



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SEGURIDAD

SECRETARÍA DE SEGURIDAD  
Y PROTECCIÓN CIUDADANA

SALUD

SECRETARÍA DE SALUD

STCONSAME

SECRETARIADO TÉCNICO DEL  
CONSEJO NACIONAL DE SALUD MENTAL



CONADIC

COMISIÓN NACIONAL CONTRA  
LAS ADICIONES

SAP

SERVICIOS DE  
ATENCIÓN  
PSIQUIÁTRICA

# GUÍA DE GESTIÓN DEL ESTRÉS 2022

---



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**SEGURIDAD**  
SECRETARÍA DE SEGURIDAD  
Y PROTECCIÓN CIUDADANA

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**STCONSAME**  
SECRETARÍA TÉCNICA DEL  
CONSEJO NACIONAL DE SALUD MENTAL



**CONADIC**  
COMISIÓN NACIONAL CONTRA  
LAS ADICCIONES

**SAP**  
SERVICIOS DE  
ATENCIÓN  
PSIQUIÁTRICA

# GUÍA DE GESTIÓN DEL ESTRÉS 2022

---

# INTRODUCCIÓN

---

El estrés es una reacción normal y fisiológica del cuerpo humano que nos permite adaptarnos ante situaciones difíciles o amenazantes. Considerado como un mecanismo de supervivencia, su objetivo es proteger a nuestro organismo y prepararnos para la acción, la respuesta y el afrontamiento ante una situación interna o externa que pueda presentarse.

Durante los primeros años de la adolescencia, se presentan cambios físicos, psicológicos y emocionales de gran relevancia como parte del desarrollo. Entre los cambios pueden tener lugar actitudes impulsivas o provocadoras, relacionadas con la búsqueda de identidad por parte de los adolescentes que incluyen la defensa de sus ideas, gustos y cambios en el aspecto físico. Lo anterior puede generar tensiones entre los jóvenes, su entorno y las autoridades que les rodean, en consecuencia, puede presentarse un periodo de estrés adaptativo durante esta etapa de la vida. Algunas veces, este proceso tiene consecuencias físicas y emocionales que pueden resultar en conductas de riesgo, afectando significativamente el bienestar de la persona.

El estrés en la adolescencia es experimentado junto con una serie de cambios fisiológicos, principalmente, cambios hormonales que repercuten en el desarrollo psicológico y emocional. Por lo que las respuestas al estrés durante esta edad pueden experimentarse con más intensidad; tener esto en cuenta al momento de brindar apoyo es crucial. El estrés durante esta etapa es particularmente complejo, puede vivirse como agotamiento, malestar físico, frustración, saturación, nerviosismo hasta sensaciones que pueden incapacitar a adolescentes y jóvenes de continuar con sus actividades.

Debido a ello es necesario reconocer los elementos que contribuyen al estrés en la vida de los estudiantes y de quienes les rodean (familiares, cuidadores, docentes, etc). Asimismo, es importante detectar cuando el estrés comienza a ser desadaptativo, lo cual ocurre cuando impide a la persona reaccionar ante las situaciones cotidianas; detectarlo permitirá tomar acciones específicas que ayuden a gestionar el estrés y disminuir factores de riesgo a la salud como las formas de enfrentamiento inadecuadas.

## ¿PARA QUIÉN ES ESTA GUÍA?

---

La guía está dirigida a toda persona que esté en contacto y/o interesada en contribuir al bienestar de adolescentes y jóvenes, especialmente, a quienes forman parte de la comunidad escolar (docentes, directivos, orientadores e integrantes del consejo escolar), de un entorno familiar (cuidadores, padres, madres, abuelos y abuelas), a los promotores en temas de juventud en sus comunidades y al personal de las instituciones públicas a nivel nacional.

## ¿PARA QUÉ ES ESTA GUÍA?

---

El presente documento se desarrolló en el marco de la estrategia **Redes por la Prevención de las Violencias y las Adicciones en las Escuelas** implementada por la Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana. La redacción de la presente guía contó con la participación de la Secretaría de Salud, el Secretariado Técnico del Consejo Nacional de Salud Mental, la Comisión Nacional contra las Adicciones y Servicios de Atención Psiquiátrica.

Este esfuerzo gubernamental tiene como objetivo facilitar una guía que funja como una herramienta para fortalecer las medidas de prevención ante las distintas modalidades de violencia que pueden presentarse en las escuelas y en las comunidades, con el objetivo de contribuir al bienestar de adolescentes y jóvenes del todo el país.



# GESTIÓN DEL ESTRÉS

## CONCEPTOS CLAVES

### ESTRÉS

La Organización Mundial de la Salud define el estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción”<sup>1</sup> Es un proceso normal y natural del cuerpo humano para dar respuesta automática ante las situaciones o factores que se consideran difíciles o amenazantes, en donde las personas dependiendo de su edad, historia de vida y aprendizajes de conducta, recurren a elementos físicos y emocionales para afrontar la situación.



El estrés también se ha definido como una transacción entre la persona y el ambiente, siendo la clave de ésta, la valoración o interpretación personal de la situación. Por lo tanto, el estrés es la condición que aparece cuando hay una discrepancia (real o no) entre las demandas de la situación y los recursos psicológicos, biológicos y sociales de la persona para poder resolverlas.<sup>2</sup>



<sup>1</sup> Para mayor información consúltese: [https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf?sfvrsn=34159a66\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf?sfvrsn=34159a66_2)

<sup>2</sup> Lazarus RS y Folkman S (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Debido a los cambios ocurridos por la pandemia del COVID 19, resulta necesaria la búsqueda de formas saludables para mantener un nivel de estrés adecuado en las actividades cotidianas.

## GESTIÓN DEL ESTRÉS



Es el conjunto de herramientas, estrategias, recursos, habilidades y capacidades que aplicamos para el afrontamiento, equilibrio, adaptación y canalización ante una situación o agentes que causan estrés.



## EL ESTRÉS Y LAS EMOCIONES



Cuando experimentamos estrés y se prepara el cuerpo para la acción, también se acompaña de las emociones. La cuales define Daniel Goleman como “impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida, impulsos arraigados que nos llevan a actuar. Para el autoconocimiento debemos reconocerlas para gestionar nuestras reacciones físicas y corporales”.<sup>3</sup>



El estrés es una respuesta fundamental e intensa que se origina en una experiencia subjetiva (forma única de percepción en cada persona). Estas reacciones se experimentan y se van con rapidez, tenerlas es saludable y permite un equilibrio emocional adecuado. Se reconocen

<sup>3</sup> Daniel Goleman (1995). *Inteligencia emocional*. España: Editorial Kairós

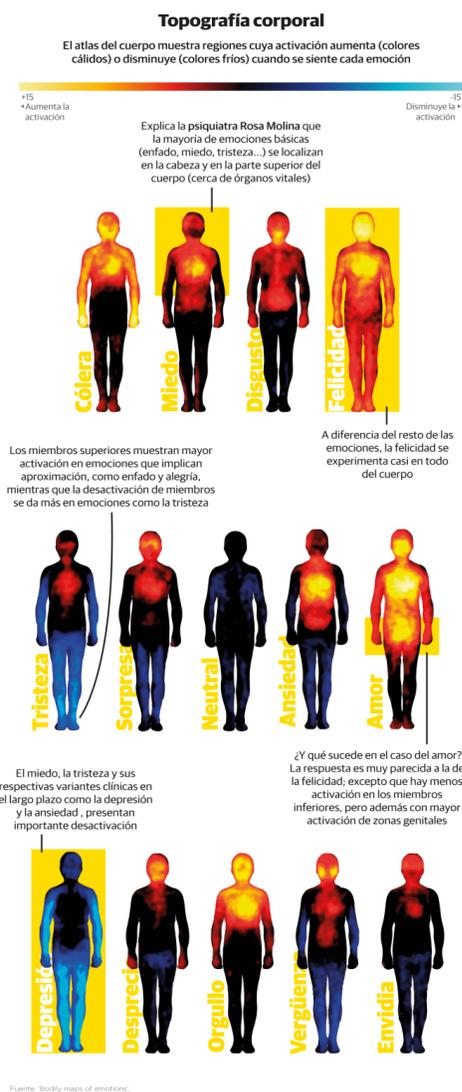
a través de la fisiología facial (expresiones de la cara) acompañada de otras reacciones físicas y corporales, como el llanto o la postura.

Paul Ekman identifica seis emociones básicas que, derivado de sus investigaciones, concluye que se experimentan de forma universal en todas las culturas humanas.<sup>4</sup>

EMOCIÓN	RESPUESTA	REACCIÓN
<b>1. MIEDO</b>	Anticipa una amenaza, peligro que produce ansiedad, incertidumbre e inseguridad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Defensa</li> <li>■ Huir</li> <li>■ Esconderse</li> <li>■ Alerta</li> </ul>
<b>2. ASCO – AVERSIÓN</b>	Es la respuesta emocional causada por la repugnancia, se genera al estar en contacto con alguna situación desagradable.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Vómito</li> <li>■ Náuseas</li> <li>■ Tos</li> <li>■ Rechazo</li> </ul>
<b>3. TRISTEZA</b>	Involucra una pérdida significativa (real o imaginaria). Suele ser la emoción que más dura en el cuerpo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Llanto</li> <li>■ Evitación</li> <li>■ Aislamiento</li> </ul>
<b>4. IRA</b>	Una de las emociones que nos pone más en riesgo, ya que un enfado intenso puede ser algo que va en contra de nuestros intereses y necesidades ante una situación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sube la presión</li> <li>■ Calor</li> <li>■ Reacción física</li> </ul>
<b>5. ALEGRÍA</b>	Algo grato, positivo, motivante y gratificante.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sonrisa</li> <li>■ Motivación</li> <li>■ Saltos</li> </ul>
<b>6. SORPRESA</b>	Es la más breve de todas las emociones, puesto que es una respuesta a algo que no esperamos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Manifestación corporal intensa</li> <li>■ Salto o alejamiento según sea la situación</li> </ul>

<sup>4</sup> Paul Ekman (2013). *El rostro de las emociones. Qué nos revelan las expresiones faciales*. Barcelona: RBA Libros.

Las emociones pueden experimentarse en el cuerpo siguiendo ciertos patrones, según un estudio realizado por Lauri Nummenmaa, estos pueden observarse mediante una topografía corporal.<sup>5</sup>



*Recuerda que no todos vivimos ni sentimos las emociones de igual forma, por ello es importante que observes tus emociones para hallar la mejor estrategia para gestionar el estrés. Esta tabla es un punto de partida para que inicies con este proceso de autoobservación.*

<sup>5</sup> Bodkly map emotions Lauri Nummenmaa del departamento de fisiología en la Universidad <https://unamglobal.unam.mx/las-sensaciones-corporales-dan-lugar-a-sentimientos-conscientes/>

## ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Hans Selye define al estrés como un estímulo específico que puede ser agresivo o no y suele ser percibido como amenazante para mantener el equilibrio (homeostasis). El estrés lleva a la persona a presentar reacciones conductuales y fisiológicas para que el individuo pueda responder al estímulo estresor de la manera más adecuada.<sup>6</sup>

La ansiedad es una condición normal en situaciones estresantes, sin embargo, cuando deriva en sensaciones y emociones excesivas amerita atención. De acuerdo con la Universidad Nacional Autónoma de México, después de la crisis sanitaria se afectaron muchos de los hábitos, lo que ocasionó que experimentáramos

ansiedad, la cual se manifiesta cuando los indicadores de ese estado mental son constantes y por mucho tiempo, e impiden a las personas continuar con las actividades cotidianas o les ocasiona algún tipo de incapacidad para lograr sus metas, continuar laborando y estar bien con los suyos.

La ansiedad comprende un estado de agitación, preocupación o inquietud, el cual se convierte en una de las sensaciones más frecuentes de la persona y se acompaña con síntomas físicos y cognitivos (pensamientos).

## HÁBITOS SALUDABLES (SALUTOGÉNESIS)

Para hablar de hábitos saludables, partiremos de un enfoque positivo de la salud que se divulgó ampliamente y de manera formal en 1992. La noción de salutogénesis, cuyo significado derivado del latín *salus* (salud) y del griego *génesis*

<sup>6</sup> Hans Selye (1956). *La tensión en la vida (el stress)*. Estados Unidos: McGraw Hill.

(origen); significa “aquello que origina la salud”, concepto desarrollado por el Dr. Aaron Antonovsky en los años setenta.

El Dr. Antonovsky también introduce el término Sentido de Coherencia (SC), reconocido por la Organización Mundial de la Salud en el 2004, el cual es un concepto vital para la salud mental; complementando la facultad para responder de forma flexible, resiliente y constructiva a las situaciones complejas y/o exigencias de la vida personal y comunitaria.

Por ello, hablar del desarrollo de hábitos saludables es un proceso en el que están involucradas las habilidades, capacidades e intereses de las personas; desde sus historias de vida hasta los recursos emotivos para afrontar las situaciones de la vida cotidiana que suelen ser estresantes.



El Dr. Antonovsky define este enfoque como “el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla”.<sup>7</sup> Por ello, hablar del desarrollo de hábitos salutogénicos es un proceso en el que están involucradas las habilidades, capacidades e intereses de las personas; desde sus historias de vida hasta los recursos emotivos para

afrontar las situaciones de la vida cotidiana que suelen ser estresantes.

<sup>7</sup> Aaron Antonovsky (1987). *Descifrando el misterio de la salud: Cómo las personas manejan el estrés y se mantienen bien*. Estados Unidos: Jossey-Bass.

# ELEMENTOS CARACTERÍSTICOS DEL ESTRÉS

El estrés como mecanismo adaptativo y de equilibrio se clasifica en estrés positivo (eustrés) y estrés negativo (distrés), los cuales, generan las siguientes respuestas según sea el caso:



- ✓ **Responder** de manera creativa y afirmativa.
- ✓ **Hacer** mejor las actividades escolares.
- ✓ **Resolver** las dificultades que se presentan cotidianamente.
- ✓ **Desarrollar** capacidades, actitudes y destrezas.

- ✓ **Saturación** en las aptitudes y respuestas ante una situación preocupante.
- ✓ **Incapacidad** para brindar soluciones o superar retos de la vida cotidiana.
- ✓ **Deficiencias** en el desarrollo de las actividades.

El estrés pasa por tres fases:

FASES	RESPUESTA	REACCIONES CORPORALES
<b>I.- ALERTA</b>	El cuerpo se prepara para producir el máximo de energía para enfrentar una situación difícil.	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Tensión muscular.</li><li>■ Hipervigilancia.</li><li>■ Aumento de los latidos del corazón.</li><li>■ Se eleva el flujo sanguíneo.</li></ul>

FASES	RESPUESTA	REACCIONES CORPORALES
<b>II.- RESISTENCIA</b>	El cuerpo se mantiene en estado de alerta. No existe relajación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mantiene la vigilancia y el estado de alerta.</li> </ul>

<b>III. AGOTAMIENTO</b>	Se mantiene en el cuerpo por un periodo prolongado. Aparecen problemas físicos y emocionales que impiden un ritmo apropiado de respuesta ante el estrés.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Debilidad física.</li> <li>■ Malestares.</li> <li>■ Cansancio permanente.</li> </ul>
-------------------------	--	---

# IDENTIFICACIÓN DE LAS SEÑALES DE PRESENCIA DEL ESTRÉS

## 1. PSICOSOCIALES

- Escolares: bajo aprovechamiento escolar, falta reiterada a clases, burlas y conflictos entre los estudiantes, apatía en la comunidad escolar y competitividad extrema.
- Laborales: horario excesivo, irritabilidad constante entre los trabajadores, negligencia por parte de los directivos, falta de comunicación, convivencia tensa, descuido en los espacios de trabajo, despersonalización y apatía (síndrome de Burnout).
- En el hogar: ausencia de diálogo, riñas entre los padres o entre los hermanos, pocas manifestaciones de cariño, falta de confianza y desorden (salidas sin permiso, evasión de responsabilidades).

A estos se pueden sumar elementos ambientales como la contaminación visual y auditiva, que se originan cuando las personas sufren alteraciones nerviosas por la presencia excesiva de estímulos visuales (como luces, espectaculares, etc.) y auditivos (como el pitido de los autos, ruido exagerado en reuniones sociales, sonidos estridentes en zonas industriales o comerciales, entre otros).

## 2. FISIOLÓGICAS

- Disminución del rendimiento físico, palpitaciones recurrentes, dolores de cabeza, gastritis, colitis, disminución en sus defensas inmunológicas que permite la aparición de otras enfermedades.

## 3. PERSONALES

Problemas familiares, amistosos, escolares, propensión al suicidio, ansiedad, depresión, consumo de sustancias y manejo inadecuado de las emociones.

### 1. Manifestaciones físicas:

- a. Alteración del ritmo cardiaco (aceleración).
- b. Sensación de ahogo.
- c. Opresión en el tórax (pecho).
- d. Malestares estomacales (ardor/dolor en el estómago).
- e. Náuseas.
- f. Dolor de cabeza.
- g. Tensión muscular (espalda alta o baja).

### 2.- Manifestaciones de pensamiento:

- a. Exceso de pensamientos negativos, distorsionados y catastróficos.
- b. Miedos acerca de la muerte.
- c. Magnificación de los problemas.
- d. Culpa excesiva.
- e. Miedo a perder el control (desesperación).

### 3.- Conductas:

- a. Aislamiento social.
- b. Evitación de los estímulos.
- c. Verborrea (hablar mucho, sin parar y sin sentido).
- d. Irritabilidad.
- e. Inquietud interna.
- f. Hiperactividad.

# MODELOS DE GESTIÓN DEL ESTRÉS

De acuerdo con Richard Stanley Lazarus, las reacciones ante una situación estresante dependerán de la evaluación que cada persona realice y de las medidas de sobrevivencia que adopte con base en su interpretación.<sup>8</sup>

Este proceso de evaluación se divide en dos fases:

## Valoración Primaria

Es la valoración que la persona realiza sobre una situación concreta, en este momento sólo considerará el impacto inmediato de las circunstancias sobre su persona y bienestar.

Dependiendo de lo riesgoso (o no) del impacto inmediato, valorará la situación como irrelevante (ausencia de riesgo), positiva (le representa un beneficio) o estresante (existe la posibilidad de riesgo).

01

## Valoración Secundaria

En un segundo momento, dependiendo del riesgo considerado por la persona, realizará una valoración sobre los recursos (físicos, sociales, psicológicos y/o materiales) que posee para controlar o cambiar la situación previamente analizada.

02

<sup>8</sup> Lazarus, R. S. *Estrés y emoción. Una nueva síntesis*. New York: Springer.

En el proceso de afrontamiento y gestión del estrés, además del proceso de valoración, intervendrán otros dos elementos: los estilos y las estrategias de afrontamiento. Por lo que un modelo de afrontamiento del estrés se conformará por el conjunto de las valoraciones que la persona realice, su estilo de afrontamiento (directamente relacionado con su personalidad) y las estrategias que decida poner en práctica.

**Los estilos de afrontamiento son** los rasgos que caracterizan a una persona al momento de lidiar con situaciones estresantes. Estos rasgos determinan las preferencias individuales al momento de elegir las estrategias concretas para resolver una situación. Estos estilos están relacionados directamente con el carácter de la persona, por ejemplo, habrá quienes decidan lidiar de inmediato con los problemas o, quienes sean más tímidos, preferirán esperar un tiempo.

**Las estrategias de afrontamiento son** las habilidades que se pondrán en práctica según el contexto, las cuales pueden cambiar dependiendo de la situación.

Dichas estrategias tendrán como objetivos principales:





Los modelos de afrontamiento al estrés dependerán de los elementos (valoración, estilos y estrategias) que cada persona efectúe, podrán ser más o menos adecuados según la capacidad para lograr el equilibrio entre la situación y los elementos que se tengan para hacerle frente. Una valoración positiva, sin minimizar o ignorar los riesgos, será clave para gestionar de una mejor forma el estrés.

Es importante recordar que el afrontamiento del estrés es un proceso de aprendizaje, por lo tanto, tendrán que reforzarse ciertas habilidades, para ello, en el siguiente apartado, se expondrán algunas herramientas dirigidas para adolescentes y jóvenes.

# HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS

Para desarrollar habilidades y capacidades salutogénicas que permitan la gestión del estrés deben fortalecerse cuatro hábitos fundamentales: el autoconocimiento, la práctica de la respiración controlada, el hábito de la actividad física y el mejoramiento en el consumo de alimentos saludables.



# I

## AUTOCONOCIMIENTO

En la medida que tengo autoconocimiento de mi proceso emocional al experimentar el estrés, puedo identificar la respuesta de mi cuerpo, para buscar el equilibrio y mediar mi comportamiento con el entorno.

### El autoconocimiento me permite:

- ✓ Tener hábitos saludables.
- ✓ Prevenir enfermedades asociadas al estrés o a la ansiedad.
- ✓ Reconocer mis capacidades y actitudes.
- ✓ Conocer mis cualidades y competencias.
- ✓ Tener una comprensión adecuada de las situaciones que se me presentan.
- ✓ Evaluar rápidamente las acciones que debo realizar ante diversas situaciones.
- ✓ Desarrollar habilidades para el manejo de mis acciones físicas y mentales.
- ✓ Manejar mis emociones (no significa no sentir, sino aprender cómo canalizarlas).
- ✓ Observar el proceso de mis sensaciones físicas y mentales antes, después y durante cualquier situación.
- ✓ Ser consciente de mis capacidades, recursos físicos y mentales para fortalecer mi salud.
- ✓ Autorregulación al momento de actuar ante situaciones que me desagradan.
- ✓ Asumir la responsabilidad del autocuidado de mi persona y solicitar ayuda cuando lo necesite.



## 1.1. Ejercicio de autoconocimiento

El propósito del siguiente ejercicio es comenzar a conocernos, completa la siguientes frases de manera espontánea, coloca frente a cada una lo que sientas y pienses.

- |                              |                                    |
|------------------------------|------------------------------------|
| 1.- Necesito...              | 14.- Mi grupo favorito...          |
| 2.- Quiero...                | 15.- En mi salón de clase...       |
| 3.- Me gusta...              | 16.- Mi mejor amigo...             |
| 4.- Ahora mismo me siento... | 17.- Mi mejor amiga...             |
| 5.- Amo...                   | 18.- Me pone triste...             |
| 6.- Espero...                | 19.- Mi secreto es...              |
| 7.- Deseo...                 | 20.- Yo soy...                     |
| 8.- Ganaré...                | 21.- Me agrada...                  |
| 9.- Pronto...                | 22.- Jamás...                      |
| 10.- Me importa...           | 23.- Los otros piensa de mí...     |
| 11.- Todas y todos...        | 24.- Me alegra...                  |
| 12.- Me enoja...             | 25.- Pienso que tú crees que yo... |
| 13.- Me da miedo...          |                                    |

## 1.2. Elaboración del FODA Personal

A continuación se presentan cuatro apartados: uno asignado para las Fortalezas, otro para las Oportunidades, las Debilidades y las Amenazas. Escribe en cada recuadro lo que tú consideres adecuado:

<b>FORTALEZAS</b> Ejemplo: Tengo el apoyo de mi familia 1.- 2.- 3.-	<b>DEBILIDADES</b> Ejemplo: No suelo ser disciplinado 1.- 2.- 3.-
<b>OPORTUNIDADES</b> Ejemplo: Pronto terminaré mis estudios 1.- 2.- 3.-	<b>AMENAZAS</b> Ejemplo: No tengo noticias de empleo 1.- 2.- 3.-

## II

### RESPIRACIÓN CONTROLADA

La respiración controlada contribuye a que el cuerpo se relaje, ya que oxigena el cerebro, relaja los músculos y nos ayuda a recuperar el equilibrio.

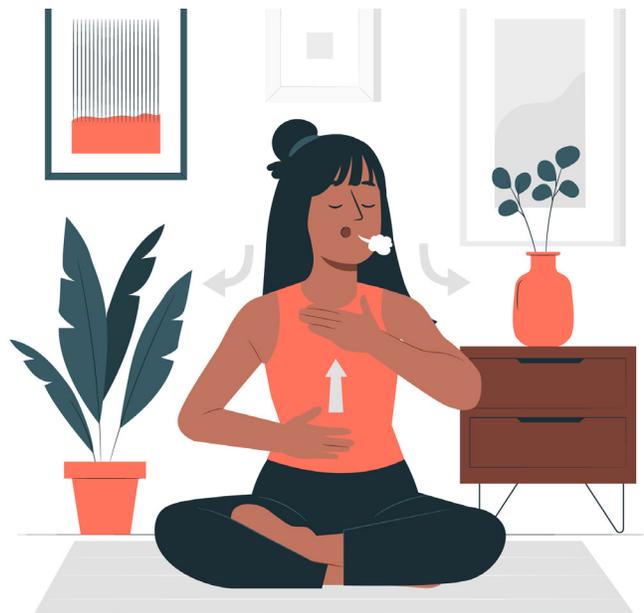
#### 2.1. Ejercicios de respiración controlada

##### 1.- Respiración diafragmática

**Duración:** Realizar este ejercicio por periodos de hasta 25 minutos durante la mañana y la tarde. Puedes comenzar con sesiones de 5 minutos.

**Postura:** Sentado y con los ojos ligeramente abiertos o cerrados.

**Técnica:** Inhala por la nariz durante 5 segundos, reten el aire durante 4 segundos y exhala por la boca durante 5 segundos.



**NOTA:** Puedes apoyarte de música relajante o de alguna meditación guiada, existen varias opciones en internet.

##### 2.2. Respiración STOP

Ejercicio de respiración de emergencia ante las manifestaciones de estrés.

**Duración:** Un minuto a dos.

**Postura:** Detente en un lugar seguro, corrobora que a tu alrededor no exista algún elemento que te distraiga o te interrumpa. Acomódate de tal manera que propicies tu relajación por un breve instante. De pie o sentado coloca una de tus manos en el pecho, la otra en zona media entre el estómago y el pecho.

**Técnica:** Comienza inhalando mientras realizas una cuenta regresiva de cinco segundos, después exhala mientras realizas la cuenta inversa (del uno al cinco). Repite las veces que sean necesarias hasta que tus pensamientos y sensaciones te hagan sentir bien.

### 2.3. Respiración del aquí y ahora

**Postura:** Indistinta.

**Duración.** Inhalar y exhalar las veces que lo necesite y pensar: “este soy yo aquí y ahora”.

**Técnica:**

- 1.- Detectar aquello que te genera estrés y ansiedad.
- 2.- Quédate en el aquí y ahora.
- 3.- Ante un pensamiento negativo o catastrófico cámbialo por uno positivo.
- 4.- Respira despacio hasta que el aire empuje tu estómago durante cinco segundos. Repite las veces que sea necesario. Cuando estés lo suficientemente tranquilo coloca tu mano en el pecho y piensa que la situación estresante pasará.

## III

### ACTIVIDAD FÍSICA

Es necesario que realices una actividad que te mantenga en movimiento, la actividad recomendada para el manejo del estrés es de tipo cardiovascular. Asegúrate (sin padecer sofocamiento por un esfuerzo desmedido) alcanzar una frecuencia de 125 latidos por minuto durante 40 minutos, cada tres o cuatro veces a la semana. Recuerda que si actualmente no realizas actividad física, comienza con 15 minutos.

Si mantienes una rutina de ejercicio cardiovascular, tu cuerpo segregará una hormona llamada dopamina, necesaria para la sensación de satisfacción, del placer y

la regulación del sueño. Con ello también eliminarás de tu cuerpo las toxinas y sustancias negativas segregadas por el estrés como la adrenalina, la noradrenalina y el cortisol.

### **3.1. Ejercicios actividad física moderada**

Podemos usar recursos alternativos para relajar los músculos, bajar la tensión y recuperar la estabilidad a través de estiramientos corporales con movimientos, suaves, lentos y precisos.



#### **Técnica:**

1. Siéntate cómodamente.
2. Girar la cabeza varias veces, deteniéndola de 3 a 5 segundos cada vez.
3. Sube y retén hombros arriba tres veces, durante 3 a 5 segundos y luego suelta.
4. Cruza las manos por detrás de la cabeza de 3 a 5 segundos. Usa tu mano para jalar el brazo opuesto por arriba de la cabeza durante 5 segundos. Asegúrate de realizarlo con ambos brazos.
5. Con los dedos entrelazados y las palmas hacia afuera, estira los brazos hacia arriba durante cinco segundos.

## IV

### MEJORAR EL TIPO Y LA CALIDAD DE TUS ALIMENTOS

Aunque es complejo iniciar el consumo de alimentos y bebidas saludables, haga un esfuerzo. Intente comer frutas y verduras en algún momento del día, también procure beber pequeñas cantidades de agua. Si le es posible, beba un vaso de agua tibia al despertar, con ello liberará al cuerpo de las toxinas acumuladas durante la noche. Evite consumir cafeína o bebidas energéticas en exceso.



Es recomendable bajar la cantidad de consumo de alimentos grasos e irritantes para mejorar la digestión, un sistema directamente relacionado con el estrés.

Recientemente, la salud del sistema digestivo ha cobrado relevancia respecto al estudio de la salud mental y el estrés; existen investigaciones que, incluso, afirman que las emociones comienzan en el aparato digestivo y no en el cerebro. Las hormonas y las sustancias que segrega nuestro cuerpo al digerir los alimentos forma una parte esencial de nuestro bienestar físico y mental; por ende, observar y modificar nuestros hábitos es una medida de autocuidado clave.

Además de las medidas anteriores, es importante adoptar hábitos de descanso apropiados como fijar una rutina de sueño adecuada, permitiéndole a nuestro cuerpo recuperarse de la actividad del día a día. Algunas medidas que puedes incorporar son: establecer horarios para dormir, evitar las pantallas minutos antes de acostarse (puesto que la luz azul de televisores, computadoras y celulares impacta en la calidad de sueño), comer poco o lo necesario antes de descansar y realizar alguna dinámica de relajación muscular. Recuerda que el cuerpo necesita entre 7 y 9 horas de sueño para reponerse.

# RECOMENDACIONES PARA EL ABORDAJE DEL ESTRÉS



Fomentar buenos hábitos para fortalecer la salud personal y colectiva. Considerar las herramientas de la presente guía para adquirir las actitudes, capacidades y habilidades para la gestión del estrés.



Generar espacios de socialización para interactuar y generar vínculos. Procurar actividades donde se destaquen los talentos y habilidades de las y los jóvenes.



Impulsar la divulgación de los servicios de apoyo psicológico.



Crear convenios con espacios deportivos y/o creativos para generar visitas que posibiliten las actividades recreativas como talleres, conciertos gratuitos y otras dinámicas para estimular una sana convivencia.



Hacer de la respiración controlada un hábito como parte de las actividades formativas para la salud. Es recomendable la creación de círculos de respiración colectiva.



Se recomienda realizar un plan de formación de hábitos saludables como estrategia para generar bienestar colectivo de la comunidad educativa.



Impulsar mentorías entre los estudiantes para generar redes de apoyo y detectar posibles situaciones de riesgo para la salud (física y mental).



Es importante que la comunidad escolar implemente las herramientas y estrategias expuestas en este documento, con el propósito de identificar las actividades que más se adapten al entorno escolar y con ello transformarlo en un ambiente positivo para los estudiantes.

# DIRECTORIO DE INSTITUCIONES DE APOYO

## **Institución:** Unidades de Atención en Salud Mental:

Alrededor del país existen diferentes unidades de salud mental a las que pueden acudir para solicitar atención.

**Contacto:** En la siguiente liga puedes obtener información específica:

<https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/directorio-de-unidades-de-salud-mental>

## **Servicios:**

- Programa de intervención breve para adolescentes que inician el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas (PIBA).
  - Tratamiento breve para usuarios de cannabis.
  - Tratamiento breve para fumadores.
- 

## **Institución:** Unidades de Especialidad Médica y Centros de Atención Primaria en Adicciones UNEME-CAPA

**Contacto:** <http://conadic.salud.gob.mx/pdfs/Directorio-UNEME-CAPA.pdf>

**Servicios:** Red Nacional de Servicios de Atención de la Comisión Nacional contra las Adicciones que ofrece tratamiento basado en la terapia cognitivo-conductual e intervenciones preventivas sin costo.

---

## **Línea de la vida**

**Institución:** CONADIC

**Contacto:** 800 911 2000

# DIRECTORIO DE INSTITUCIONES DE APOYO

**Institución:** Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología A.C.

**Contacto:** Directorio Nacional de Profesionales del Bienestar Psicológico

<https://www.cneip.org/contingencia/>

**Institución:** Universidad Nacional Autónoma de México

**Contacto:** Teléfono: 55 5025 0855

Lunes a viernes 8:00 a 18:00 hrs.

**Servicios:** Línea de Atención Psicológica Call Center especializada en salud mental: ofrecen ayuda de primer contacto en temas como problemas de pareja, ansiedad, depresión, crisis de pánico, entre otros.

Twitter: @CallCenterUNAM

Facebook: fb.CallCenterUNAM

[https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2020\\_813.html](https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2020_813.html)

---

**Institución:** Línea UNAM

**Contacto:** <https://misalud.unam.mx/covid19/>

Lunes a viernes 8:00 a 18:00 hrs.

**Servicios:** Al finalizar la contestación del cuestionario se puede solicitar un especialista. Esta línea estará activa durante el protocolo por COVID-19

**Institución:** Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México.

**Contacto:** Línea de Seguridad telefónica: 55 5533-5533

**Servicios:** Se brindan primeros auxilios psicológicos las 24 horas todos los días.

<https://consejociudadanomx.org/>

---

**Institución:** Locatel

**Contacto:** Teléfono: 5556581111

**Servicios:** Proporciona consejería psicológica para el bienestar mental, principalmente si se vive con alguna situación de riesgo en la integridad emocional.

---



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**SEGURIDAD**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD  
Y PROTECCIÓN CIUDADANA

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**STCONSAME**

SECRETARIADO TÉCNICO DEL  
CONSEJO NACIONAL DE SALUD MENTAL



**CONADIC**

COMISIÓN NACIONAL CONTRA  
LAS ADICCIONES



SERVICIOS DE  
ATENCIÓN  
PSIQUIÁTRICA

