

DILE NO AL ESTRÉS

MARÍA JOSÉ FORERO
MARÍA CAMILA TORRES



ACTIVIDAD 1.



OBJETIVOS

Objetivo General

- Identificar los estresantes más significativos en los estudiantes y así mismo entrenar habilidades/ ejercicios de relajación, cuerpo y mente presentes, entre otros para fortalecerse a la hora de enfrentarse a momentos estresores.

Objetivos específicos

- Identificar estresores significativos en los estudiantes del INCAP.
- Desarrollar actividades de Mindfulness
- Desarrollar actividades de manejo del tiempo para realizar actividades de ocio.

¿ QUÉ ES EL ESTRÉS ?

- Un estado de falta de armonía o una amenaza a la homeóstasis
- Una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual.



¿ QUE ES MINDFULNESS?

- 1. Atención al momento presente
- 2. Apertura a la experiencia
- 3. Aceptación
- 4. Dejar pasar
- 5. Intención



ACTIVIDAD 2.



Mind Full, or Mindful?

- ¿En que zona de tu cuerpo sientes mas tensión?
- ¿ Como esta la temperatura del aire que respiras en este momento ?
- Centrarse en la sensación de la ropa en las piernas
- ¿ Como esta tu respiración ?

¿ QUÉ PUEDO HACER PARA MANEJAR EL ESTRÉS?

- Haga algo simplemente por gusto y por placer
- Aleje la mente del estudio en forma periódica, durante el día de actividad normal, en forma tal que no se cree tensión y que esta no crezca y se le salga de las manos
- Practique ejercicios de entrenamiento en relajación.
- Mantenga un balance en su vida incluyendo actividades placenteras y de ocio. 5. Aprenda a manejar adecuadamente el tiempo.
- Aprenda a manejar adecuadamente el tiempo.

ACTIVIDAD 3.



¿ Estas organizando tu tiempo de manera adecuada?
¿ Cuántas horas dedicas semanalmente a actividades de ocio ?



**GRACIAS POR SU
ATENCIÓN**