

# Manejo de estrés

# EL ESTRÉS



- ✓ El estrés es una sensación de tensión física o emocional
- ✓ El estrés emocional generalmente ocurre en situaciones difíciles, inmanejables y diferentes personas perciben diferentes situaciones como estresantes.


# EL ESTRÉS

✓ El estrés físico se refiere a la reacción física del cuerpo a diversos elementos desencadenantes, como por ejemplo el dolor que se siente después de una cirugía.

✓ El estrés físico a menudo lleva al estrés emocional y este último a menudo se presenta como una molestia física (por ejemplo, cólicos estomacales).



# ¿ que causa el estrés?

- ✓ La actitud de un individuo puede influir para que una situación o una emoción sea estresante o no.
  - ✓ Una persona con una actitud negativa a menudo reportara más estrés de lo que haría una persona con una actitud positiva.
  - ✓ Una dieta deficiente pone al cuerpo en un estado de estrés físico y debilita el sistema inmunitario. Como resultado, la persona se pone más susceptible a infecciones.
  - ✓ Disminuye la capacidad para hacerle frente al estrés emocional.
- 

# Manejo del estrés

- PROGRAMA INDIVIDUAL PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS:
  - Hacer un esfuerzo por eliminar los pensamientos negativos
  - Planear algo de diversión
  - Reenfocar lo negativo en positivo
  - Tomarse un descanso
  - Pensar positivamente

# ¿ Cómo manejar el estrés?

## •ACTIVIDAD FISICA:

➤ Hacer 20 minutos de ejercicios aeróbicos 3 veces por semana

➤ Caminar 20 minutos

➤ Encontrar un compañero(a) con quien practicar ejercicios, ya que es más divertido y motiva a la persona a no abandonar la rutina de ejercicios.



# ¿ Cómo manejar el estrés?

## •NUTRICIÓN

- Escoger alimentos que mejoren la salud y el bienestar, como frutas y verduras.
- Usar la guía de grupos básicos de alimentos para ayudar a seleccionar alimentos saludables.
- Comer cantidades apropiadas de alimentos dentro de un horario regular.



# ¿ Cómo manejar el estrés?

## •RELAJACION

- Escuchar el cuerpo
- Tomarse un pequeño descanso
- Tomarse tiempo para los intereses y pasatiempos personales
- Aprender y tratar de utilizar las muchas técnicas de relajación, como imágenes guiadas, escuchar música, practicar yoga o meditación





# ¿ Cómo manejar el estrés?



- **Apoyo social:**
  - Hacer un esfuerzo para interactuar socialmente con gente, le alegrara encontrar amigos(as), así sea solo para liberar la mente de preocupaciones
  - Acercarse a otras personas

# Recursos que podría ayudarle



- Si estas técnicas de manejo de estrés no le funcionan a la persona, hay profesionales como:
  - Trabajadores sociales
  - Psicólogos que pueden ayudar
  - Psiquiatras