

UNIDAD DIDÁCTICA

“Aprendo a gestionar mi estrés”

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con Lazarus y Folkman (2000; 1991), citado por Rodríguez, A. S. el estrés es una reacción del cuerpo ya sea física o emocional que guarda relación directa entre el individuo y el entorno en que se encuentra, percibiendo una situación como amenazante o desbordante que puede poner en riesgo sus recursos y por ende su bienestar, de igual manera, el estrés también tiene una relación estrecha con las emociones experimentadas tras la valoración subjetiva del evento y de las estrategias de afrontamiento a emplear en dicha situación.

Es importante puntualizar en las estrategias de afrontamiento y en su utilidad para resolver de manera significativa la situación estresante, aumentando el bienestar psicológico y disminuyendo la probabilidad de presentar problemas de salud desde el apoyo social.

Existen estrategias asertivas y no tan asertivas, estas son:

Estrategias asertivas:

Autocontrol
Desahogo
Reinterpretación
Distanciamiento temporal
Espiritualidad
Distracción temporal

Estrategias poco asertivas:

Conductas autolesivas
Negación
Consumo de sustancias
Evitación
Aguantar

Ahora bien, la finalidad de la presente unidad didáctica es que los usuarios adopten estrategias asertivas al momento de gestionar el estrés, promoviendo el autocuidado y el envejecimiento activo

1. OBJETIVO

Brindar información en salud a los usuarios frente al concepto de estrés, su utilidad en la vida cotidiana y el entrenamiento en estrategias de afrontamiento por medio de actividades lúdicas y didácticas.

2. COMPETENCIA A DESARROLLAR

1. los asistentes comprenden a fondo la importancia de gestionar el estrés y no estigmatizarlo en la vida cotidiana.
2. Los usuarios adquieren herramientas y desarrollaran estrategias asertivas en el manejo del estrés



@AssbasaludESE

3. METODOLOGÍA

Fase inicial: Actividad rompe hielo “la casa y la ardilla”

Los usuarios se dividen en grupos de tres personas cada uno, donde dos serán la casa y el otro la ardilla, el profesional dará la instrucción “ardilla a casa” y todas las casas deberán tener ardilla, posteriormente dará más instrucciones como estas: “tres ardillas en una casa”, “casa sin ardilla”, “dos ardillas en una casa” ... así, los participantes deberán estar atentos y creativos con el fin de no quedar descalificados de la actividad.

Fase central:

El profesional por medio de una pequeña actuación explicara los conceptos del estrés y como este se hace presente en nuestro diario vivir, enseñando las paletas de afrontamiento ante el estrés, con el fin de que los participantes brinden posibles soluciones a las situaciones expuestas en el acto.

La facilitadora entrega a los participantes piedras de todos los tamaños y texturas, acompañados de pinturas y demás materiales artísticos con el fin de que los usuarios plasmen en esta su emoción después de una situación estresante, durante la actividad la profesional realizara la siguiente reflexión:

En ocasiones somos la piedra, duros, compactos, unos lisos otros rugoso, unos grandes, otros pequeños e incluso de colores, en fin, somos diversos y por ello interpretamos la vida desde nuestra características, sin embargo todos tenemos la oportunidad de transformar dichas características y crear algo nuevo y maravilloso, además no estaremos solos siempre nos acompañaran personas, situaciones, objetos, valores, ideas, emociones, entre otros (en este caso la pintura) que nos permitirán expresar y visualizarnos de manera diferente, lo importante es arriesgarnos e intentarlo.

Fase final:

Se orienta a los asistentes en la ejecución de un diario de gratitud enfocado en las estrategias personales que cada uno haya adquirido, agradeciendo por su valentía para afrontar la vida en momentos difícil y reiterar la importancia de continuar arriesgándose.

4. MATERIALES:

Piedra, Hojas de papel, marcadores, diario de gratitud, pinturas y pinceles.

5. EVALUACIÓN:

Se pide a tres de los asistentes expresar como se sintieron durante el encuentro y qué aprendieron sobre el tema. A partir de allí, se darán conclusiones pertinentes.



@AssbasaludESE

6.REFERENCIAS

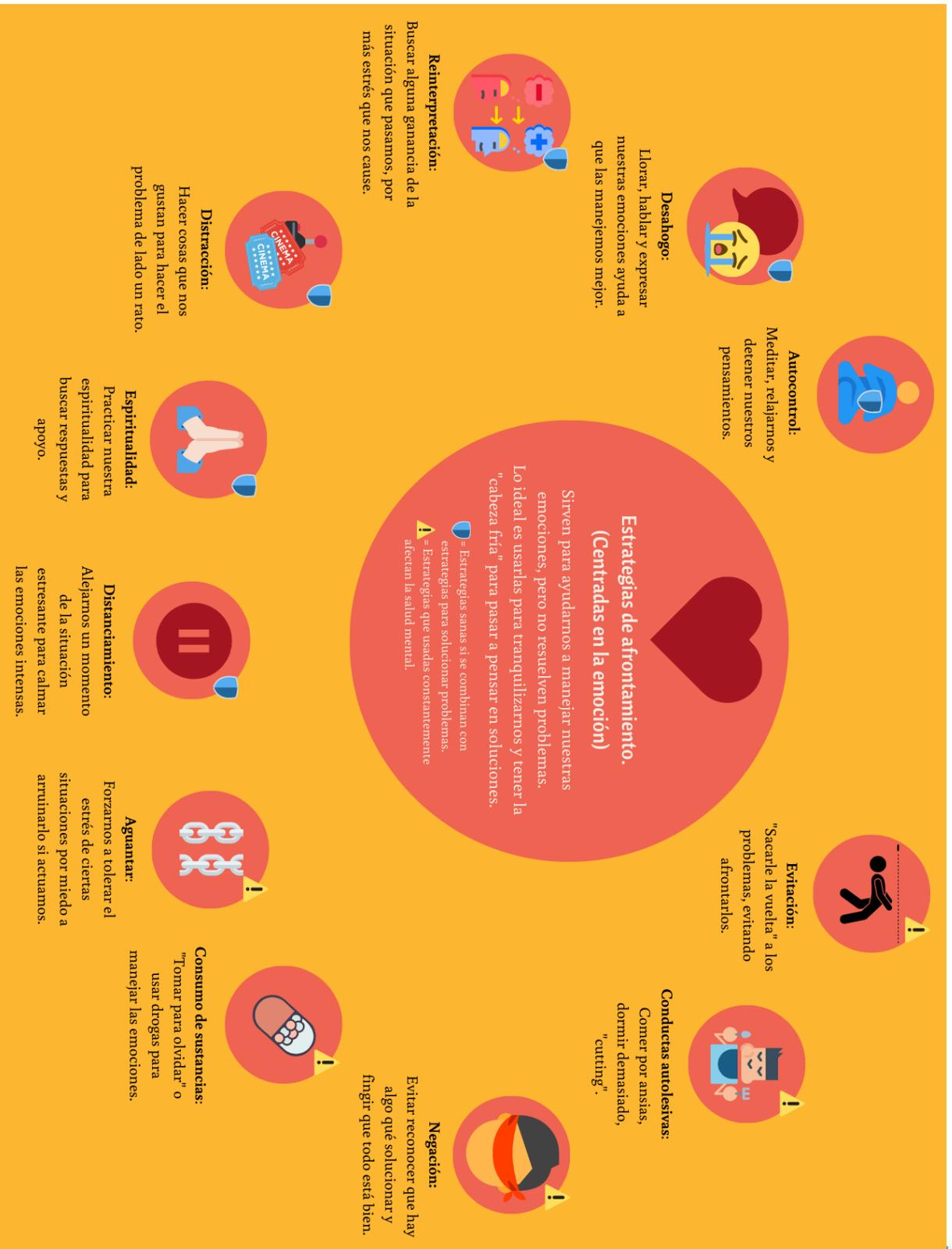
Rodríguez, A. S., Escobar, G. G., Ruiz, E. B., Maldonado, S. I. M., & Valero, C. Z. V. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 37-57.

7.ELABORADA POR:

Vanesa Franco Castro
Psicóloga Estrategia PIC

8.ANEXOS:





Estrategias de afrontamiento. (Centradas en la emoción)

Sirven para ayudarnos a manejar nuestras emociones, pero no resuelven problemas. Lo ideal es usarlas para tranquilizarnos y tener la "cabeza fría" para pasar a pensar en soluciones.

 = Estrategias sanas si se combinan con estrategias para solucionar problemas.
 = Estrategias que usadas constantemente afectan la salud mental.

Desahogo:
Llorar, hablar y expresar nuestras emociones ayuda a que las manejemos mejor.

Autocontrol:
Meditar, relajarnos y detener nuestros pensamientos.

Evitación:
"Sacarle la vuelta" a los problemas, evitando afrontarlos.

Conductas autolesivas:
Comer por ansias, dormir demasiado, "cutting".

Negación:
Evitar reconocer que hay algo que solucionar y fingir que todo está bien.

Reinterpretación:
Buscar alguna ganancia de la situación que pasamos, por más estrés que nos cause.

Distracción:
Hacer cosas que nos gustan para hacer el problema de lado un rato.

Espiritualidad:
Practicar nuestra espiritualidad para buscar respuestas y apoyo.

Distanciamiento:
Alejarnos un momento de la situación estresante para calmar las emociones intensas.

Aguantar:
Forzarnos a tolerar el estrés de ciertas situaciones por miedo a arruinarlo si actuamos.

Consumo de sustancias:
"Tomar para olvidar" o usar drogas para manejar las emociones.

Diario de **GRATITUD**

DIA:

/ /

Mis 3 agradecimientos:

He aprendido: _____

CÓMO ME SIENTO: **¿Por qué?**

- Muy bien*
- Bien*
- Regular*
- Mal*

Notas: _____



@AssbasaludESE