

Manejo positivo del estrés

Tema 4. Técnicas para manejar el estrés y mejorar mi calidad de vida



Módulo 1. Tolerancia al estrés

Comprendiendo
qué es el estrés
y cómo afecta
mi vida

El
diagnóstico
de mi nivel
de estrés y
tolerancia

El
diagnóstico
de mis
estresores
personales
y laborales

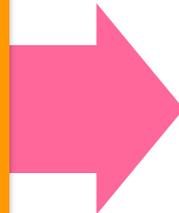
Técnicas
para
manejar el
estrés y
mejorar mi
calidad de
vida

Estrategias de
enfrentamiento
y prevención
del estrés
personal y
laboral

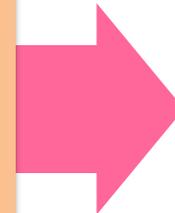


Tema 4. Técnicas para manejar el estrés y mejorar mi calidad de vida

Técnicas fisiológicas para tolerar mis estresores



Técnicas cognitivas para lidiar con el estrés en mi vida



Técnicas conductuales para manejar positivamente mi estrés

Técnicas fisiológicas

Se enfocan en los componentes **somáticos** implicados en el estrés, mejorando los **síntomas físicos y emocionales** derivados de los intensos niveles de **activación** del organismo.

- ✓ **Relajación progresiva de Jacobson**
- ✓ **Ejercicios de respiración**
- ✓ **Profunda**
- ✓ **Contada**
- ✓ **Abdominal**
- ✓ **Alternada**



Técnicas cognitivas



Los eventos externos realmente no tienen ningún “significado”, son lo que son y cualquier significado proviene de las interpretaciones que las personas les dan.

Recuerda que no es lo que ocurre, sino lo que tú piensas acerca de lo que ocurre, lo que te produce el malestar.

Técnicas cognitivas



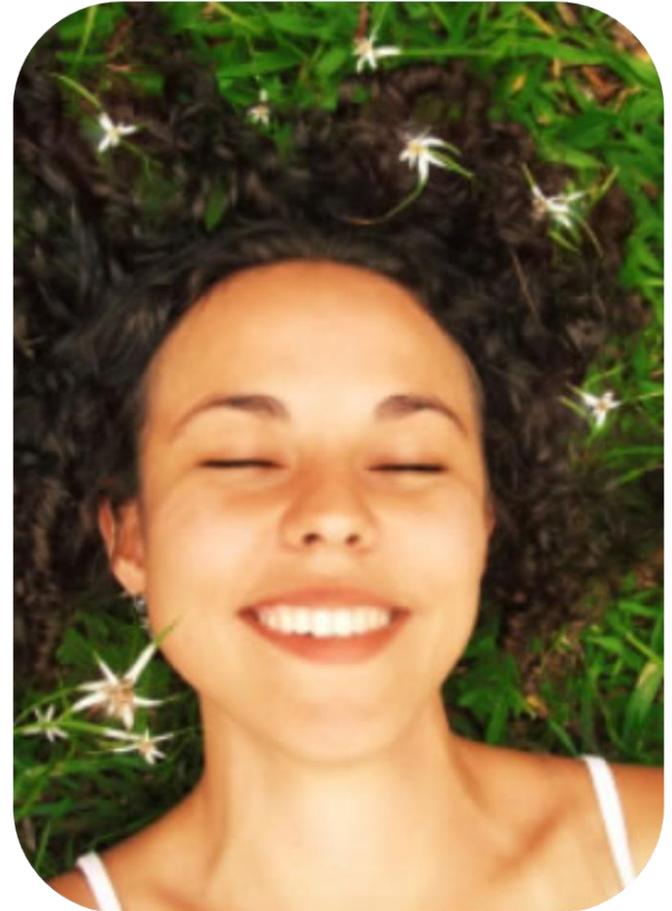
Para enfrentar los **pensamientos distorsionados** que generan o intensifican el **estrés**, se pueden utilizar las **técnicas cognitivas** ya que favorecen la **modificación de evaluaciones negativas** sobre las situaciones, sus demandas y sobre los **recursos** que se poseen para afrontarlas.

Técnicas cognitivas

Se utilizan para **estimular el pensamiento positivo** mediante un **cambio** en el modo de percibir, interpretar y evaluar, tanto las situaciones como los recursos para resolver las demandas cotidianas de la vida.

Las **técnicas** más efectivas son:

- ✓ **Descubrimiento guiado**
- ✓ **Auto-instrucciones**
- ✓ **Detención de pensamiento**
- ✓ **Solución de problemas**

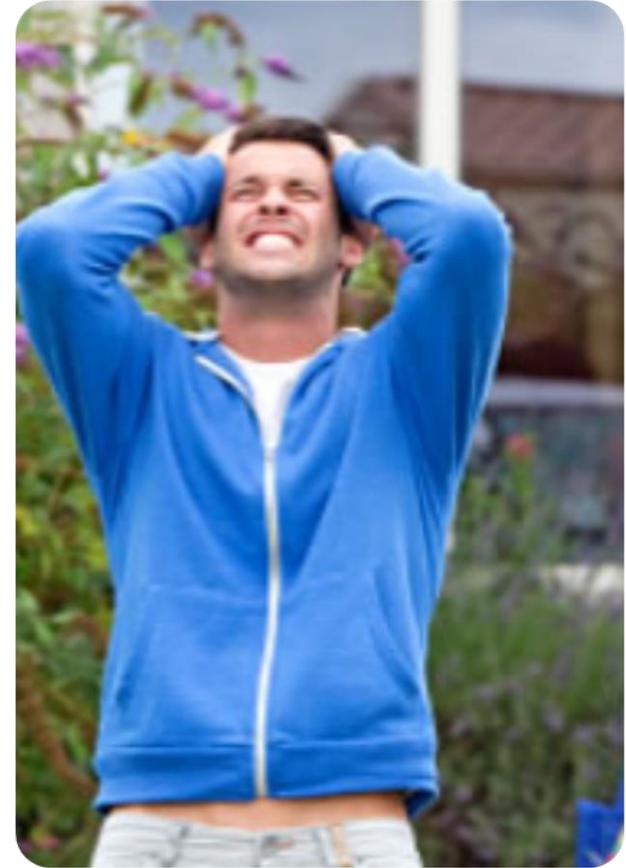


Técnicas conductuales

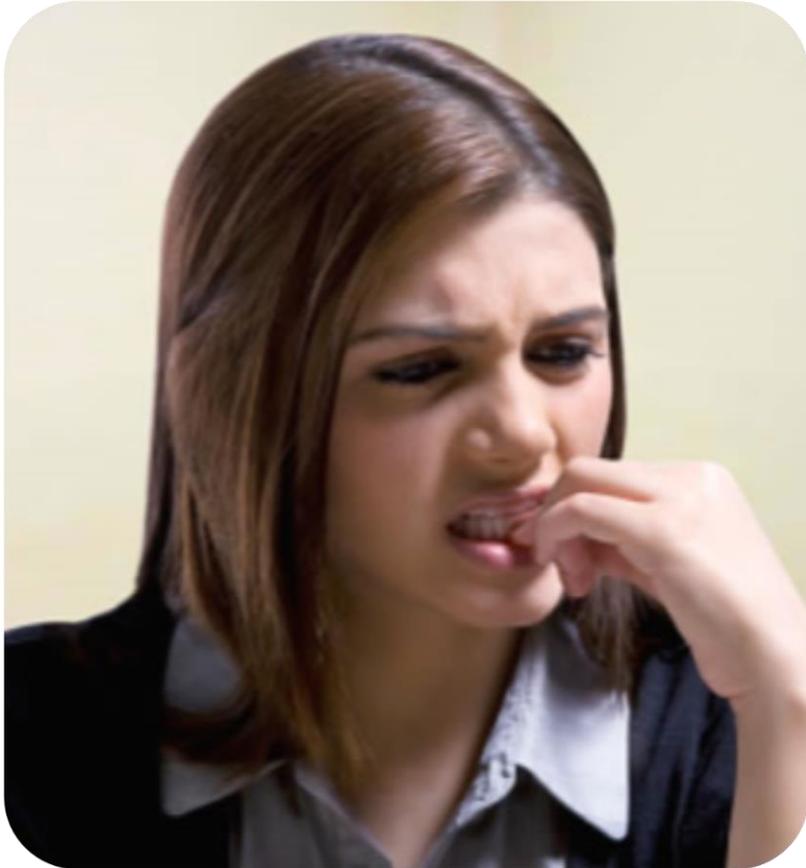
Buscan incrementar los recursos de afrontamiento mediante el aprendizaje de una serie de **habilidades de comportamiento**, de forma que una persona pueda enfrentar cada situación con solvencia, incrementando su **autoestima**.

Las **técnicas** más efectivas son:

- ✓ **Modelado o “role-playing”**
- ✓ **Desensibilización sistemática**
- ✓ **Exposición graduada**



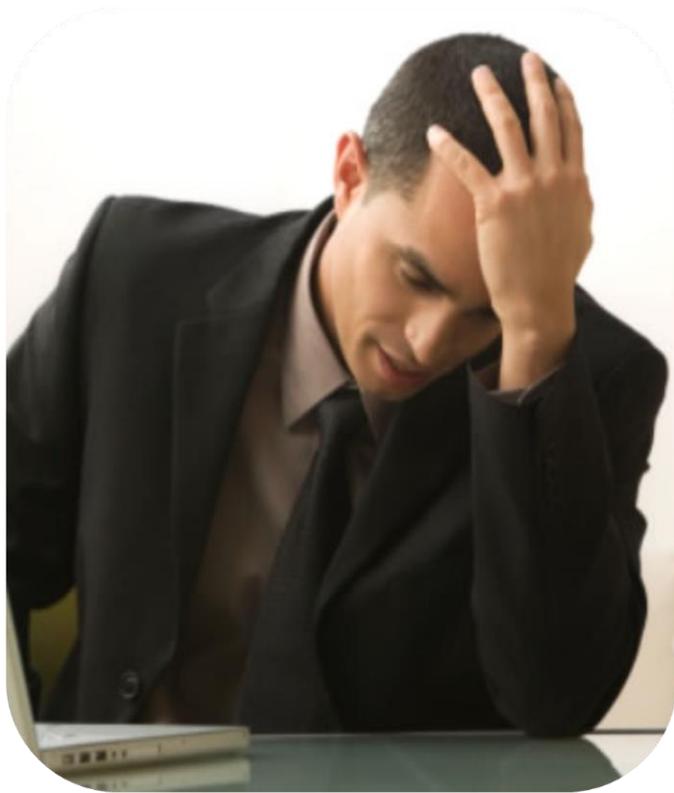
El uso de las técnicas



Las técnicas **conductuales** suelen usarse en combinación con las **fisiológicas** y **cognitivas**.

Esta combinación permite **enfrentar** las situaciones demandantes más adecuadamente e incrementar los recursos personales, los pensamientos positivos y **controlar** el nivel de **estrés**.

Algunas recomendaciones



Es recomendable que analices todas las técnicas presentadas y que las **practiques** de forma constante, esto te permitirá **identificar las técnicas** que puedes utilizar de acuerdo a tus propias **necesidades**.

Lo ideal es que las practiques **antes de enfrentarte** a tus estresores de vida, para que conozcas cada técnica a profundidad y posteriormente, puedas aprender a dominar cada una.

Créditos

- Experto de contenido: Rosa M. Valdés Cavazos
- Diseñadora instruccional: Audra G. Gutiérrez Cedillo
- Diseñador gráfico: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

Dirección de Innovación

Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos

Tecmilenio Online

Universidad Tecmilenio



La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.