

Taller de Efectividad Personal - HU501 - U

Monografía 2: Manual de Manejo de Estrés

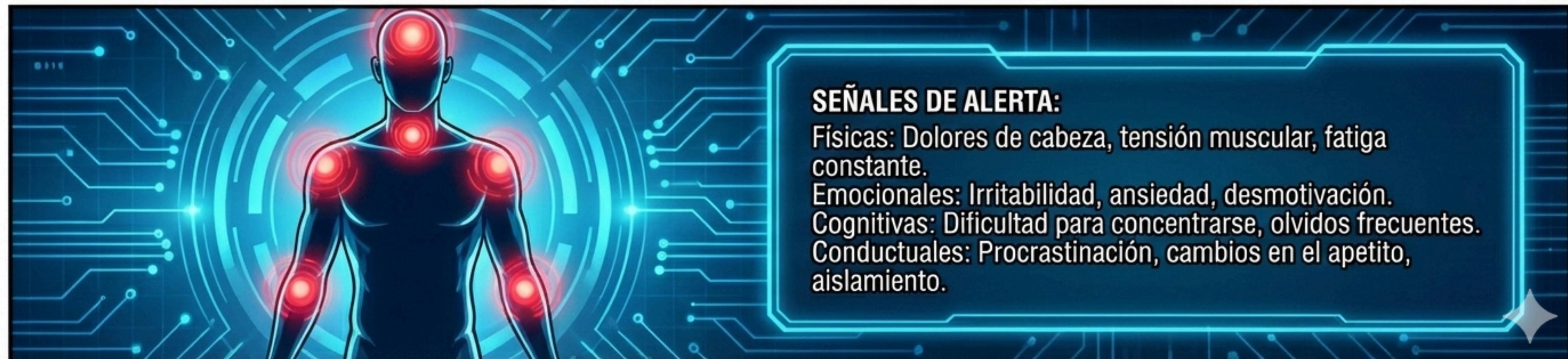


Suazo Zanabria Dino Paul Roel - 20231324K
Albornoz Azurza Gonzalo Alessandro - 20232551K
Zamudio Sanchez Farid Paolo - 20231215G
Vargas Ponce Luis Angel - 20231314E

CAPÍTULO 1: ENTENDIENDO EL ESTRÉS ACADÉMICO



¿QUÉ ES EL ESTRÉS ACADÉMICO?
Es la respuesta física y emocional cuando sientes que las exigencias universitarias superan tus recursos.



SEÑALES DE ALERTA:

Físicas: Dolores de cabeza, tensión muscular, fatiga constante.

Emocionales: Irritabilidad, ansiedad, desmotivación.

Cognitivas: Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.

Conductuales: Procrastinación, cambios en el apetito, aislamiento.

CAPÍTULO 2: MINDFULNESS – LA BASE DE LA CONCIENCIA



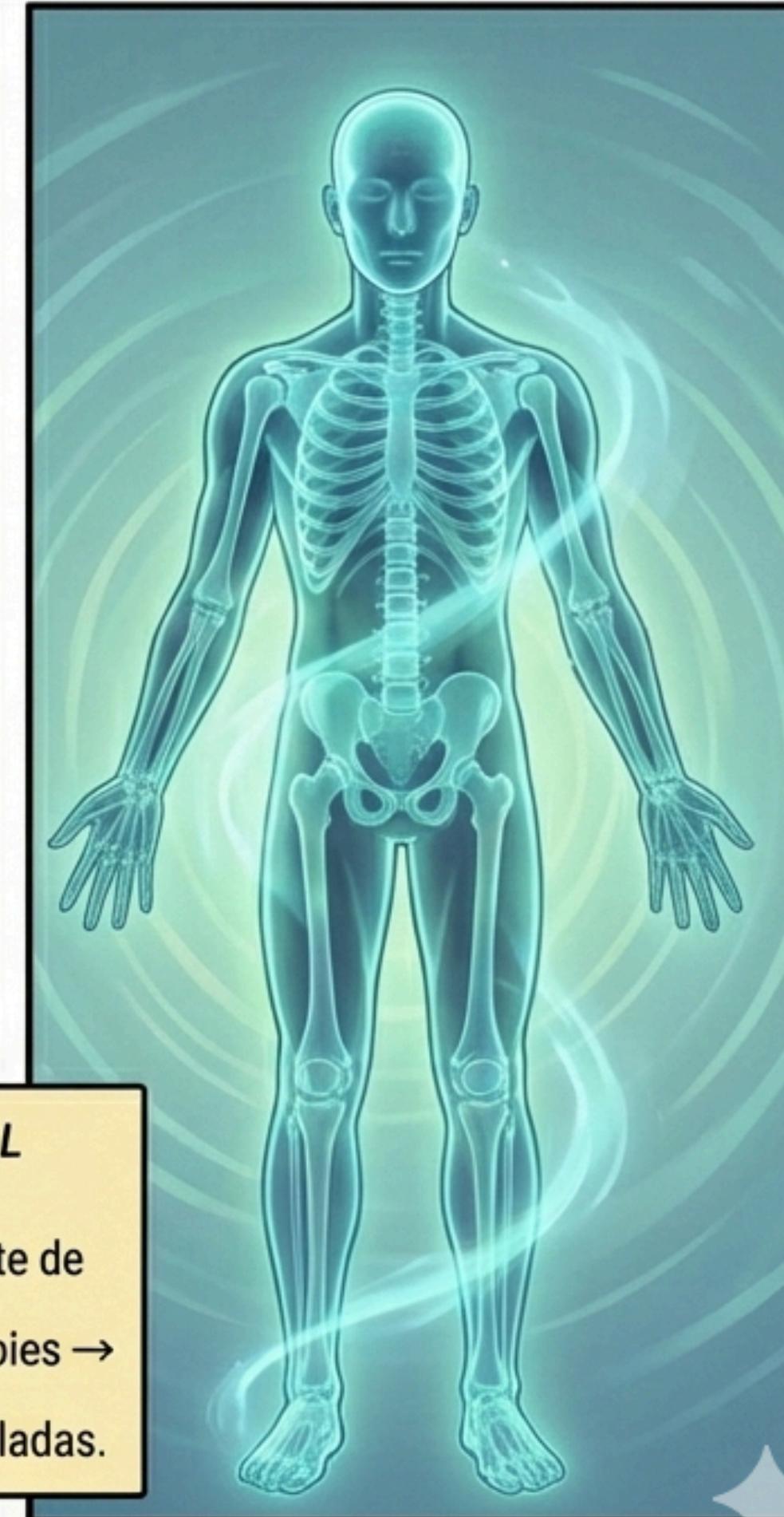
TÉCNICA 1: RESPIRACIÓN CONSCIENTE (5 MINUTOS).

Siéntate con espalda recta pero relajada. Cierra los ojos suavemente. Lleva atención a tu respiración. Observa el aire entrando y saliendo. Si la mente se distrae, vuelve amablemente a la respiración.



TÉCNICA 2: ESCÁNER CORPORAL (10-15 MINUTOS).

- Recorre mentalmente cada parte de tu cuerpo
- Comienza en los dedos de los pies → termina en la coronilla
- Libera tensiones físicas acumuladas.





TÉCNICA 1: ANCLAJE DE ESTADOS POSITIVOS.
ELIGE un estado (calma, confianza, seguridad).
ACTÍVALO recordando un momento intenso de ese estado.
ANCLA presionando pulgar e índice firmemente.
REPITE hasta consolidar el ancla.
USA en momentos de estrés.



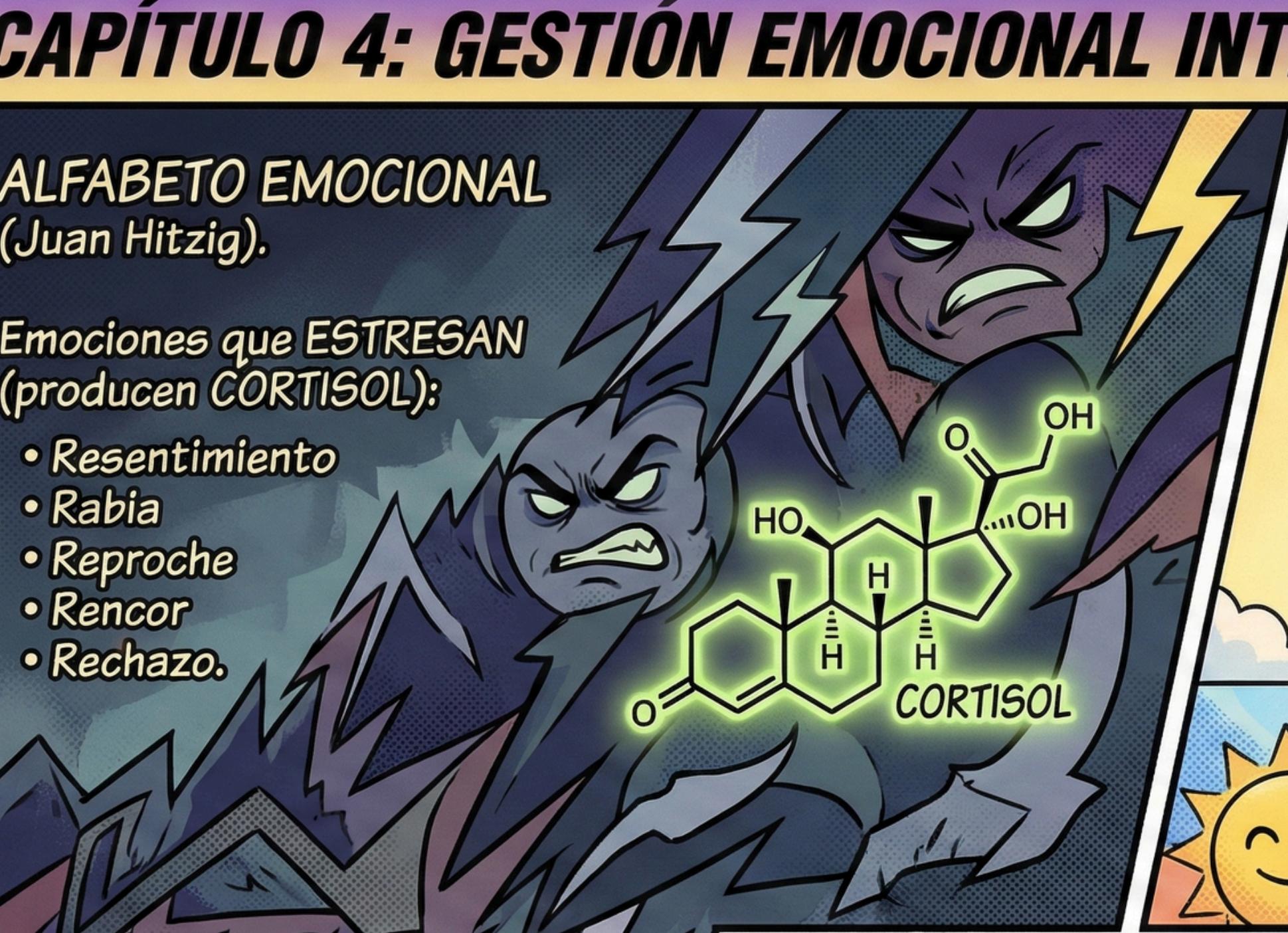
TÉCNICA 2: REENCUADRE COGNITIVO.
“No puedo con esta carga” → “Es un reto que puedo manejar paso a paso”.
“Voy a fracasar” → “Es una oportunidad para aprender y crecer”.

CAPÍTULO 4: GESTIÓN EMOCIONAL INTELIGENTE

ALFABETO EMOCIONAL (Juan Hitzig).

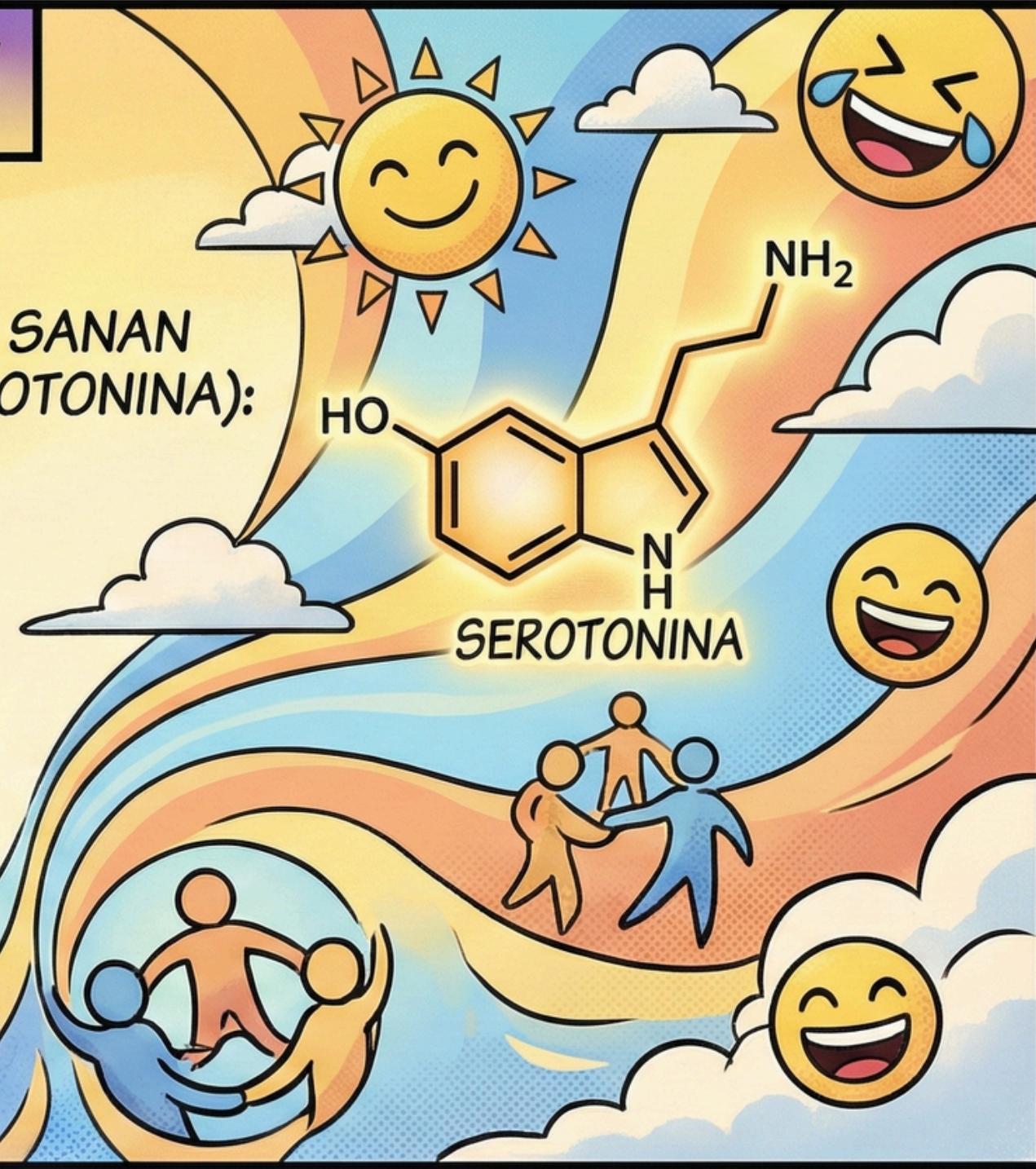
Emociones que ESTRESAN (producen CORTISOL):

- Resentimiento
- Rabia
- Reproche
- Rencor
- Rechazo.



Emociones que SANAN (producen SEROTONINA):

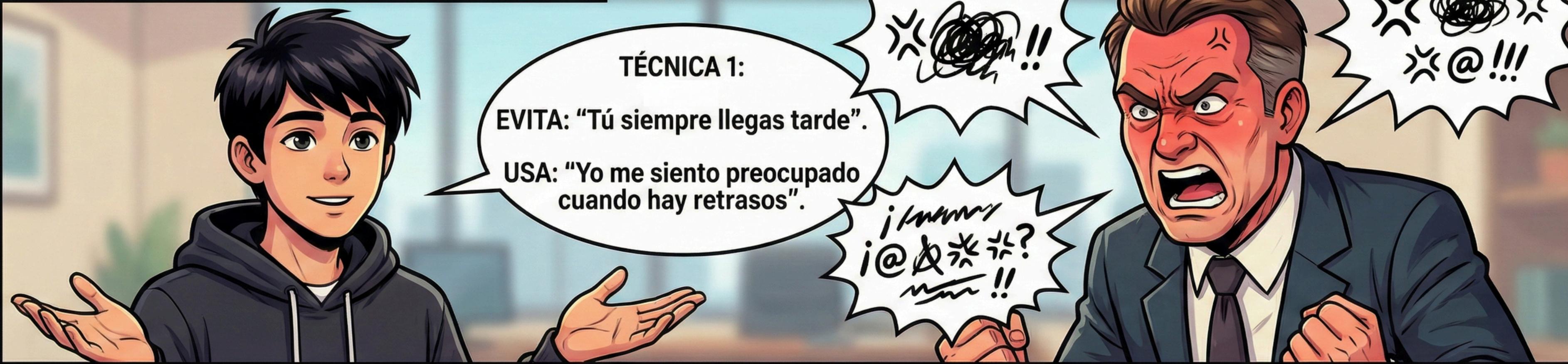
- Sonrisa
- Serenidad
- Silencio
- Sabiduría
- Sociabilidad.



DIETA EMOCIONAL SALUDABLE:

- Amor propio en grandes dosis
- Ejercicio físico regular
- 2-3 amigos de confianza
- Frases positivas diarias
- Abrazos genuinos.

CAPÍTULO 5: COMUNICACIÓN ASERTIVA



CAPÍTULO 6: PLAN DE ACCIÓN INTEGRAL





Recuerda:
No es una carga...
**ES UNA OPORTUNIDAD PARA
APRENDER Y CRECER.**

Tu mente es tu mejor herramienta. ¡Úsala a tu favor!