

The background is a light cream color, decorated with various red geometric shapes and patterns. In the top left, there's a cluster of small red dots. To its right, a thick red line forms a partial circle. Further right, there are several solid red circles of different sizes, some with thin red outlines. In the top right corner, a series of thin, parallel red lines form a semi-circular arc. On the left side, a solid red circle is partially visible. In the bottom left, there's a solid red circle and a semi-circle filled with thin red lines. At the bottom center, there are more solid red circles and a thin red outline. In the bottom right, a cluster of small red dots is visible, and a solid red circle is partially cut off by the edge.

TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

LIC. TERESA SALAS PAUCAR

ESTRÉS

<https://www.youtube.com/watch?v=SB6VCPDFeiw> audio y video



ESTRÉS

REACCIONES FISIOLÓGICAS
QUE PREPARA AL ORGANISMO
PARA LA ACCIÓN.

ES UN SISTEMA DE ALERTA
BIOLÓGICO NECESARIO PARA LA
SUPERVIVENCIA

REACCIÓN
EMOCIONAL

ANSIEDAD

ANSIEDAD (OMS)

RESPUESTA A UN ESTRÉS
FÍSICO O PSICOLÓGICO.

AGENTES
ESTRESORES



ESTRÉS

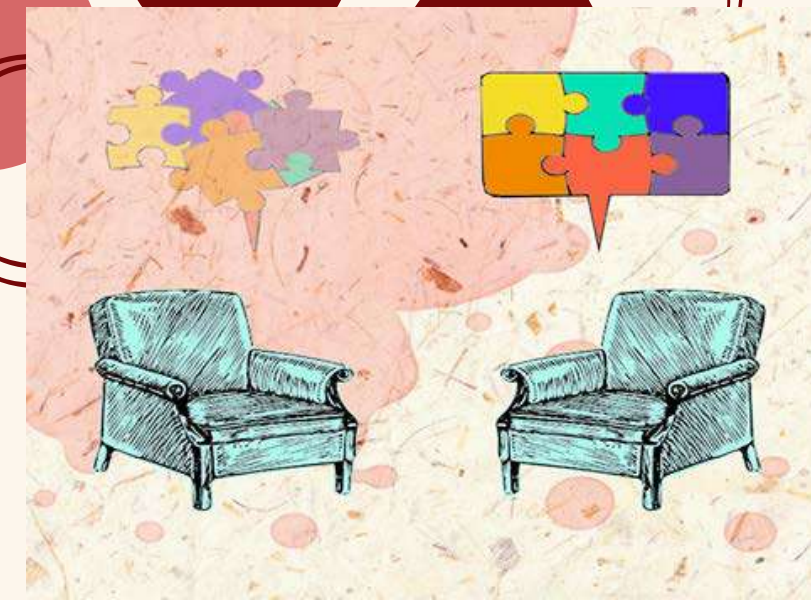
PERSONA



REACCIÓN
EMOCIONAL



ANSIEDAD

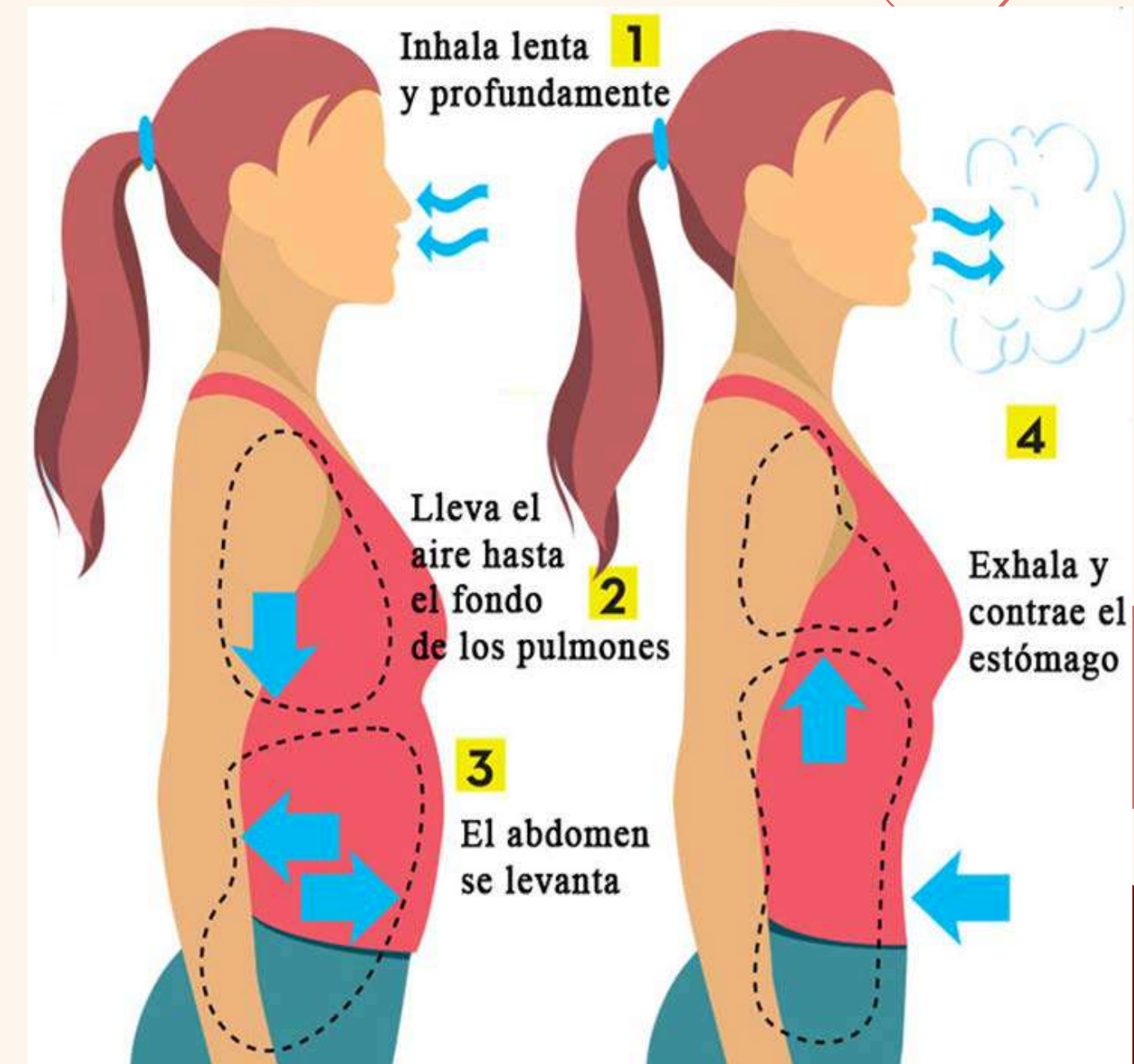


TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO



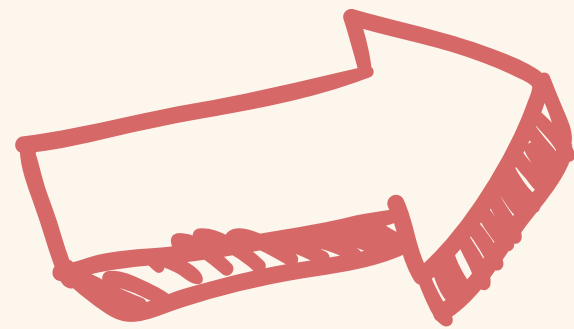
RESPIRACIÓN DIAFRAGMATICA

- Técnica de relajación en la que una persona se concentra en respirar de forma lenta y profunda. La respiración diafragmática consiste en inspirar lentamente por la nariz y luego espirar por la boca utilizando el diafragma (músculo delgado que separa el tórax del abdomen) y los músculos abdominales.
- Esto ayuda a aumentar la cantidad de oxígeno en la sangre, disminuye la presión arterial y la frecuencia cardíaca, y reduce la tensión muscular.
- La respiración diafragmática puede utilizarse para ayudar a aliviar el estrés, el dolor y la ansiedad. También se llama respiración abdominal y respiración profunda.



BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

- a) Estimula la circulación
- b) Fortalece y vigoriza los pulmones y el tórax
- c) Rejuvenece la piel
- d) Contribuye a la desintoxicación de tejidos y glándulas
- e) Mejora el proceso gastrointestinal (Fortalece el diafragma)



RELAJACIÓN PROGRESIVA

Se basa en la relación entre tensión muscular y los estados psicológicos de nerviosismo o alta actividad mental.

Reduciendo al máximo el tono muscular, desactivando así los músculos, se puede conseguir desactivar también el sistema nervioso, lo que conlleva una posterior sensación de calma y tranquilidad.



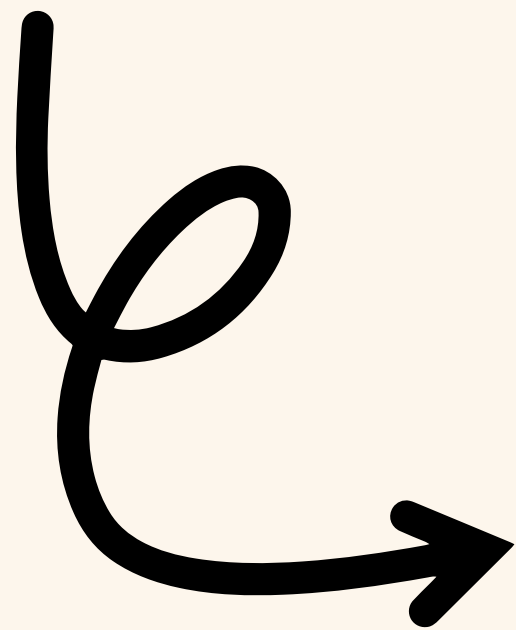
RELAJACIÓN PROGRESIVA JACOBSON

https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM

(AUDIO Y VIDEO) ACTIVOS HASTA EL MINUTO 4:47

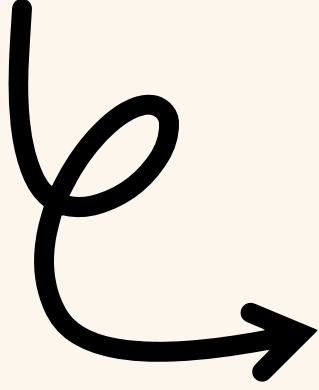


BENEFICIOS DE LA TECNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA



Las técnicas de relajación son una excelente manera de ayudar a manejar el estrés. La relajación no se trata solo de la tranquilidad o de disfrutar de un pasatiempo. Es un proceso que alivia los efectos del estrés en la mente y el cuerpo.

DANZATERAPIA



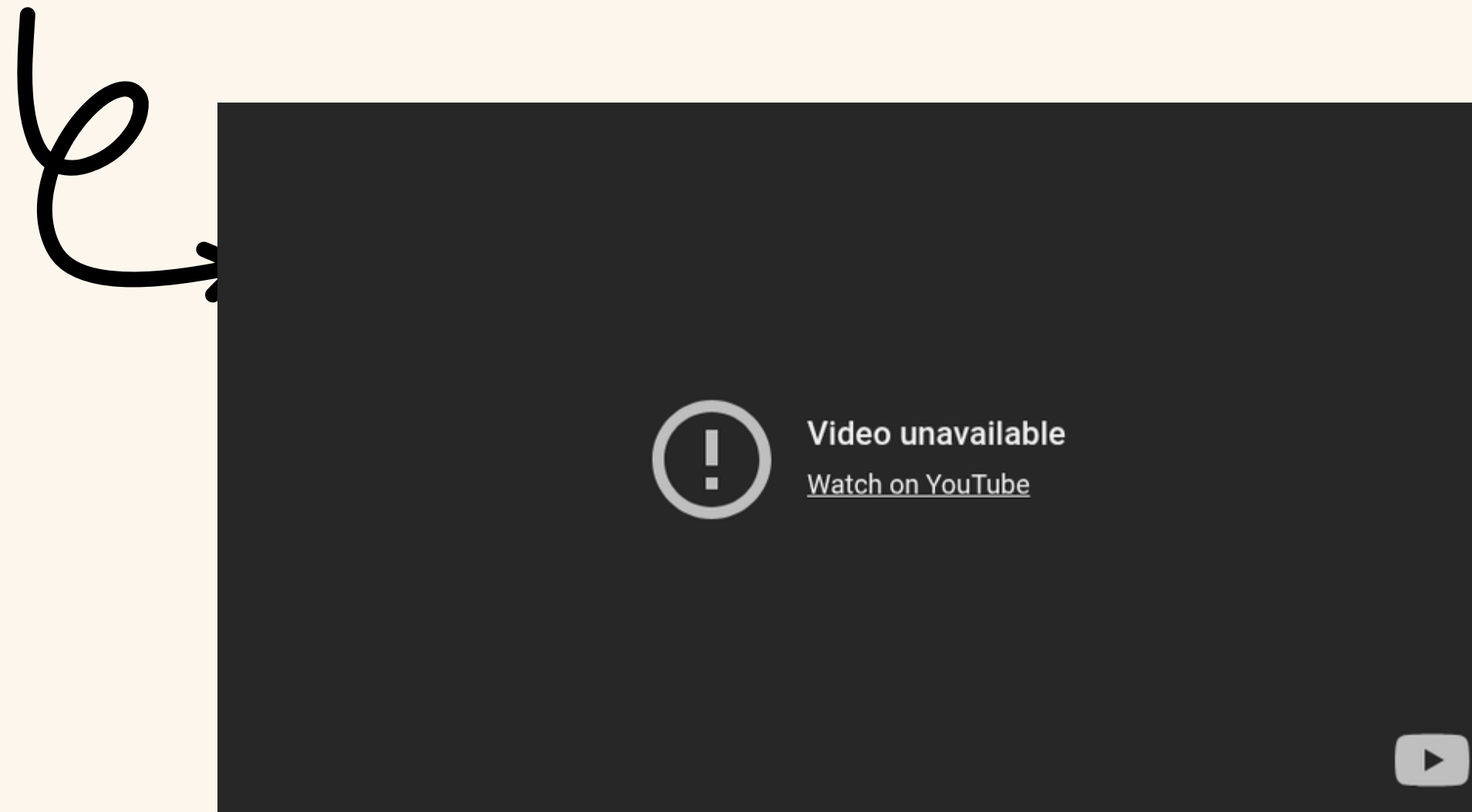
La danzaterapia es el uso psicoterapéutico del movimiento dentro de un proceso que persigue la integración psicofísica del cuerpo y la mente del individuo.

Se caracteriza por el uso que se hace de la danza y el movimiento para ayudar a solventar los conflictos emocionales o psicológicos de las personas.

“La danzaterapia nace de la danza en su forma más simple, de los movimientos naturales y espontáneos del ser humano, y utiliza el movimiento, la postura, la danza, la improvisación y la composición

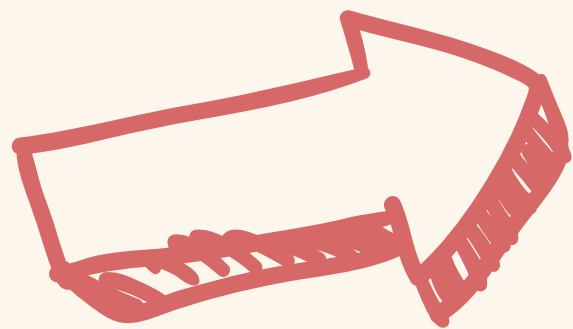


EJERCICIO DANZATERAPIA



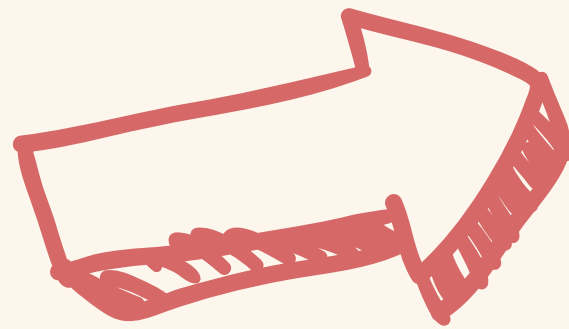
SOLO AUDIO PARA TRABAJAR MOVIMIENTOS SOLO UN
MINUTO Y MEDIO

BENEFICIOS DE LA DANZATERAPIA



La danzaterapia aporta grandes beneficios para el organismo, algunos de los más relevantes son:
Mayor conciencia corporal. Fomenta la integración y convivencia con la sociedad.
Desarrollo de la imaginación y creatividad.

TENGO QUE



- IDENTIFICACIÓN DE LOS DEBERIAS Y LOS TENGO QUE COMO PARTE DE OBLIGACIÓN
- SE LES PIDE QUE DEN EJEMPLOS DE “TENGO QUE” Y LOS CAMBIO CON
- “YO ELIJO”
- ¿ DE QUE TE HAS DADO CUENTA?

CONCLUSIONES

SER
OPTIMISTA

APRENDE A RESPIRAR
CORRECTAMENTE

LA RELAJACIÓN
MENTAL

APRENDE A
DECIR
NO

DA A TU CUERPO Y A TU
MENTE
LA OPORTUNIDAD
DE RELAJARSE

