación Progresiva

- Reduces pulse rate, blood pressure, perspiration and respiration rates.
- Begin
- Hands and arms
- Head
- Face
- Shoulders
- Legs

(Davis et al., 2008)

- Reduce la frecuencia del pulso, la presión arterial, la sudoración y el ritmo de la respiración.
- Inicio
- Las manos y los brazos
- La cabeza
- La cara
- Los hombros
- Las piernas

(Davis et al., 2008)

Did You Relax?

¿Se relajó?

- Thoughts
 - Discussion
 - Would you practice this next time stress is high due to job, kids, pets or taking care of family?
- Pensamientos
 - Discusión
 - ¿Practicaría usted este método la próxima vez que sienta estrés debido al trabajo, a los niños, a las mascotas o por el cuidado de la familia?

Thank you!

¡Gracias!

- Have a wonderful day everybody.
- Deseo que todos tengan un día maravilloso.