

Resolución de problemas, basado en estrés

By: mariavic





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

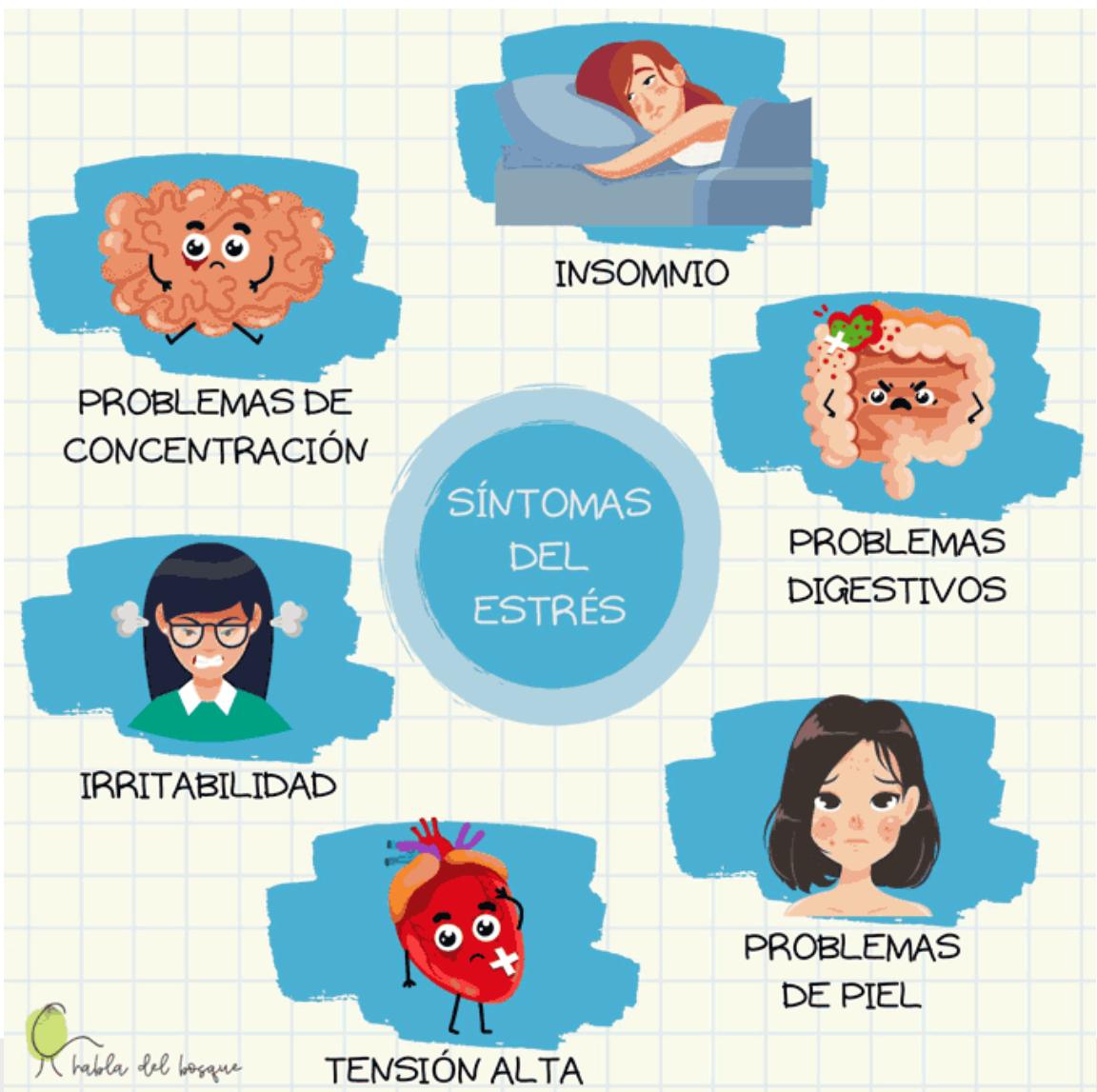




Estrategias para afrontarlas

- 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:



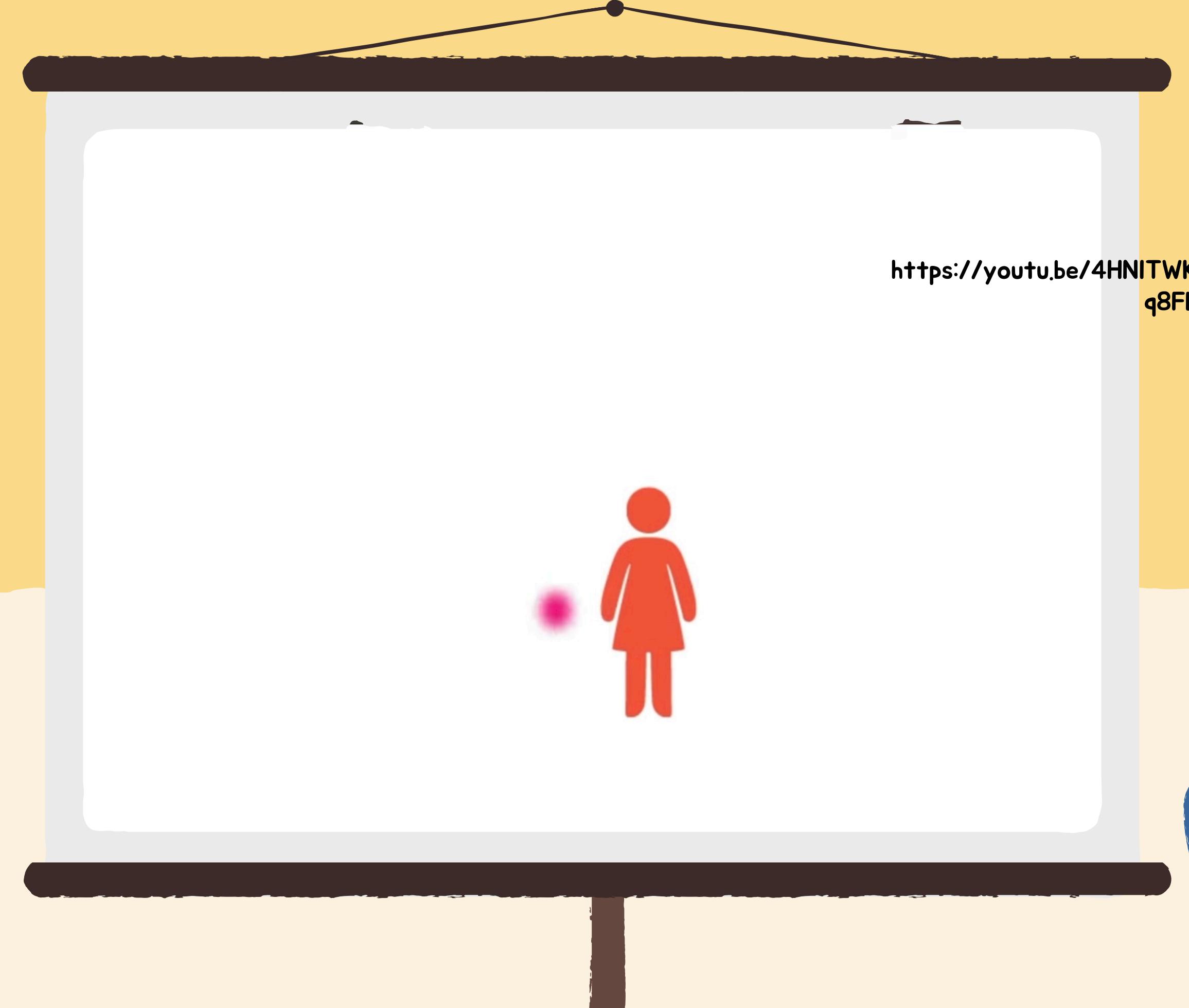


Relación con la vida cotidiana

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/4HNITWkskg?si=tjzPmMIZD2U-q8FL>





A classroom setting featuring a large chalkboard with a white speech bubble containing the text "Gracias!!!!". The chalkboard is flanked by bookshelves filled with colorful books. On the desk in front of the chalkboard are several items: a pencil, an apple, a stack of three books, and a globe. The room is decorated with blue and pink bunting flags hanging from the top corners. The overall style is a simple, colorful illustration.

Gracias!!!!