

MANEJO DEL ESTRÉS

E- Book- Formadores y Formadoras



TABLA DE CONTENIDO

01	Bienvenida	20	Pausa activa
02	Historia de los actores	21	Dinámica
05	Puntos de cuidado	23	¿Cómo manejar o controlar el estrés?
08	¿Quién es Cimara Segura?	24	Empecemos con el Hexágono vital...
10	Historia	27	Recursos recomendados
14	Encuadre conceptual	29	Glosario
17	Factores protectores y factores de riesgo	33	Agradecimientos
18	¿Qué tan protector o tan riesgoso puede ser el estrés en los seres humanos?	36	Referencias
19	Reacciones fisiológicas, emocionales, cognitivas al estrés		



Bienvenida

Este E-book es un recurso metodológico para los facilitadores y las facilitadoras del proyecto CIMA el cual permitirá tener de primera mano las memorias de los temas aprendidos en los webinars, pretendiendo así, que puedan acceder al conocimiento de manera asincrónica. En esta guía pueden encontrar técnicas, herramientas y tips sobre cómo abordar el tema.

¡Permítete disfrutarlo!

- *Saludo y presentación del facilitador o la facilitadora:* hacer una breve presentación donde incluya su nombre, profesión, a qué se dedica y qué es lo que más disfruta hacer.
- *Presentación de las participantes:* deberá indicar a las participantes del encuentro que realicen una breve presentación donde incluyan (nombre, edad, qué es lo que más disfruta hacer). Disponer de 3 a 5 minutos por participante.

A continuación, se dará a conocer la historia de las dos entidades encargadas de realizar estos encuentros.



Historia de actores

Tiempo estimado: 5 minutos.

Cubo Social

Cubo Social es una consultoría social que tiene como principal propósito medir y potenciar el impacto de organizaciones latinoamericanas. Trabajamos en sinergia para diseñar, construir y operar modelos, métodos y herramientas que permitan a cada organización alcanzar su pleno potencial de impacto.

Sus principales servicios son:

- Evaluación del impacto social de programas y proyectos.
- Promoción de tendencias sociales como salud mental y diversidad e inclusión empresarial.
- Fortalecimiento de los emprendedores (individuo).
- Fortalecimiento del emprendimiento (organización).



¡Junt@s somos más fuertes!



03

The Trust for the Américas

The Trust for the Américas es una Organización sin fines de lucro afiliada a la Organización de Estados Americanos (OEA) cuya misión es promover alianzas para la inclusión económica y social en las Américas. Establecida en 1997, The Trust fue creado para la participación del sector público, el sector privado y las iniciativas de la sociedad civil en el desarrollo social y económico en América Latina y el Caribe.

Las iniciativas de la organización mejoran el acceso de las comunidades a oportunidades económicas, mejor seguridad ciudadana y oportunidades para la expresión democrática y la gobernabilidad. The Trust for the Américas ofrece a las organizaciones locales asociadas, instrumentos de capacitación, servicios, productos y asistencia técnica para servir mejor a las comunidades vulnerables de la región.

Después de conocer la historia de Cubo Social y de The Trust for the Américas, es importante que leer el siguiente punto de cuidado al momento de presentar el tema principal.

04

Puntos de cuidado al momento de hablar o presentar el tema

- Cuidar el lenguaje asertivo y no asertivo.
- Evitar exponer juicios de valor.
- Herir susceptibilidades.
- Juzgar o señalar pensamientos y comportamientos.

Ahora, se abordará el tema principal desde un encuadre conceptual, comencemos por conocer a Cimara y seguimos con unas preguntas a las participantes para saber que conocimientos tienen del tema.





Pero antes, conozcamos ¿quién es Cimara Segura?

Cimara Segura es una mujer mexicana, se reconoce así misma como perseverante y fuerte, ha desempeñado posiciones de liderazgo a lo largo de su trayectoria comunitaria y académica, es por esto, que quiere utilizar su habilidad social para ser un referente de cuidado, confianza y gestión con otras mujeres que lo necesiten. Su pañoleta es sinónimo de lucha y su chamarra es una capa de heroína para acompañar la lucha de otras mujeres.



Historia

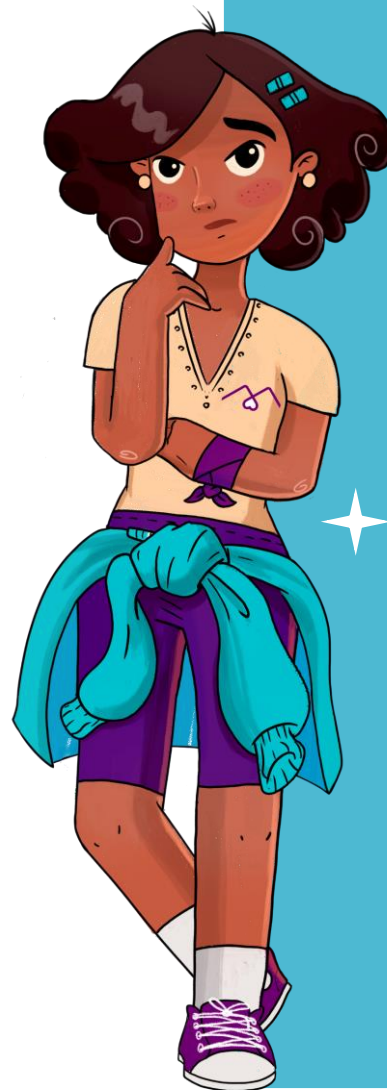
Indutex S.A.S. una empresa del sector textil en el estado de Chiapas en México se encuentran abiertas convocatorias para contratar mujeres en búsqueda de su primer empleo, con el objetivo de ayudar a este segmento de la población a incorporarse a la vida laboral. Un día lunes del mes de Febrero a las 7:00 am han citado de manera masiva a mujeres del estado de Chiapas y que cumplan con unos requisitos para concursar por una vacante...

Maribel, una chica de 20 años que invirtió 2 años estudiando una carrera técnica en Asistencia Administrativa, quien por dedicarse completamente a sus estudios no pudo obtener experiencias laborales significativas. Esto, aparte de ser un impedimento para encontrar un empleo estable o en su campo de experticia, la ha presionado por más de 6 meses, no sólo a ella sino a su familia.

Son las 6:50 am y Maribel se encuentra a las afueras de Indutex S.A.S. haciendo fila y a la espera de ser llamada a la primera etapa del proceso; durante 30 minutos estará en entrevista con tres personas quienes evaluarán su hoja de vida, su experiencia y las aptitudes de Maribel. Ella conoce lo que es estar en una entrevista laboral pero lo que aún no conoce es saber qué se siente pasar un proceso de selección. En su casa, su familia la encomienda a la virgencita de Guadalupe y la envían con un par de consejos sencillos de sonreír y ser amable para provocar una buena impresión, Maribel muy atenta a los consejos de su familia se prepara mentalmente durante todo el recorrido en el bus hacia Indutex S.A.S. ensayando posibles respuestas para esa primera etapa.

Durante la espera y a sólo unos minutos de entrar, Maribel comienza a sentir cosquilleo en sus manos, sudoración excesiva en su espalda y pecho, su corazón comienza a subir palpitaciones, el sudor cae de su frente, Maribel está sintiendo todo esto al mismo, pero no reconoce aún qué le pasa a su cuerpo, nunca lo había sentido y esto la asusta mucho, comienza a percibir la visión borrosa y siente que va a caerse, Maribel en una medida de emergencia alerta a la chica que está al frente en la fila y esta persona la toma en sus brazos y la sienta en el lugar.

Maribel empieza a oír una voz dulce que le dice: “lo que tu cuerpo está experimentando en este momento, es un ataque de pánico, hay muchos pensamientos muy rápidos en tu cabeza pero concéntrate en mi voz y lo que te digo, voy a contar del 1 al 5 y vas a tomar aire, vamos hacerlo juntas, 1... 2... 3... 4... 5, suelta suavemente el aire, vamos hacerlo otra vez 1... 2... 3... 4... 5, suelta lentamente el aire, deja tus ojos cerrados y concéntrate en mi voz, voy a cuidarte hasta que te estabilices.



Otra vez, 1... 2... 3... 4... 5, voy a seguir contando 6... 7... 8... 9... 10. ¡Muy bien! Voy a tomar tus manos para que no te sientas sola, estoy aquí. Vamos otra vez 1... 2... 3... 4... 5. Ahora concéntrate en tú corazón y siente cómo las palpitaciones cada vez son más y más lentas, concéntrate, no pares de respirar lento 1... 2... 3... 4... 5. Sigamos respirando un momento más, pronto empezarás a sentirte mejor. Concéntrate en respirar.

Después de unos 3 minutos Maribel comienza a sentir que su corazón se va calmando, va sintiendo sus manos y al abrir sus ojos comienza a notar colores y rostros. Ve el rostro de una mujer que se presenta como Juanita, ella le dice que lo que acaba de pasarle es un episodio de pánico y que en algunas situaciones pasa cuando hay niveles de estrés muy altos, también le explica que los ejercicios que hizo con ella hacen parte de unas prácticas de yoga y respiración, ya que ella es maestra de yoga. Finalmente, Juanita invita a Maribel a una de sus clases para conocer más acerca de los beneficios del yoga y cómo puede ayudarle a tener más control sobre su estrés.



Tema: manejo del estrés.

Tiempo estimado: 8 minutos.

Preguntar a las participantes:

- ¿Qué crees que es el estrés?
- ¿Por qué los seres humanos somos vulnerables a padecerlo?

Recupera las respuestas en una pizarra, papel, o en un dispositivo digital y las presenta al grupo.

Las participantes debaten sobre esas respuestas.

Dar las gracias por la participación a esa actividad inicial.

Recupera una o dos de las respuestas más acertadas y continua con el encuadre conceptual donde de forma clara se abordará el tema principal de la sesión.



Encuadre conceptual

¿Que es el estrés?

Para entender el estrés debemos comprender que es un fenómeno descrito y estudiado desde las ciencias de la salud. Y se entiende así, porque la salud es un proceso integral en los seres humanos, integral en términos de lo social, físico y mental.

En el campo de la medicina, el estrés es la respuesta del cuerpo a una presión física, mental o emocional. El estrés produce cambios químicos que elevan la presión arterial, la frecuencia cardíaca (National Institutes of Health- NIH).

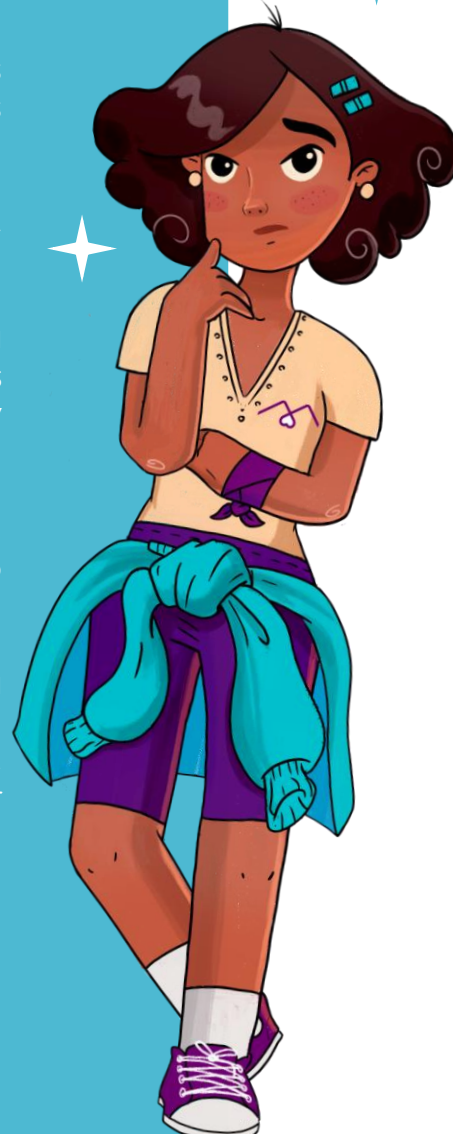
Para las áreas del comportamiento humano, el estrés puede producir sentimientos de frustración, ansiedad, enojo o depresión. Las actividades de la vida cotidiana o determinadas situaciones como un acontecimiento traumático o una enfermedad producen estrés (APA, 2021).

El manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. Cada uno cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento. Miremos algunos:

Estrés agudo: es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado, resulta agotador. Exagerar con el estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas.

El estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son:

- Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.
- Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarramiento muscular y problemas en tendones y ligamentos.
- Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable.
- Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar y dolor en el pecho.



Estrés agudo episódico: por otra parte, están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo.

Es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Suelen describirse como personas con "mucho energía nerviosa". Siempre apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez cuando otros responden con hostilidad real. El trabajo se vuelve un lugar muy estresante para ellas.

Estrés crónico: si bien el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es. Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta.

El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones.

Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad. Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona (por ejemplo, el mundo es un lugar amenazante, las personas descubrirán que finge lo que no es, debe ser perfecto todo el tiempo). Cuando la personalidad o las convicciones y creencias profundamente arraigadas deben reformularse, la recuperación exige el autoexamen activo, a menudo con ayuda de un profesional.

El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí.

Factores protectores y factores de riesgo

Se pueden resumir en nueve los factores psicosociales protectores y de riesgo (vulnerables), tales como: los **rasgos de personalidad** (patrones configuracionales y funcionales de personalidad predisponente a la salud o a la enfermedad), **autoestima** (adecuada o inadecuada), **familia** (funcional o disfuncional), **creencias de salud** (erróneas o acertadas), **redes de apoyo social** (amparada o desamparada o desesperanza aprendida), **estilos de vida** (saludable o adecuada o no saludable e inadecuada), **calidad de vida** (percepción



17



satisfactoria o insatisfactoria), **grado de organización social** (riqueza y orden o pobreza y desorden) y **los estilos de manejo del estrés** (enfrentamiento de (de defensa o afrontamiento) (Espinoza, Pernas, & González, 2018).

¿Qué tan protector o tan riesgoso puede ser el estrés en los seres humanos?

El estrés sigue siendo parte inevitable de la vida, al que hay que ver como un reto y no como un castigo. El concepto de estrés, ha ido evolucionando, inicialmente se apejó a la concepción de una respuesta biológica desde el ángulo de la agresión cuyas consecuencias no podían ser agradables para el individuo, cuando diferenció los efectos buenos y malos del estrés en “eutrés” (motivador) y “distrés” (demanda excesiva

Distrés: es un estado de tensión psíquica (Malestar, disgusto, tristeza).

Eutrés: es un estado de tensión psíquica que favorece la activación para realizar actividades en búsqueda de placer (armonía, gratificación, éxito, entre otras).

El eutrés es la respuesta exitosa de adaptación y el distrés es el fracaso que se manifiesta en sentimientos negativos.



18

Reacciones fisiológicas, emocionales, cognitivas al estrés

Fisiológicas: son respuestas asociadas al sistema nervioso autónomo (aumento de la presión sanguínea, de la tasa cardiaca, de la actividad estomacal e intestinal, dolor de cabeza, entre otras).

Emocionales: sensaciones de malestar emocional (temor, el miedo, ansiedad, la excitación, la cólera, la depresión, pérdida de la autoestima, incompetencia). Los problemas de salud mental son generados o exacerbados ante la exposición de eventos estresantes.

Cognitivas: la preocupación, la pérdida de control y la negación (puede aparecer disminución de la concentración, de la atención, pérdida de memoria, entre otros).

Pausa activa

Tiempo estimado: 10 minutos.

A continuación, para pasar al siguiente momento del encuentro, puedes realizar una pausa activa corta, la cual ayudará a activar los sentidos y la atención de las participantes.

Puedes utilizar una estrategia propia o puedes buscar en internet una actividad que te haga sentir cómodo/a para explicar y que también te active.

Recomendación: realizar ejercicios de estiramiento, siguiendo las indicaciones de la imagen.



Dinámica

A continuación, te proponemos diferentes actividades, puedes realizar aquella con la que sientas más afinidad.

Actividad - Estresómetro

¡Hagamos una prueba sencilla sobre el estrés laboral!

Hacer las preguntas a las participantes y que ellas elijan la respuesta que se adecúe mejor a tu entorno laboral actual:

- No estoy en condición de controlar las actividades del área de trabajo.

Nunca	Raras veces	Ocasional-mente	Algunas veces	Frecuentemente	Siempre
-------	-------------	-----------------	---------------	----------------	---------

- No soy parte de un grupo de trabajo de colaboración estrecha.

Nunca	Raras veces	Ocasional-mente	Algunas veces	Frecuentemente	Siempre
-------	-------------	-----------------	---------------	----------------	---------

- Mi supervisor no se preocupa de mi bienestar personal.

Raramente Nunca	o	Algunas veces	Frecuentemente	Muy Frecuentemente
-----------------	---	---------------	----------------	--------------------

- Mi equipo me presiona demasiado.

Nunca	Raras veces	Ocasional-mente	Algunas veces	Frecuentemente	Siempre
-------	-------------	-----------------	---------------	----------------	---------

- No se cuenta con la tecnología para hacer un trabajo de importancia.

Nunca	Raras veces	Ocasional-mente	Algunas veces	Frecuentemente	Siempre
-------	-------------	-----------------	---------------	----------------	---------

Anexo: extraído de cuestionario sobre el estrés laboral de la OIT-OMS, 25 ítems de medición del nivel de estrés laboral asociado a estresores laborales.

Al terminar las preguntas, se les pide a las participantes que cuenten las respuestas y concluir informando que si tres (3) o más de sus respuestas entre “**Frecuentemente**” y “**Siempre**” están en **alto riesgo** de padecer estrés por factores que se encuentran en su entorno laboral.

Actividad 2

¿Una prueba más sobre posibles síntomas de estrés en el último año?

Estresómetro de síntomas

Hacer las preguntas a las participantes y que ellas elijan la respuesta de los síntomas que has experimentado:

- Acidez en el estómago.

Raramente Nunca	o	Algunas veces	Frecuentemente	Muy Frecuentemente
-----------------	---	---------------	----------------	--------------------

- Dificultades para quedarse dormido/a.

Raramente Nunca	o	Algunas veces	Frecuentemente	Muy Frecuentemente
-----------------	---	---------------	----------------	--------------------

- Palpitación o latido irregular del corazón.

Raramente Nunca	o	Algunas veces	Frecuentemente	Muy Frecuentemente
-----------------	---	---------------	----------------	--------------------

- Disminución del deseo sexual.

Raramente Nunca	o	Algunas veces	Frecuentemente	Muy Frecuentemente
-----------------	---	---------------	----------------	--------------------

- Falta de energía o depresión.

Raramente Nunca	o	Algunas veces	Frecuentemente	Muy Frecuentemente
--------------------	---	---------------	----------------	--------------------

Anexo: extraído de la escala sintomática de estrés SEPPO ARO, 18 ítems de medición de síntomas de estrés.

Al terminar las preguntas, se les pide a las participantes que cuenten las respuestas y concluir informando que si tres (3) o más de tus respuestas estuvieron entre “**Frecuentemente**” y “**Muy Frecuentemente**” tu salud está en **alto riesgo** de padecer algún episodio asociado al **estrés**.

¿Cómo manejar o controlar el estrés?

El estrés se interviene de manera temprana y preventiva para disminuir el desgaste profesional y/o personal, teniendo en cuenta 3 aspectos:

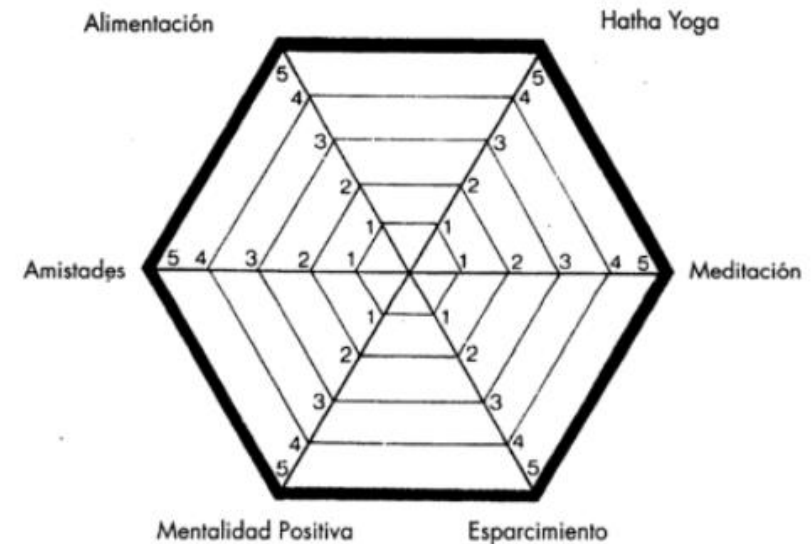
- **Afrontarlo de manera individual:** estrategias psicológicas-comportamentales para mitigar fuentes, neutralizar los efectos negativos.
- **Habilidades personales:** aprendizaje de habilidades sociales y estrategias relacionadas con el apoyo social.
- **Entorno:** eliminar o disminuir estresores del entorno institucional.



23

Empecemos con el hexágono vital...

- Vamos a identificar de manera didáctica y a puntuar de 1 a 5 tu estilo de vida en los siguientes aspectos: alimentación, yoga, meditación, esparcimiento, mentalidad positiva, amistades.



El hexágono vital – extraído de El manejo del estrés de Kertész & Kerman.

0 = Carencia total de atención.

1 = Muy poca atención.

2 = Algo mayor, pero insuficiente.

3 = Aceptable.

4 = Satisfactorio.

5 = Óptimo.



24

Marca tu estilo de vida actual en esos 6 aspectos sombreando el área cubierta. Esto es tu **área vital actual**, ese es tu **porcentaje de dominio del estrés**. Luego determina cambios y las mejoras que vas a realizar, aspecto por aspecto y anota la fecha. A los 3 meses, vuelve a trazar tu hexágono vital y verifica si esa área sombreada ha aumentado.

¡Vamos a conocer algunos tips para profundizar en el hexágono vital!

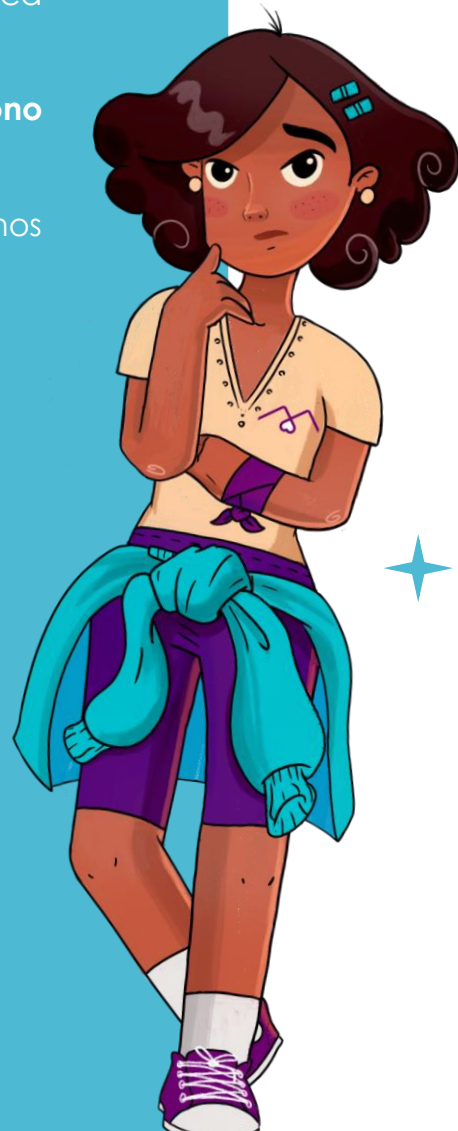
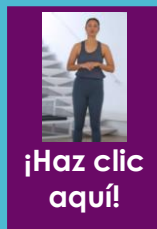
En este video queremos presentarte el yoga a través de unos ejercicios sencillos y fáciles.

Intenta seguir este video para iniciantes en Hatha yoga.

Título: Mi primera clase de yoga | Hatha para principiantes.

Duración: 40 minutos.

Enlace:



Para trabajar la mentalidad positiva...

¡Aprendamos un poco de Mindfulness!

Aquí encontrarás información sobre la meditación Mindfulness y cómo practicarla para aumentar el beneficio psicológico.

Título: Cómo meditar con Mindfulness | La mejor explicación para principiantes.

Duración: 10 minutos.

Enlace:



Recursos recomendado

- **Libro:**

Título: El manejo del estrés.

Autor: Raúl Puliti.

Resumen: la mujer y el hombre afrontan un ataque constante e insidioso contra su equilibrio psicofísico y, en consecuencia, contra su salud. Por ello, este libro es un clarísimo aporte en la materia, producto de observación personal, paciente, prolija y documentada, paso a paso, el autor logra internarse en conceptos claves, como lo son: el hexágono vital; métodos de alimentación, ayuno y régimen vital; hatha yoga; pranayama; meditación y concentración; esparcimiento; mentalidad positiva; amistades y bibliografía.

Enlace:



- **Podcast:**

Título: Psicología en positivo- Manejo del estrés: 4 puntos clave.

Autor: Antonio Martínez.

Descripción: este episodio habla sobre 4 puntos centrales para manejar el estrés. De una manera positiva, impidiendo así cualquier malestar que el mismo puede traer.



Duración: 16 minutos.

Plataforma: Spotify.

Enlace:



- **Documental**

Título: Del estrés a la felicidad.

Autor: Alejandro de Grazia.

Sinopsis: en un viaje junto a un monje budista de 92 años, el Hermano David y junto al monje tibetano Matthieu Ricard, quien ha sido calificado por la prensa como "el hombre más feliz del mundo". Y nos lleva por un viaje de preguntas simples y respuestas complejas. ¿Por qué estoy estresado? ¿Qué es la meditación? ¿Cuál es el propósito de la vida? ¡Buen viaje!

Disponible: Netflix.

Enlace:



Glosario

A continuación, encontraras una pequeña sopa de letras donde deberás buscar palabras claves:

R	A	B	U	D	T	R	Y	U	I	O	P	E	L
E	F	C	C	O	G	N	I	C	I	O	N	S	K
S	E	I	O	E	T	K	L	A	W	Q	B	T	K
P	W	D	S	F	G	U	I	T	L	S	N	R	J
I	Q	E	R	I	H	J	N	K	Ñ	O	S	E	H
R	A	F	Y	U	O	B	C	W	I	E	Ñ	S	G
A	G	A	Ñ	A	I	L	T	C	J	I	O	L	F
C	J	G	A	M	O	O	O	R	T	I	L	A	E
I	K	H	V	I	V	M	H	G	A	L	D	I	D
O	L	I	Z	S	E	D	F	G	I	T	U	I	B
N	P	A	L	I	M	E	N	T	A	C	I	O	N
C	O	J	U	A	E	B	I	U	I	U	O	Y	I
O	I	K	T	Y	J	K	L	Ñ	O	P	Ñ	I	O
N	U	L	W	D	V	B	N	G	F	E	R	T	S
C	Y	M	Q	A	Z	X	S	W	D	E	C	V	E
S	R	N	L	O	U	I	E	Z	U	N	I	G	R
I	T	B	U	G	F	D	S	A	L	Ñ	P	I	P
E	S	T	R	E	S	C	R	O	N	I	C	O	E
N	S	M	I	N	D	F	U	L	N	E	S	S	D
T	R	O	Z	E	F	G	H	J	U	O	N	M	B
E	Q	P	Q	C	X	D	A	D	E	I	S	N	A

- **Estrés:** viene del latín stringere que significa oprimir, apretar, atar, que en francés dio origen a estrechar, rodear con el cuerpo, con los miembros, apretando con fuerza, acompañado de sentimientos opuestos; ya que es posible estrechar a alguien en su corazón sofocándolo al mismo tiempo; sofocar nos conduce a oprimir, apretar: angustia, ansiedad, sentimiento de miseria que oprime el corazón, el alma y nos lleva a la angustia.
- **Fisiológico:** es el estudio científico de las funciones y mecanismos físicos y químicos que se desarrollan dentro de un sistema vivo, responsables del origen, desarrollo y progresión de la vida.
- **Emoción:** reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación de las personas cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante.



- **Cognición:** es la facultad de un ser vivo para procesar información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido y características subjetivas que permiten valorar la información.
- **Respiración consciente:** método para conseguir estados de tranquilidad y relajación cuando el sistema se encuentra alterado, consiste en inspirar profundamente y expulsar el aire con lentitud, algunas técnicas de respiración se acompañan de música o historias para lograr estados de relajación profunda.

- **Mindfulness:** una filosofía de vida que incluye prácticas de respiración y meditación
- **Alimentación:** es la actividad por la que mediante tomamos del mundo exterior una serie de sustancias necesarias para poder nutrirnos.
- **Estrés crónico:** es un tipo de estrés y es uno de los más devastadores para los seres humanos
- **Depresión:** es un trastorno psicológico que afecta el estado de ánimo, este trastorno es diagnosticado por un profesional de la salud especializado en psiquiatría, quién bajo unos criterios médicos y apoyado en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM) define el grado del trastorno en el que se encuentra una persona, pudiendo variar entre estados leve, moderado y profundo.
- **Ansiedad:** es un trastorno psicológico que afecta el estado de ánimo que se caracteriza por estados de preocupación generalizados este trastorno se asocia a rasgo de personalidad y posteriormente a trastornos de la personalidad. Actualmente, las personas con este trastorno psicológico y que son diagnosticados y reciben atención médica a tiempo tienen pronósticos positivos y consiguen tener niveles elevados de bienestar a lo largo de la vida.



Agradecimientos

Agradecemos a los facilitadores y facilitadoras de **CIMA** por creer en el fortalecimiento de capacidades, por su disposición para nutrir su conocimiento en temas de habilidades para la vida que finalmente repercutirán en potenciar mujeres beneficiarias del proyecto.



“Lo maravilloso de aprender algo,
es que nadie puede
arrebatárnoslo”.

- B. B. King (1925-2015).



Referencias

American psychological association (25 de febrero de 2021)
Los distintos tipos de estrés.
<https://www.apa.org/topics/stress/tipos>

Espinoza, A., Pernas, I., & González, R. (2018). Consideraciones
teórico metodológicas y prácticas acerca del. Humanidades
médicas , 697-717.

NIH- National Institutes of Health (25 de febrero de 2021)
Diccionarios.
[https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/
diccionario-cancer/def/estres](https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/estres)

Velásquez, F. (junio de 2012). Manual actitud en el servicio y
sentido de responsabilidad. Obtenido de
[http://www.cmicvictoria.org/wp-
content/uploads/2012/06/Manual-Actitud-en-el-servicio-y-
sentido-de-responsabilidad.pdf](http://www.cmicvictoria.org/wp-content/uploads/2012/06/Manual-Actitud-en-el-servicio-y-sentido-de-responsabilidad.pdf)

Luan, L. (Xuan Lan Yoga). (2022, Marzo y 14). Mi primera clase
de Yoga/Hatha para principiantes (Video). YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=AGjOuaFCQrg>