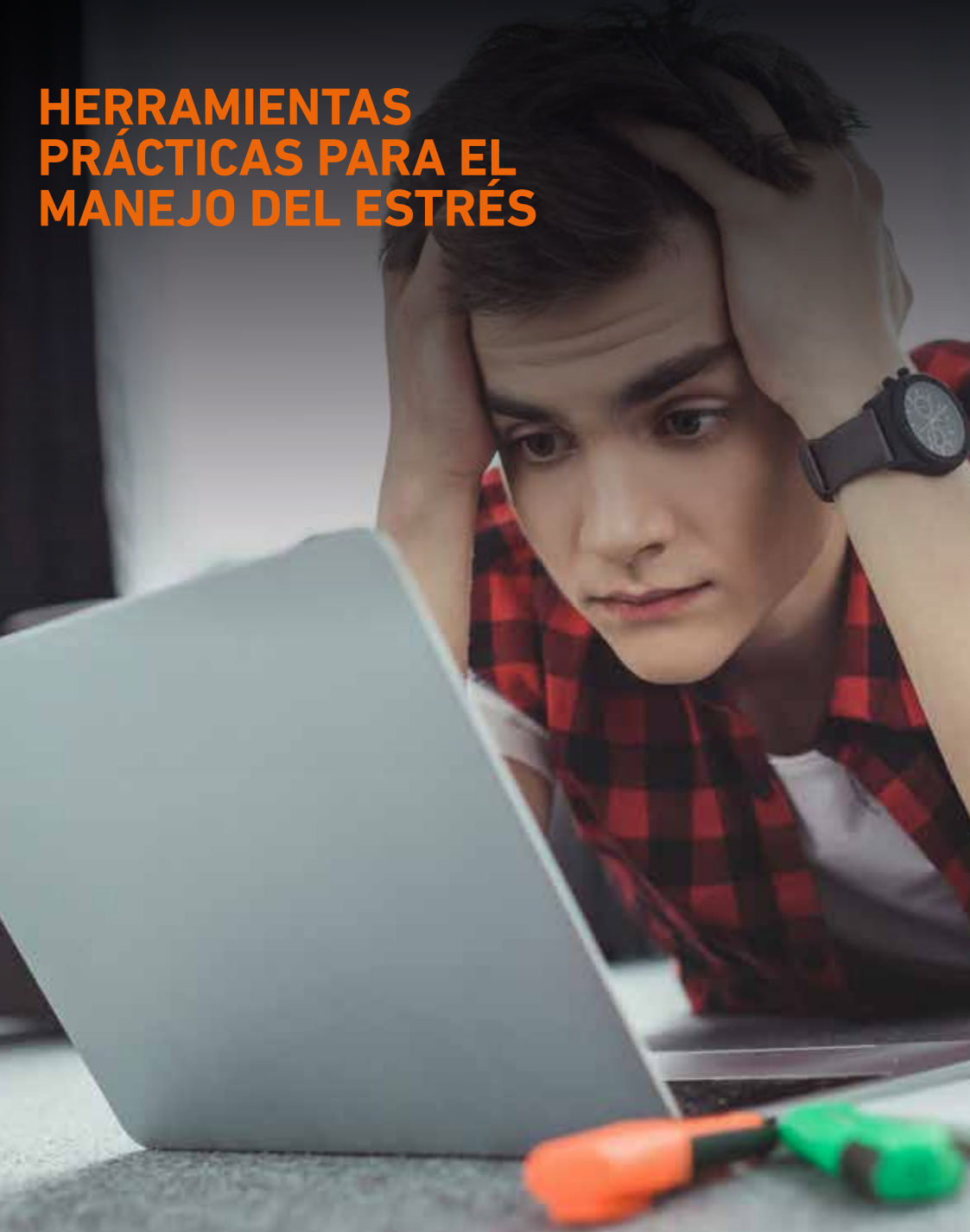


# HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS



## ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Es la descompensación entre las demandas que el ambiente plantea y los recursos disponibles en ese momento para hacer frente a esas demandas. El estrés se produce por la valoración cognitiva que tenemos de la situación.



SITUACIÓN: Amenazante o desbordante respecto de nuestros recursos, y que pone en peligro nuestro bienestar.

## ¿QUÉ DEBEMOS HACER PARA PREVENIR EL ESTRÉS?

- Dormir 6 - 7 horas seguidas 4 veces por semana. Es importante dejar los equipos electrónicos una hora antes de dormir.
- Hacer ejercicio vigoroso 2 veces por semana un mínimo de 30 minutos.
- Mantener el contacto con un grupo de apoyo, puede ser a través de videollamadas.
- Hacer algo para divertirnos por lo menos una vez por semana.
- Dedicar todos los días un momento para uno(a) mismo(a).
- Comer de forma saludable.
- Procurar organizar el tiempo de forma eficaz utilizando una agenda, planificador o lista de cosas por hacer.

## ¿QUÉ DEBEMOS HACER PARA MANEJAR EL ESTRÉS?

- a. Para controlar los pensamientos debemos realizar un cuestionamiento socrático. Es decir, poner en duda nuestros pensamientos:
  - ¿Es realista mi pensamiento? ¿Existe alguna evidencia que siempre sea así? ¿Es posible que esté malinterpretando?
  - Además, es importante anticipar y hacer hincapié de lo peor que podría pasar: ¿Qué es lo peor que podría pasar?
- b. Para combatir las manifestaciones fisiológicas de la ansiedad podemos hacer ejercicios de respiración. Esta técnica nos permite ser más conscientes de nuestra respiración y sentirnos más tranquilos y relajados. Practica la respiración profunda una vez al día durante unos minutos al despertar o al ir a dormir.

# ACTUALMENTE, EL CELULAR ES IMPORTANTE EN NUESTRA VIDA. TE COMENTAMOS ALGUNAS APLICACIONES QUE PODEMOS USAR PARA RELAJARNOS.



## a. Yana: Tu acompañante emocional

Es un chatbot que presenta las herramientas útiles y prácticas para ayudar a manejar los estados emocionales, cualquier día a cualquier hora.

Nota: No reemplaza la terapia y la misma aplicación considera que en episodios de crisis se debe contactar con un profesional.



## b. Headspace: Meditación y sueño

Presenta técnicas de atención plena y meditación para ayudar a controlar el estrés y la ansiedad.

Nota: Tiene versiones gratuita y pagada.



UNIVERSIDAD  
DE LIMA