

# "Hablemos sobre el Estrés: Aspectos Teóricos y Estrategias para la Gestión del Estrés"

## ¿Qué es el estrés?

El estrés es la respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo ante un estímulo que se percibe como una amenaza.

Puede perjudicar seriamente la salud.



## Síntomas

Se presentan a nivel:

- Físico.
- Mental y Emocional.
- Comportamental.
- Organizacional.

Asimismo, puede perjudicar a terceros.

### Ejemplos:



Dolor de Cabeza

Alteraciones en la memoria



Sudoración



Soledad



Tristeza/Llanto



Tensión muscular



Irritabilidad



Insomnio

## Estrategias para la Gestión

- Identificar la causa;
  - Registro de las veces que se experimente.
- Adoptar hábitos saludables.
- Mantener contacto con los demás.
- Adaptar los espacios.
- Aprender a decir No.

- Aplicar técnicas de relajamiento, por ejemplo:
  - Respiración profunda.
  - Tener conciencia de la experiencia en el presente; Atención Plena.
  - Relajar la tensión muscular.
  - Meditar.
- Buscar ayuda profesional.



### Fuentes:

- Araujo Pulido, G. (2010). *El estrés ¿Qué es y cómo manejarlo?*. Consultado el 28 de junio del 2023. [https://www.insp.mx/images/stories/INSP/Docs/cts/cts\\_sep\\_oct.pdf](https://www.insp.mx/images/stories/INSP/Docs/cts/cts_sep_oct.pdf)
- Barros de Azevedo, R. (1997). *Estrés y depresión*. Editora Garconi. Grupo Salud y Vida. Distrito Federal, México..
- Collingwood, J. (2007). *En forma para superar el estrés*. Pearson Educación. Madrid, España. ISBN: 9788420552224.

Modificados para el Programa de Orientación Educativa y Psicológica, UNICACH 2023.

Elaborado por Valeria Ailyn Rojas Méndez