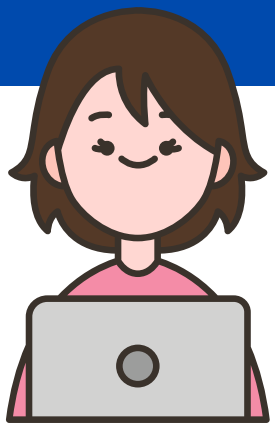


Manejo del Estrés

Zoranyi Torres Lesmes
Terapeuta Ocupacional en Formación
Campo de Acción Profesional
Terapia Ocupacional
Facultad de Salud
Universidad de Pamplona
2022-II





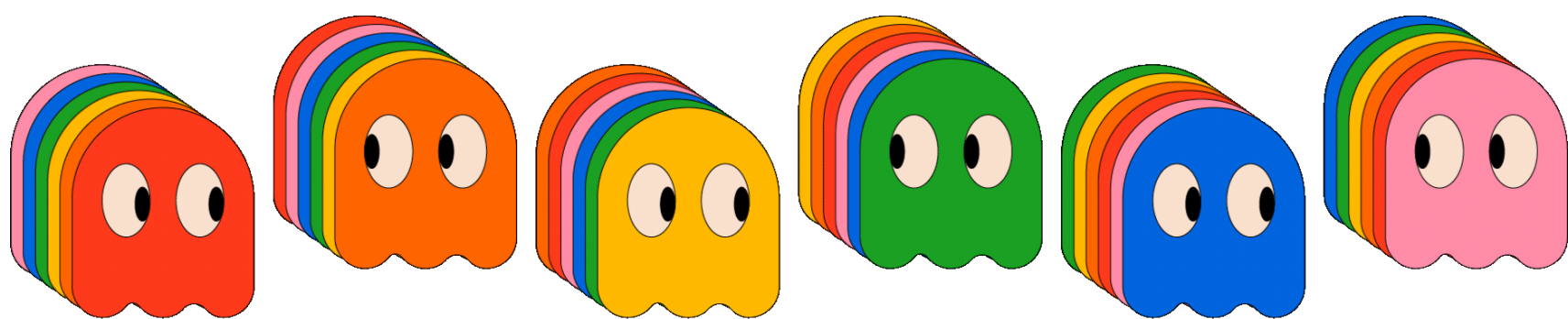
Actividades Manejo del Estrés.

Estrés no es lo que nos ocurre, sino, nuestra respuesta a lo que ocurre y la respuesta es algo que podemos escoger.”

Dentro del contexto universitario se presentan una serie de factores que pueden afectar nuestros niveles de autoeficacia y desempeño para dar respuesta a las demandas del rol educativo.

Objetivo:

Favorecer el bienestar mental mediante actividades con propósito



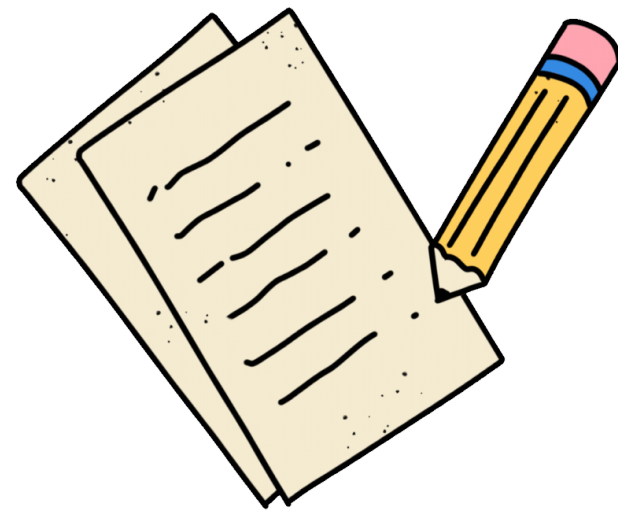


Explorado mis habilidades

Materiales:

Ficha de imágenes

Cuerpo



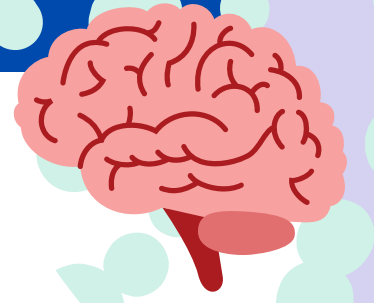
Duración: 15 minutos

Descripción: Esta actividad se desarrollará de manera grupal donde inicialmente se proporcionarán estrategias visuales como el uso de una ficha en la cual se plasman imágenes de una persona realizando diferentes posturas como: llevando miembro superior derecho a un lado, miembro superior izquierdo a un lado y juntos arriba, debajo de cada imagen ira una letra ya sea D (miembro superior derecha), I (miembro superior izquierdo) y J (juntos miembros superiores elevados), seguidamente el estudiante deberá nombrar en voz alta hacia que lado se observa que la persona lleva su extremidad, a su vez, deberá repetir todas las acciones teniendo en cuenta las letras que se encuentran bajo la imagen, es decir, si la letra de la figura uno es una j debe elevar las dos extremidades sin realizar la acción que se plasma en la imagen, debe realizar todos los movimientos allí plasmados en un tiempo de 30 segundos, si es logrado deberá repetirlo en un tiempo de 20 segundos.

Rol de terapia ocupacional:

Esta actividad tiene como objetivo que el estudiante a través de sus movimientos corporales, cuando ejecuta cada una de las acciones que se plasman en la guía, libere las tensiones musculares a causa del estrés favoreciendo así en un bienestar ocupacional.





Me expreso mediante el modelado

Materiales:

Porcelanicon
mesa

Duración: 15 minutos



Descripción: Esta actividad se llevará a cabo de forma grupal, donde trabajará inicialmente la eficacia del estudiante, para ello, se contará con un moderador el cual repartirá a cada estudiante barras de porcelanicon de colores, donde deberán plasmar o representar una situación que le haya generado estrés durante el día o los últimos dos días, posterior a ello cada estudiante deberá dar a conocer qué situación estresante represento, que le causo esa situación y como le dio solución,

Rol de terapia ocupacional:

En este orden de ideas, con esta actividad se pretende que el individuo logre incrementar sus convicciones a nivel de eficacia, a expresión de emociones negativas o generadoras de estrés, esto a medida que el individuo realiza contacto con el porcelanicon, lo cual favorecerá la participación en los contextos donde se desenvuelve, logrando un equilibrio y un bienestar ocupacional donde el individuo se desempeñe de forma eficaz dentro de sus roles ocupacionales.

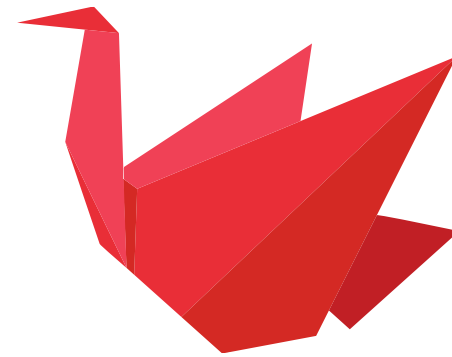




Reducción de estrés mediante el origami

Materiales:

- guía con diseños de origami
- papel origami



Duración: 30 minutos

Descripción:

Para el desarrollo de esta actividad se trabajará de forma grupal donde inicialmente el moderador facilitará una guía al estudiante en la cual se plasman diferentes diseños en origami, seguidamente mediante el uso de la vista deberá observar una figura que desee realizar, posterior a ello deberá seguir el paso a paso, en cada doble que realice deberá escribir una situación o pensamiento que lo haga sentir frustrado, furioso o nervioso y que le genera estrés, lo anterior hasta culminar el diseño plasmado dentro de la guía, posteriormente deberá socializar frente a sus compañeros por qué selecciono ese diseño y lo que plasmo en cada dobles realizado. Seguidamente deberá identificar con que habilidades cuenta para poder manejar la situación y de qué forma lo haría.

Rol de terapia ocupacional:

Lo antes mencionado, con el objetivo de que el usuario identifique habilidades necesarias para mantener un comportamiento adaptativo ante situaciones estresante, lo anterior, mediante la descripción que realiza el individuo en cada dobles del papel origami y lo cual se verá reflejado en la participación exitosa dentro de sus ocupaciones diarias.





**A VECES LO MÁS
PRODUCTIVO QUE
PUEDES HACER ES
RELAJARTE.**

Marck Black

