An illustration of a classroom scene. On the left, a female teacher with dark hair and a white shirt stands next to a large green chalkboard. She holds a piece of white chalk in her right hand. The chalkboard has the title 'Resolución de problemas, basado en estrés' written in white. Below the title, it says 'By: mariavic'. To the right of the chalkboard is a wooden desk. On the desk, there is a stack of three books (yellow, orange, and pink), a pink apple, and a blue and white globe. A small green plant is growing out of the desk. In the top left corner, there is a string of colorful triangular flags (blue, pink, orange). In the top right corner, there is a hanging plant in a brown pot. The background is a solid light yellow color.

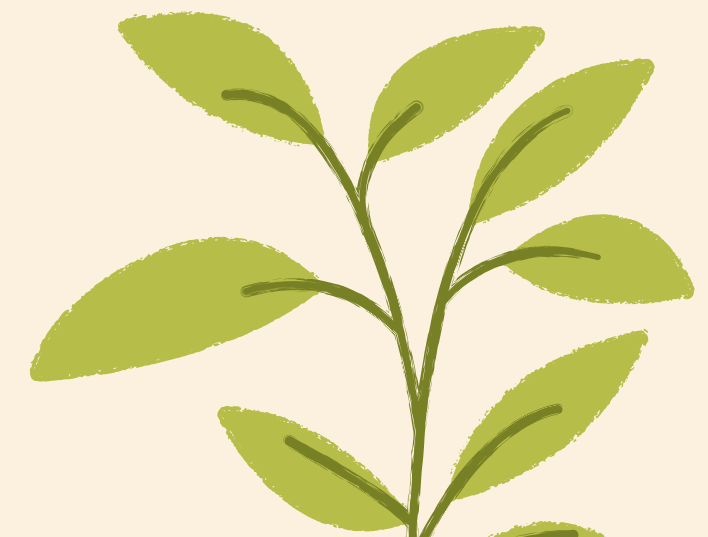
# Resolución de problemas, basado en estrés

By: mariavic

A stylized illustration of a classroom setting. A dark green chalkboard with a brown frame is mounted on a brown wooden stand. On the stand, there is a stack of four books in yellow, blue, pink, and orange. A pink apple with a brown stem sits on top of the books. The background is a solid light beige color.

# Que es?

- La resolución de problemas basada en el manejo del estrés es un proceso que ayuda a superar situaciones estresantes



Consiste en  
identificar los  
aspectos de la  
situación, reflexionar  
sobre los  
sentimientos,  
pensamientos y  
conductas, y poner en  
práctica estrategias  
de afrontamiento





## Estrategias para afrontarlas

- Identificar todos los aspectos de la situación
- Reflexionar sobre los pensamientos, sentimientos y conductas
- Considerar varias opciones y soluciones, incluso si parecen difíciles
- Evaluar las opciones considerando la probabilidad de éxito, el tiempo y energía que demandarán, y el efecto en otras personas
- Actuar de acuerdo a la mejor opción



## Ejemplos:

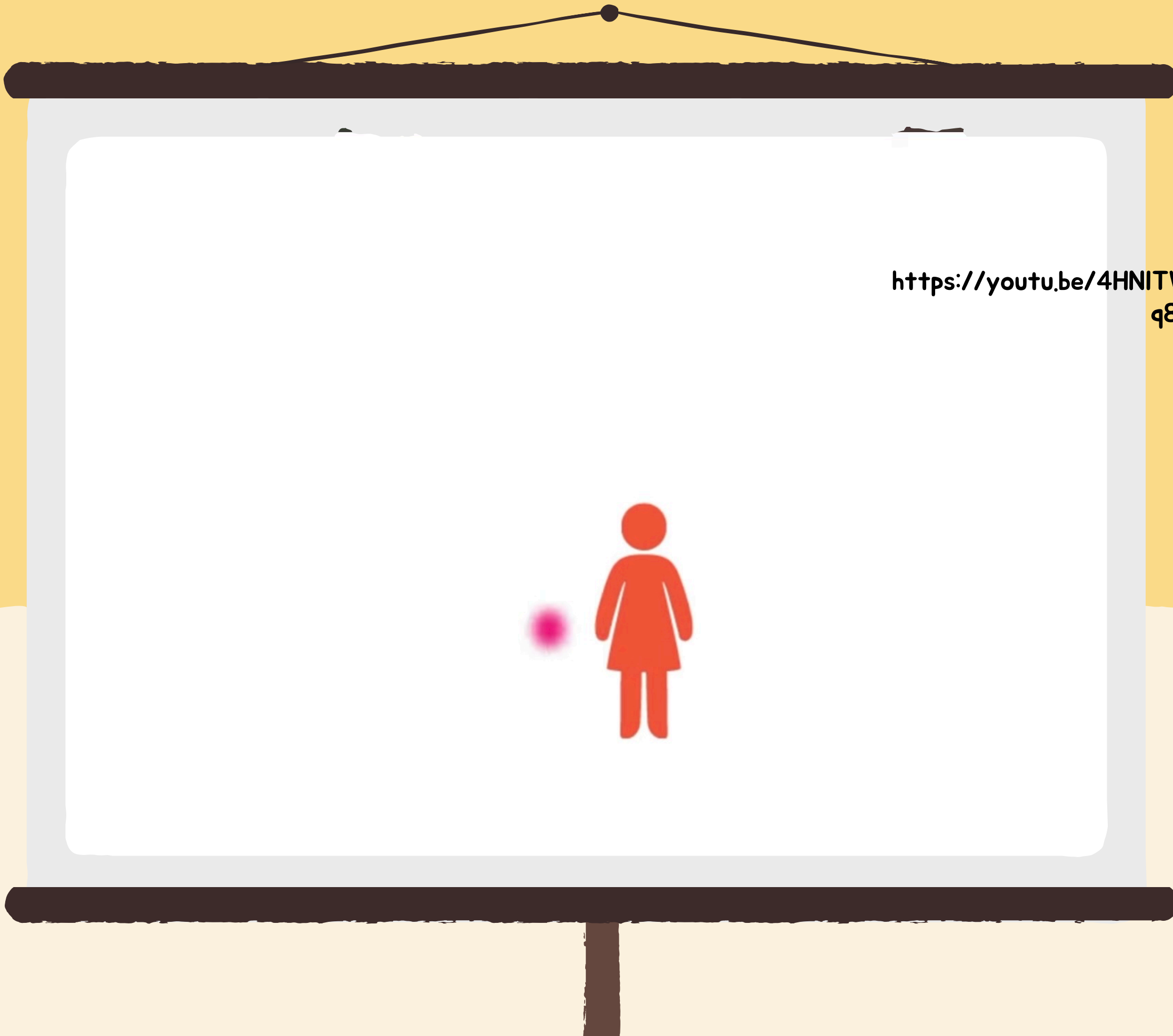




## Relación con la vida cotidiana

puede tener un impacto significativo en la vida diaria, tanto en el aspecto físico como en el emocional

- Salud física: Puede causar enfermedades o problemas físicos, musculares o dermatológicos. El estrés no controlado puede derivar en problemas de salud como presión arterial alta, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, obesidad y diabetes.
- Salud mental: Puede causar o exacerbar problemas de salud mental, frecuentemente ansiedad o depresión.
- Ambiente laboral y relaciones interpersonales: Puede afectar el ambiente laboral y las relaciones interpersonales



<https://youtu.be/4HNITWKskkg?si=tjzPmMIZD2U-q8FL>





Gracias!!!!