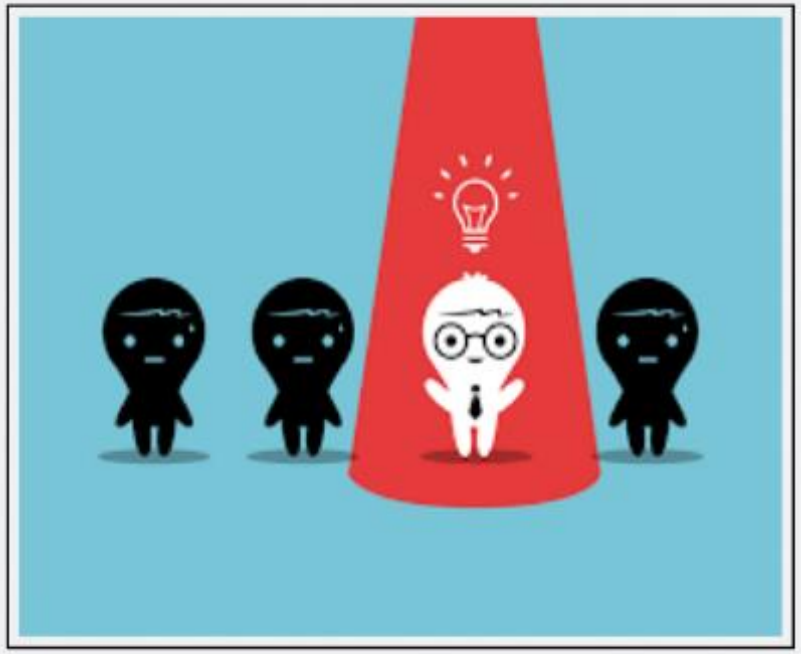
COMBATIENDO EL ES-3

EXPECTATIVAS !



OBJETIVO GENERAL

Identificar los factores ambientales y situacionales que generan estrés en los estudiantes del INCAP , con el fin de implementar técnicas de relajación , respiración y habilidades de afrontamiento en situaciones problema .

emaze

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

* Identificar situaciones y eventos estresantes dentro y fuera de la institución
* Entrenar y capacitar a los estudiantes en la técnica de respiración diafragmática
* Entrenar estrategias de afrontamiento en situaciones estresantes

emaze

EL REY DE LOS ELEMENTOS

emaze

EL ESTRÉS

El estrés hace parte de un proceso natural que permite que el individuo responda a las diferentes necesidades y demandas que lo rodean , sin embargo, resulta perjudicial en el momento que no se maneja de manera adecuada y se prolonga con el tiempo sin atención ninguna. Selye (1975).

FASES DEL ESTRÉS

emaze

FASE DE ALARMA: Surge ante un estímulo estresante, el organismo se activa y se prepara para hacerle frente

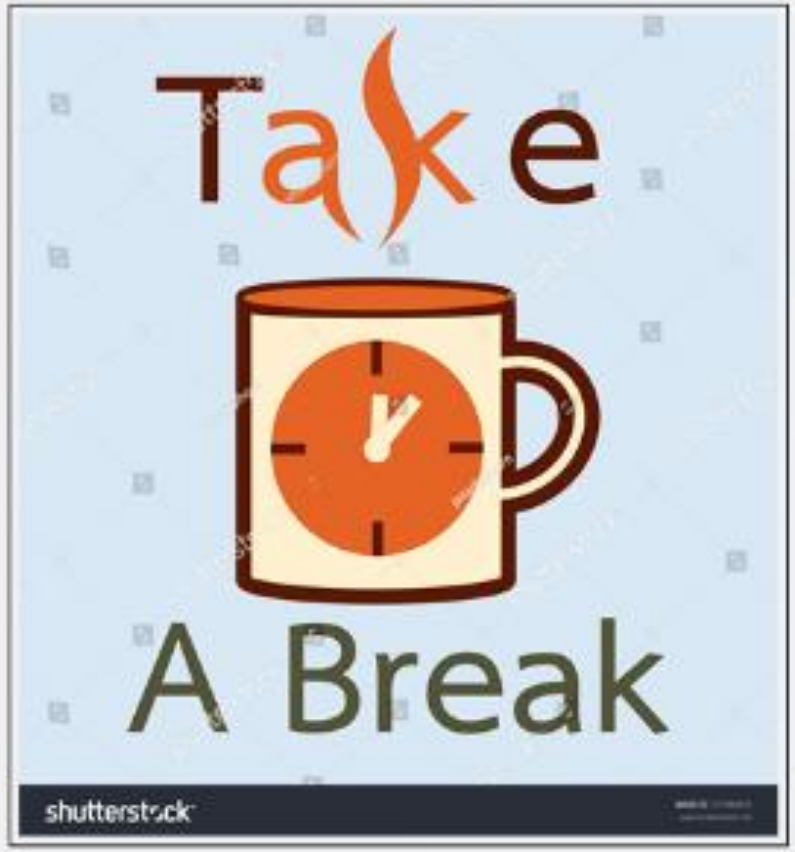
emaze

FASE DE RESISTENCIA : El organismo continua haciendo frente al estimulo estresor

FASE DE AGOTAMIENTO: Se da dado a que la resistencia es limitada . Selye (1975)

SOCIALICEMOS

emaze



emaze

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

PERSONAS EVITATIVAS Y CONFRONTATIVAS que tienen una tendencia evitadora mientras que otras tienden a utilizar un estilo más confrontativo (o vigilante) bien sea buscando información o tomando una acción directa ante cualquier problema.

emaze

El estilo evitador es más útil para sucesos amenazantes a corto plazo , mientras que es el estilo vigilante es más efectivo cuando existe un suceso amenazante que se repite o que persiste a lo largo del tiempo. El estilo confrontativo es útil pues permite anticipar planes de acción ante riesgos futuros aunque puede que tenga un costo mayor de ansiedad. (Taylor ,1990).

emaze

CATARSIS : hablar ,comunicar nuestras preocupaciones tiene efecto a reducir tanto la probabilidad de que se produzcan rumiaciones obsesivas con el paso de tiempo como que aparezca un incremento en la actividad fisiológica . Puede favorecer el afrontamiento de muchas maneras (se recibe información apoyo afectivo , fuerza a pensar mejor sobre las preocupaciones . (Penneba y suman,1988).

emaze

USO DE ESTRATEGIAS MÓLTIPLES : es muy probable que en general un afrontamiento con buenos resultados requiera de la capacidad de usar de forma adecuada múltiples estrategias de un modo flexible. (Sanz y Velasquez , 1995; Seligman , 1983).

emaze

SITUACIONES ESTRESANTES

emaze

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN RELAJACIÓN PROGRESIVA

emaze

Las técnicas de relajación general , así como un estado de autorregulación del organismo , sobre la base de la distensión de la musculatura esquelética y mediante una serie de ejercicios de tensióndistensión de los principales grupos musculares. (Bernstein y Borkovec , 1973).

TÉCNICAS DE CONTROL MENTAL

Se puede utilizar la técnica de mindfuleness la cual permite una relajación mental junto con el manejo de la respiración y es una de las técnicas más utilizadas para el manejo de estrés.

emaze

HORA DE RELAJARNOS

emaze

Música Relajante para Meditar | Música de Relajación y Meditación | Música para Relajarse, Dormir
Ver más tarde
Compartir

GRACIAS POR SU ASISTENCIA