

PARTICIPANTES: Mínimo 15 máximo 30

DURACIÓN: 2 Horas

- **FACILITADORAS:**

**PSIC. MA. GUADALUPE ÁVILA ROSAS**

**MTRA. LAURA EUGENIA HERNÁNDEZ**  
**CAPITANACHI**

### **BIBLIOGRAFÍA:**

- Cano, A. (2002). *La naturaleza del estrés*. Recuperado el 10 de junio de 2014, de [http://www.ucm.es/info/seas/estres\\_lab/el\\_estres.htm](http://www.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm)
- Cautela, J. y Groden, J. (1988). Técnicas de relajación. Manual Práctico para adultos, niños y educación especial. Barcelona: Ediciones Roca.
- Madrigal, E. y Sayago L. (1999). *Habilidades para la vida: Manual de capacitación para docentes*. Venezuela: Exlibris .
- McEwen, B. y Sapolski, R. (2010). *El estrés y su salud*. Recuperado el 6 de junio de 2014, de <http://www.hormone.org/audiences-/pacientes-y-cuidadores/preguntas-y-respuestas/2010/el-estres-y-su-salud>.
- Nowack, Kenneth M. (2002). Perfil de estrés. México: Manual Moderno.

**UNIVERSIDAD VERACRUZANA**  
**DIRECCIÓN GENERAL DE INVESTIGACIONES**  
**DIRECCIÓN GENERAL DEL ÁREA ACADÉMICA**  
**DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CENTRO PARA EL DESARROLLO HUMANO**  
**E INTEGRAL DE LOS UNIVERSITARIOS**  
**-CEnDHIU-**

## **“MANEJANDO** **EL ESTRÉS”**



Universidad Veracruzana

**CEnDHIU**



“El estrés es entendido como la experiencia de incomodidades, molestias y frustraciones mayores y menores de la vida cotidiana”  
Nowack



## **PRESENTACIÓN:**

En términos conceptuales, el Perfil de Estrés está basado en el enfoque Cognitivo-Transaccional del Estrés y el Afrontamiento. El taller tiene el propósito de facilitar precisamente la forma de afrontamiento del estrés utilizando técnicas cuya evidencia efectiva haya sido demostrada.

## **DURACIÓN Y AUDIENCIA:**

Dos horas, dirigido a: personal administrativo, académicos y estudiantes.

## **JUSTIFICACIÓN:**

La agitada rutina moderna hace que estemos en contacto con situaciones generadoras de tensión o ansiedad como parte inevitable de nuestras vidas; todas las personas, en algún momento, han vivido estados de tensión. La teoría ha señalado que desde luego son fundamentales los estados de tensión pero mucho más importante es la percepción que tiene el sujeto de las situaciones problema; de tal manera, que pueden percibirse con alto o bajo nivel de estrés. Si la percepción del problema estresante no es excesiva, puede ayudarnos a mantener un estado de alerta que permita realizar actividades físicas e intelectuales de manera eficiente; sin embargo, cuando la percepción de la situación problema no es manejada adecuadamente, puede ocasionar serios efectos físicos y emocionales relacionados con ausentismo e incluso con accidentes ocupacionales, entre otros efectos negativos.



El estrés puede ser definido como la experiencia de incomodidades, molestias y frustraciones mayores y menores de la vida cotidiana; cuando la demanda del ambiente (escolar, laboral, social, salud, financiero, entre otras) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos que implican activación fisiológica y emocional. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales desagradables, entre las cuales se puede mencionar la ansiedad, la ira y la depresión.

Los cambios en el cuerpo que ocurren durante los momentos de estrés pueden ser beneficiosos cuando suceden por corto tiempo, pero cuando ésto sucede por mucho tiempo, la producción excesiva de las hormonas de estrés puede perjudicar la salud. El estrés crónico a largo plazo causa desgaste y deterioro del cuerpo. Las consecuencias en la salud pueden incluir: dolor de estómago, obesidad, debilitamiento del sistema inmunitario, alteraciones en el sistema nervioso, aumento de la presión sanguínea, frecuencia cardiaca y grasa en la sangre. Todos esos efectos son factores de riesgo para enfermedades cardíacas, derrames, obesidad, entre otros; de ahí la importancia de buscar alternativas de relajación saludables que contribuyan a mejorar el estilo de vida.

## **PROPOSITO:**

Que el participante ejercite la relajación como una estrategia de afrontamiento, que le permita controlar o reducir los síntomas físicos y psicológicos provocados por el estrés, con la finalidad de mejorar y mantener un estilo de vida saludable.

## **CONTENIDO:**

- **Conceptos básicos.**
- **Relajación muscular progresiva**
- **Relajación con fantasía inducida**

## **METODOLOGIA:**

Se utiliza una metodología interactiva-participativa, a través de la dirección de técnicas de relajación.

***Larga vida ...pero saludable***