

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE
CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE CIENCIAS POLITICAS
Y ADMINISTRATIVAS
CARRERA DE ECONOMÍA**

HABILIDADES PARA LA VIDA
Ing. SANDRA HUILCAPI PEÑAFIEL M.D.E.

CONTENIDO

UNIDAD II

AUTOCUIDADO FÍSICO, EMOCIONAL Y SOCIAL

2 1 AUTOCUIDADO FÍSICO

2.1.1 SALUD E HIGIENE PERSONAL

2.1.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL UNIVERSITARIO

2.1.3 SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

2.2 AUTOCUIDADO EMOCIONAL

2.2.1 ADAPTACIÓN AL CAMBIO Y APRENDIZAJE

2.2.2 MANEJO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD

CONTENIDO

UNIDAD II

AUTOCUIDADO FÍSICO, EMOCIONAL Y SOCIAL

2.3 AUTOCUIDADO SOCIAL

2.3.1 ADAPTACIÓN AL MEDIO AMBIENTE

2.3.2 ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO SOCIAL

2.4 PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS

2.4.1 CAUSAS Y CONSECUENCIAS

2.4.2 ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

2.2.2 MANEJO DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD

¿Qué es el estrés?

Es una respuesta de **tensión física** y emocional ante **estímulos percibidos** como desafiantes. A pesar de la creencia popular, su función es la de **ayudar al organismo** a adaptarse para poder proporcionar una reacción adecuada. Existen tres **etapas de adaptación** y manejo del estrés:

- **Alarma de reacción:** cuando el cuerpo detecta el estresor.
- **Fase de adaptación:** el cuerpo reacciona ante el estresor.
- **Fase de agotamiento:** por su duración o intensidad empiezan a agotarse las defensas del cuerpo si no existe una **gestión del estrés** adecuada.

2.2.2 MANEJO DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD

Tipos de estrés

- ▶ Estrés agudo
- ▶ Estrés crónico
- ▶ Estrés traumático
- ▶ Estrés laboral
- ▶ Estrés emocional

2.2.2 MANEJO DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD

¿Por qué es importante gestionar el estrés?

La exposición continuada a **eventos estresantes** sin gestionar sus consecuencias deviene en el citado trastorno de estrés crónico. En el corto plazo se traduce en fatiga o **irritabilidad persistente**, pero en el largo plazo los **perjuicios físicos** y mentales se agravan.

2.2.2 MANEJO DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD

