

Manejo del estrés

DRA. MARIELIN ROSARIO MELÉNDEZ
COORDINADORA PROYECTO TÍTULO V
GUIDED PATHWAYS CENTER
1 DE SEPTIEMBRE DE 2022



Introducción

- Todas las personas sufren de estrés de vez en cuando y cada persona sufre el estrés de forma diferente.
- El ritmo académico de la universidad te exige estar al 100%, lo que en ocasiones te puede provocar estrés.



¿Qué es el estrés?

- El estrés es la reacción del cuerpo a un desafío o demanda.
- En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite.
- Cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar nuestra salud.



¿Qué es el estrés?

- Generalmente es una respuesta a una causa externa, como tomar una prueba importante o discutir con un amigo.
- Desaparece una vez que se resuelve la situación.
- Puede ser positivo o negativo. Por ejemplo, puede motivarte a cumplir con un plazo o puede hacerte perder el sueño.



Tipos de estrés



Estrés agudo

- a corto plazo, que desaparece rápidamente

Estrés crónico

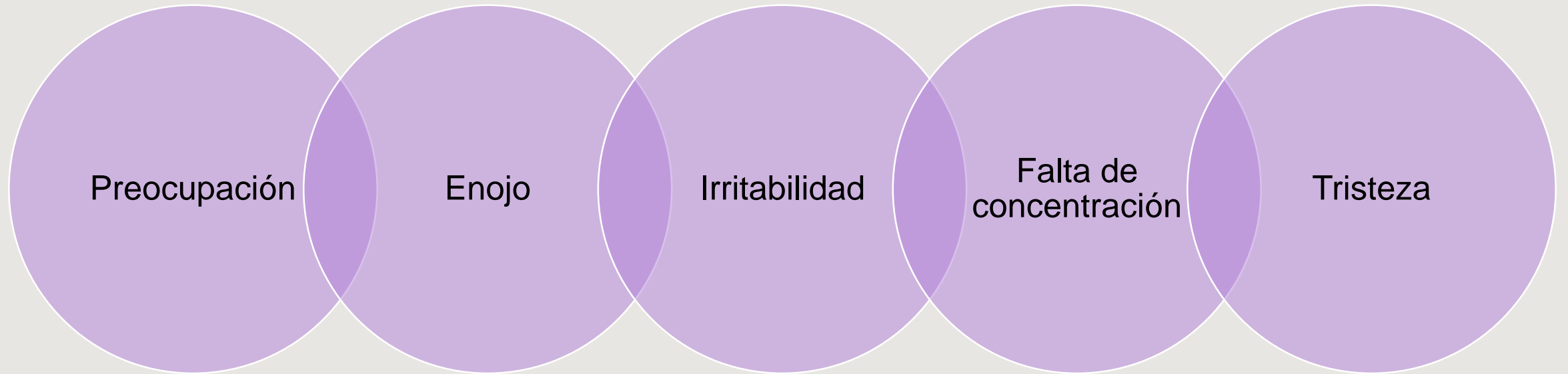
- dura por un período de tiempo prolongado

Causas del estrés

- Tener muchas cosas que hacer en un tiempo corto
- Tener muchos problemas pequeños en un mismo día
- No decir nunca que "no"
- No tener tiempo libre



Signos de estrés



Signos físicos del estrés

- Dolor de cabeza
- Dolor de espalda
- Dificultad para dormir
- Malestar estomacal
- Aumento o pérdida de peso
- Tensión en los músculos
- Debilidad del sistema inmune (Resfriados frecuentes)
- Somnolencia
- Insomnio



Cómo prevenir el estrés

- **Planificación de tareas**
 - Utiliza un calendario
 - Lista de tareas (to do list)

Cómo prevenir el estrés

- **Técnicas de estudio**

Subrayar lo importante

Tomar apuntes

Mapas conceptuales

Lluvia de ideas (brainstorming)

Repaso



Cómo prevenir el estrés

- **Alimentación sana**

Evitar consumir cafeína en exceso, como refrescos o café.

Consumir verduras, frutas, granos integrales, lácteos reducidos o libres de grasas y proteínas magras.



Cómo prevenir el estrés



- **Actividad física**

Caminar, correr bicicleta, practicar algún deporte, ir al gimnasio (por al menos 30 minutos)



Cómo prevenir el estrés

- **Descanso adecuado**

Rutina de sueño

Dormir entre 7 y 9 horas todas las noches

Cómo prevenir el estrés

- **Ejercicios de relajación**

Yoga

Meditación





Cómo prevenir el estrés

- **Practicar la atención consciente (mindfulness)**

Cómo prevenir el estrés

- **Establecer prioridades**

Qué cosas se deben hacer y qué cosas pueden esperar

Aprender a decir no

Delegar tareas



