



**UNIREMINGTON**®

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REMINGTON

RES. 2661 MEN JUNIO 21 DE 1996

# MANEJO DEL ESTRÉS Y AUTOCUIDADO.

## “VALORÁNDONOS”

**Programa de Permanencia Estudiantil Permane-SER**  
**Dirección de Bienestar Institucional**



# ¿Qué es el estrés?

Conjunto de alteraciones que se producen en el organismo como respuesta física ante situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Nuestra vida y nuestro entorno laboral, está en constante cambio y esto nos exige continuas adaptaciones. Por lo tanto, se puede presentar cierta cantidad de estrés por lo que se vive a diario.



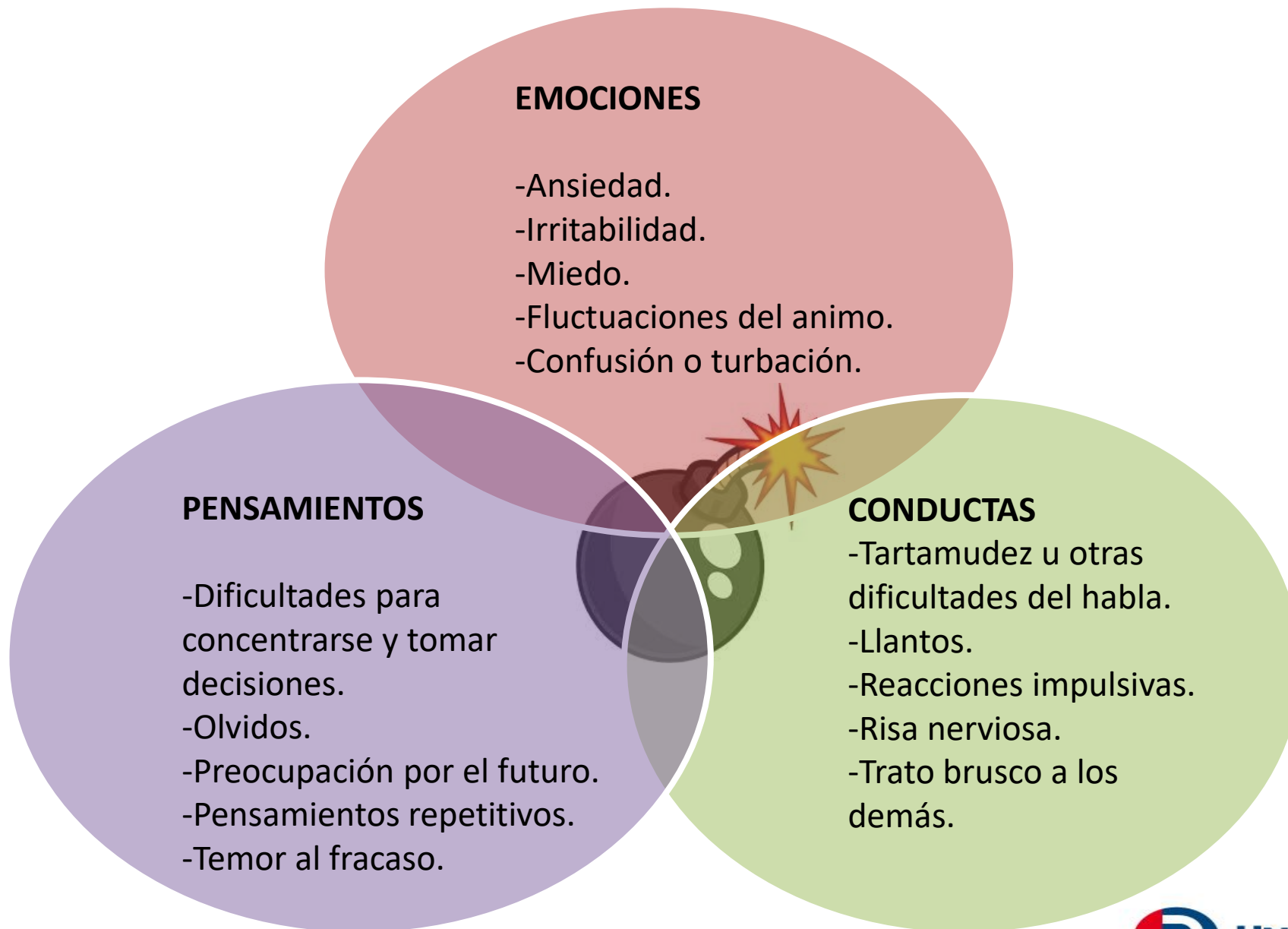
# ¿Cómo se produce el estrés?

La manera en que interpretamos y pensamos acerca de lo que nos ocurre afecta nuestra perspectiva y experiencia de estrés.

Las CAUSAS del estrés son diversas y pueden tener su origen en:

- a. El entorno o en nosotros mismos.
- b. La influencia de agentes físicos.
- c. El estrés puede empeorar cuando coexisten hábitos de vida incorrectos.





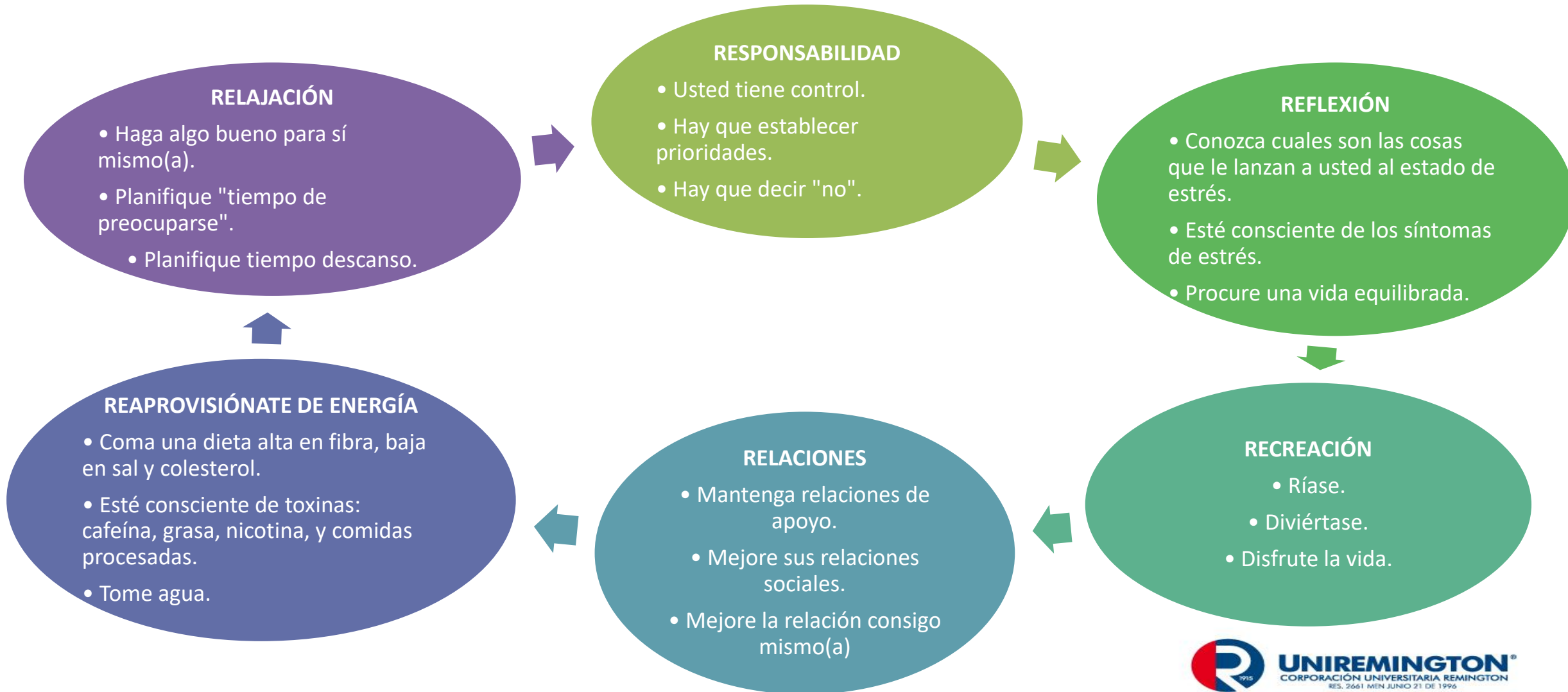
# Autocuidado

*“El autocuidado se entiende como la inclinación por facilitarnos atenciones a nosotros mismos. Como norma general, el autocuidado está dirigido a nuestra propia salud (el cuidado de sí)”.*

- Deben aprender la importancia de quererse y respetarse, para así ser queridos y respetados.
- Establecer normas y reglas para aplicarlas de forma adecuada con los demás, esto permitirá una interacción armónica.



# Las seis Rs para el manejo del estrés y el autocuidado.



# ¡Gracias!



**UNIREMINGTON**®  
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA REMINGTON  
RES. 2661 MEN JUNIO 21 DE 1996