



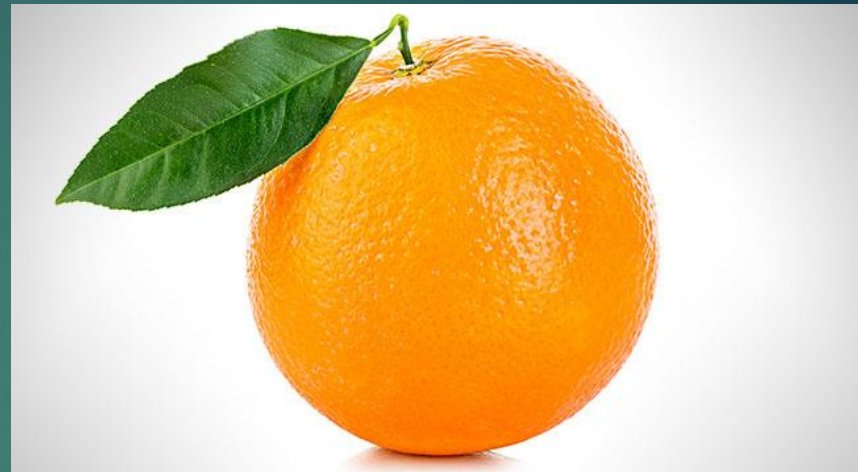
# ¡DILE NO AL ESTRÉS!

MARÍA JOSÉ FORERO

MARÍA CAMILA TORRES

# Actividad “canastas revueltas”

- ▶ Naranja: Derecha
- ▶ Piña: Izquierda
- ▶ Canastas revueltas: Todos cambian de puesto



# EXPECTATIVAS!!!



# OBJETIVOS



## **Objetivo**

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 ?

- ▶ Es una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual.



# ¿Como manejar el estrés ?

- ▶ Haga algo simplemente por gusto y por placer
- ▶ Aleje la mente del estudio en forma periódica,
- ▶ Practique ejercicios de entrenamiento en relajación.
- ▶ Adquiera un método de relajación que no dependa de drogas.
- ▶ Exprese y trate asertivamente sus molestias, temores y otros problemas.
- ▶ Reconozca sus límites y trabaje dentro de dichos límites.
- ▶ Mantenga un balance en su vida incluyendo actividades placenteras y de ocio.
- ▶ Aprenda a manejar adecuadamente el tiempo.



# Actividad



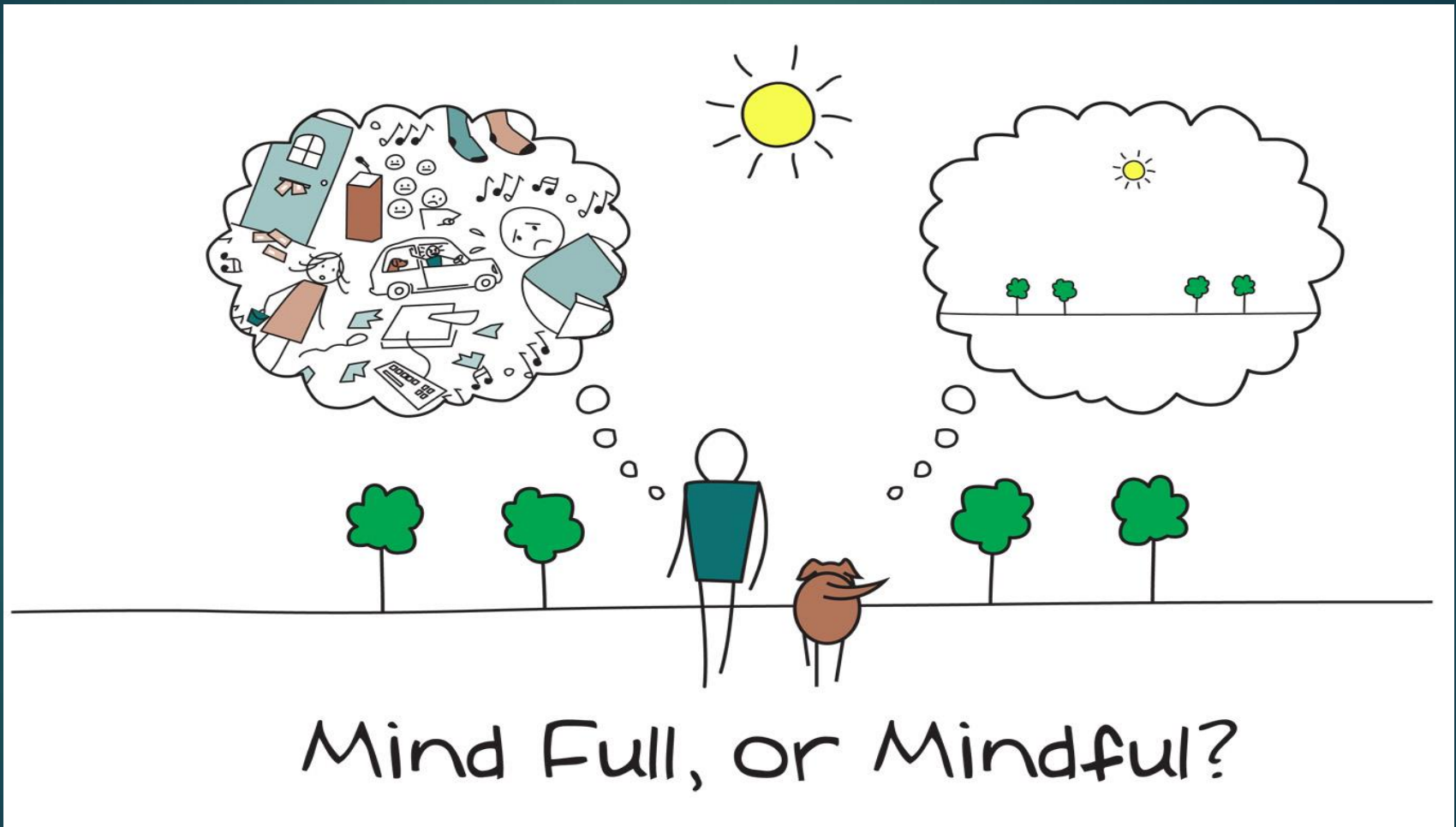
# Estrategias de relajación

- ▶ Atención al momento presente:
- ▶ Apertura a la experiencia
- ▶ Aceptación:
- ▶ Dejar pasar
- ▶ Intención





# Actividad mindfulness



Mind Full, or Mindful?

Gracias por su  
atención.

