

ESTRÉS Y TIEMPO LIBRE

MTRA. ADMA LIBIA FLORES VERGARA

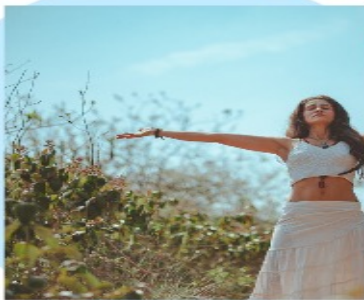


DEFINICIÓN DE ESTRÉS

Según Garcés 1997 "como una elevada ansiedad fruto de determinadas demandas percibidas y expectativas de un pobre rendimiento" (Felsten y Wilcox, 1992, p.103). Acompañada de factores biológicos, psicológicos y sociales.

DEPORTE

Relación positiva entre salud física y mental.
Calidad de vida.
No necesitas salir de casa.
Busca aplicaciones de ejercicios.
Organizar sesiones de entrenamiento.



ASPECTOS POSITIVOS

- Confianza
- Estabilidad emocional
- Eficiencia
- Autoestima
- Auto satisfacción
- Planificar periodos de práctica mental
- Motivación
- Relajación
- Interacción social

RECOMENDACIONES

Uso del tiempo libre
Andar en bicicleta
subir y bajar escaleras
Leer libros - cuentos
Escuchar música
Interacción virtual con amigos



Las actividades positivas forma un cuerpo de estudio sólido que permite el enfoque en las cualidades, potencialidades y capacidades para vivir ante la adversidad (Zúñiga, 2004) citado por GonzálezG.S y VanegasF.M en 2013.

REFERENCIAS

- GARCÉS, E. J., ET ALTER (1997) CALIDAD DE VIDA Y DEPORTE REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
- GALVÁN G.S Y CAMACHO, G.J (2016) ESTRÉS Y SALUD INVESTIGACIÓN BÁSICA APLICADA. MANUAL MODERNO MÉXICO
- GONZÁLEZ, R.M.T Y VANEGAS F.M. (2013) LOS PASATIEMPOS Y SUS EFECTOS EN EL MANEJO DEL ESTRÉS Y EL BURNOUT. SUMMA PSICOLÓGICA UST. VOL. 10, N°. 2, 2013, PÁGS. 21-28