

Herramientas prácticas y técnicas del manejo de estrés para gestionar las emociones difíciles dentro de las labores diarias a las mujeres cuidadoras.



MANEJO DEL ESTRÉS

CONSEJOS PARA NUESTRO BIENESTAR

Identifica tus estresores
Una vez que sabes que te causa estrés, podrás tomar las medidas correspondientes

Saca tiempo para ti
Toma recesos a lo largo del día, practica yoga o meditación y pasa tiempo al aire libre

Evita sobreprogramarte
Ten tiempo para relajarte y recargarte

Ejercítate y come saludable
Una dieta saludable te ayudará a descansar mejor, mientras que ejercitarte regularmente ayuda a manejar el estrés

Conecta con tus seres queridos
Pasar tiempo con familiares y amigos puede ayudarte a reducir tus niveles de estrés

STRESSED OUT

<https://psicologiaintegralpma.com>



Conciencia emocional: Es fundamental que las personas adultas mayores reconozcan y comprendan sus propias emociones. Aceptar y validar los sentimientos que experimentan puede ayudarles a abordarlos de manera saludable y evitar la represión emocional.



Comunicación emocional: Fomentar la apertura y la comunicación emocional con familiares, amigos o profesionales de la salud, puede aliviar la carga emocional y brindar un sentido de apoyo.



Participación en actividades significativas: Mantenerse activo y participar en actividades recreativas, voluntariado, participación en grupos de interés y cualquier otra ocupación, ayuda a reducir el estrés y la ansiedad y lograr una satisfacción personal. Una alternativa son los Centros Culturales del INAPAM.



Buscar apoyo profesional: Los psicólogos o terapeutas especializados en la atención a personas adultas mayores proporciona un espacio seguro para abordar cuestiones emocionales y ofrecer herramientas y estrategias para lidiar con ellas, en el Centro de Atención Integral (CAI) Universidad INAPAM, se brinda esta atención.



Cuidado de la salud integral: Un enfoque holístico de la salud, que incluya el cuidado físico, emocional y social, puede contribuir a una gestión efectiva de las emociones. La práctica regular de ejercicio, una alimentación saludable y el cuidado de la salud mental son aspectos importantes para el envejecimiento saludable.



Enfrentar la soledad: La soledad es un problema común en las personas adultas mayores y tiene un impacto negativo en su bienestar emocional. Fomentar las conexiones sociales y la participación en actividades comunitarias puede ayudar a contrarrestar este sentimiento de aislamiento.

1. Es opcional para la persona responder con tem, sin embargo de autoconocimiento dirigido a personas mayores de edad y se garantiza la privacidad de los datos y su uso será exclusivo para fines estadísticos.

[illegible]

