

## Capacitan a personal de Cruz Roja Edomex en administración y reducción de estrés



El personal de la Delegación Toluca de Cruz Roja Mexicana comenzó el Taller de Gestión del Estrés, el cual está encaminado al control de esta situación para su canalización adecuada en beneficio de desarrollo laboral y personal, incluso en el ámbito familiar.

José Pablo Martínez Guzmán, Punto Focal del Programa Nacional de Apoyo Psicosocial en el Estado de México de Cruz Roja Mexicana, explicó que el Taller de Gestión del Estrés se deriva del Programa Nacional de Acceso Más Seguro, y con éste se pretende cubrir a todo el personal, comenzando por los adscritos a las Coordinaciones de Socorros, Enfermería, Servicios Médicos, Voluntariado, Capacitación y Veteranos.

Explicó que el estrés se entiende como "una reacción ante situaciones adversas, el cual genera cambios tanto emocionales como fisiológicos, ante la cual el cuerpo puede responder de manera inapropiada, si no se está preparado?".



En el desarrollo de los trabajos del Taller de Gestión del Estrés, Martínez Guzmán manifestó que "todo el mundo requiere de estrés, pero en exceso se vuelve dañino; pero el estrés nos motiva a ser mejores, incluso nos hace trabajar más, nos hace echarle ganas, pero en exceso nos puede llegar hasta a enfermar?".

Mediante ejercicios, dinámicas y hasta juegos, el personal de Cruz Roja Mexicana de la Delegación Toluca rompió estigmas sobre el estrés, al tiempo que aprendió a identificarlo, canalizarlo, administrarlo y aplicarlo en su beneficio.



?Se trata de generar un bienestar laboral y personal por encima de cualquier manifestación negativa del estrés, no se trata de limitar a nadie por estrés; por el contrario, lo que se busca es que todo el personal de Cruz Roja Mexicana se convierta en un gestor de estrés?, explicó el Punto Focal del Programa Nacional de Apoyo Psicosocial en el Estado de México de Cruz Roja Mexicana.

Reconoció que la labor cotidiana de los Técnicos en Urgencias Médicas de Cruz Roja Mexicana genera niveles de estrés muy elevados, de ahí la importancia de saber canalizar de forma positiva esa condición, tanto en su ámbito laboral como personal, siempre en beneficio de la sociedad a la que se sirve y de los miembros de su familia.



?El estrés no se puede eliminar, se puede controlar y se puede disminuir?, señaló Martínez Guzmán, y exhortó a los participantes a multiplicar los conocimientos adquiridos con todos sus compañeros de Cruz Roja, con sus respectivas parejas e hijos, pues en la medida en que esta condición se maneje de forma adecuada se logra un entorno más sano y favorable para el desarrollo personal y de conjunto.

