

## ESTRATEGIAS DE MANEJO DEL ESTRÉS



### ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El **estrés** guarda relación con la evaluación que una persona hace de su entorno o una situación (estresor): un daño, una amenaza o un desafío (Lazarus y Folkman, 1984).

No estás solo  
**\*4141**  
 No estás sola  
 LÍNEA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

### EUSTRÉS



- ACTIVACIÓN PRODUCTIVA
- EL RETO DE LA OPORTUNIDAD DE CAMBIAR
- ENFRENTA A LAS PERSONAS A SUS PRIORIDADES PERSONALES (BLUNT, 2004)
- POTENCIAL DE GANANCIA O CRECIMIENTO

### DISTRÉS



- PERCEPCIÓN DE POTENCIALES PELIGROS
- DAÑO/PÉRDIDA O AMENAZA DE ESTA
- EMOCIONES DISPLACENTERAS COMO MIEDO Y ANSIEDAD



El **afrentamiento del estrés** es “un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas e internas, que son evaluadas por el sujeto como excedentes o desbordantes para sus recursos” (Ison y Aguirre, 2001, p. 148).



El autocuidado no es un acto egoísta; son acciones y hábitos que permiten cuidarnos para no enfermarnos, como actividades vitalizadoras que devuelvan, mantengan o mejoren la salud. Estas acciones pueden ser diferentes para cada persona, dependiendo de los contextos de vida y gustos personales.