

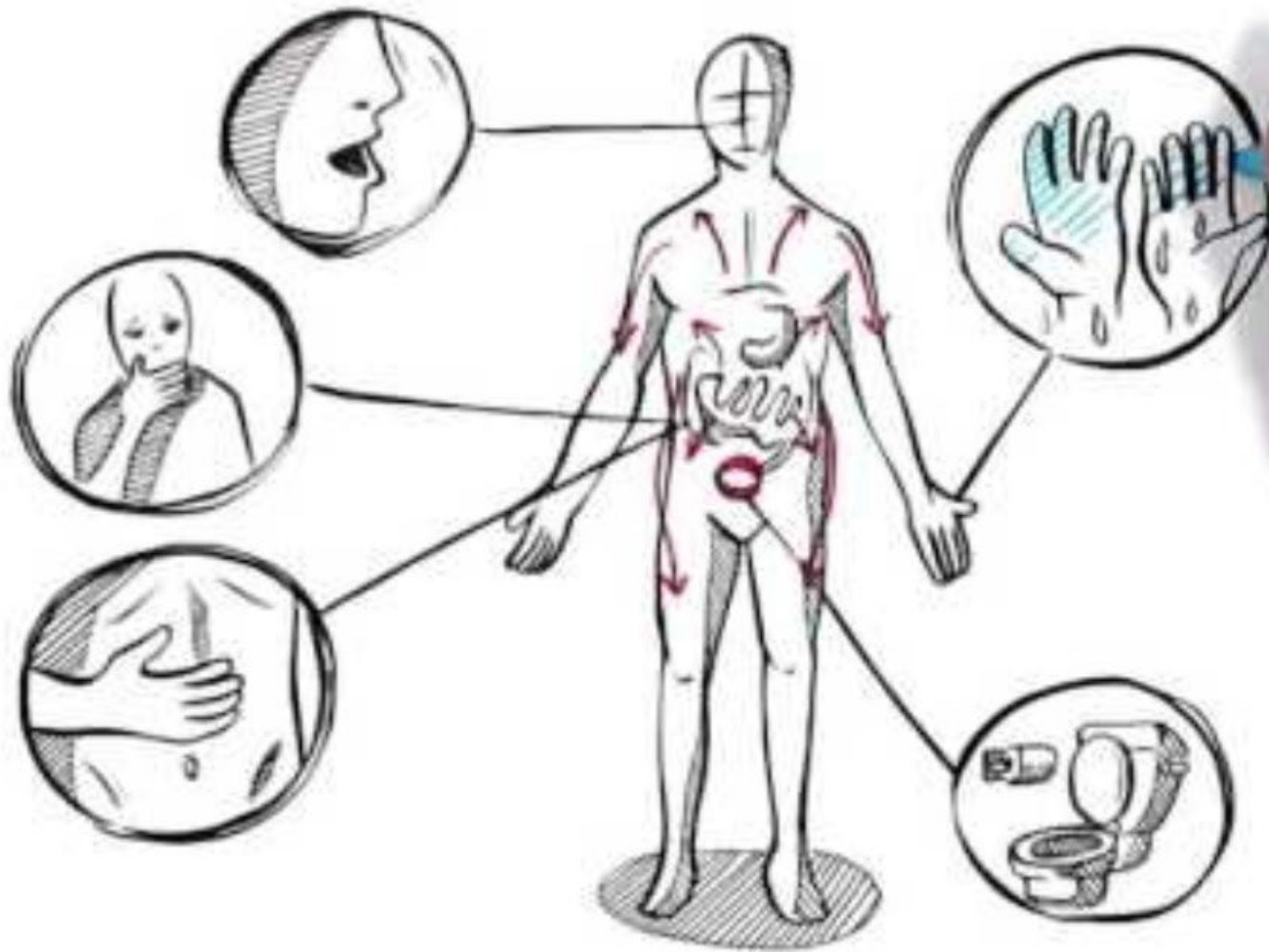
## El estrés y la resiliencia

Presentado por:

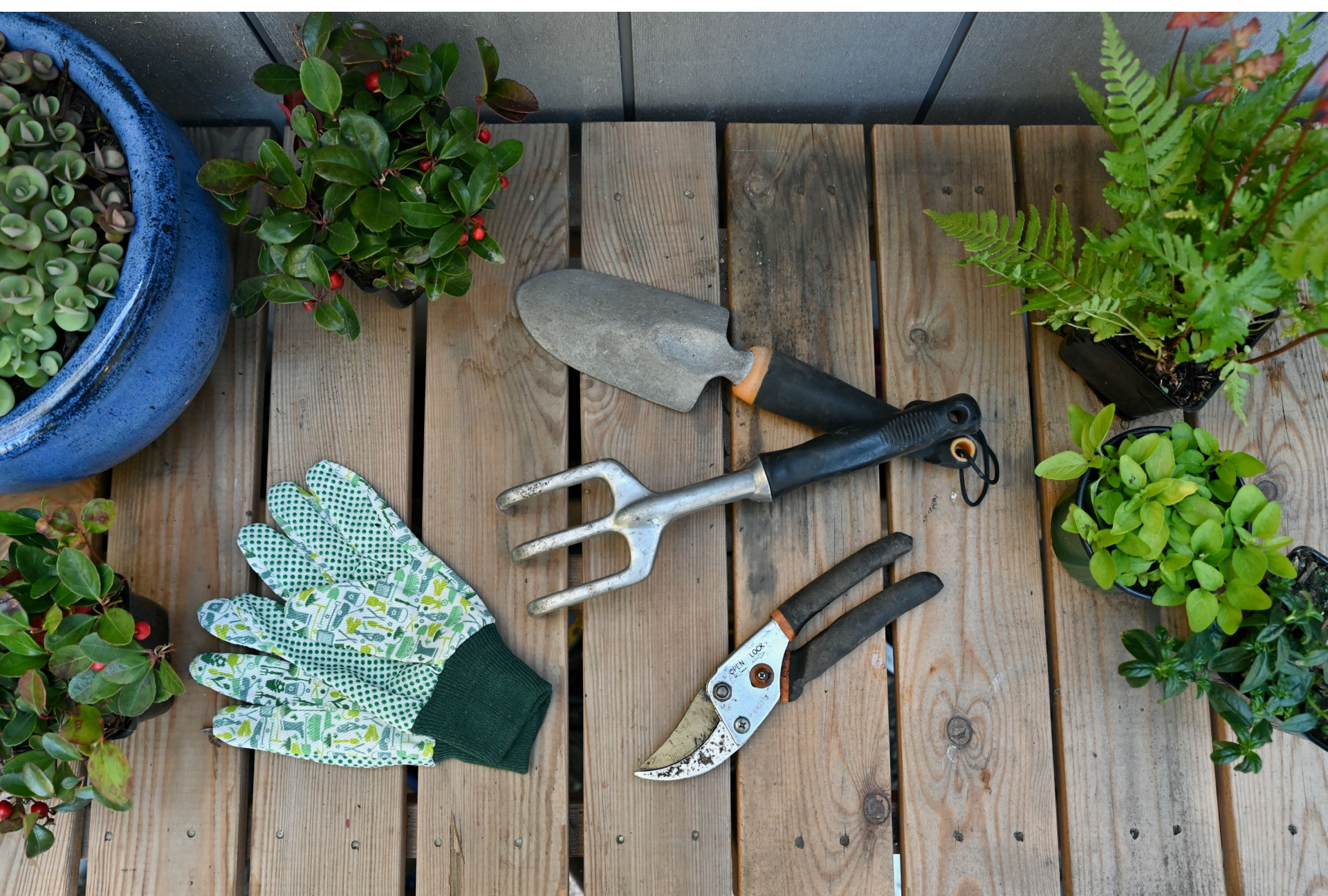
Karim Martinez, Ph.D., CFLE  
Especialista en Vida Familiar y Desarrollo Infantil  
Extensión de Ciencias de la Familia y del  
Consumidor

[karmarti@nmsu.edu](mailto:karmarti@nmsu.edu)

# Respuesta de supervivencia: Luchar, huir o quedar paralizado

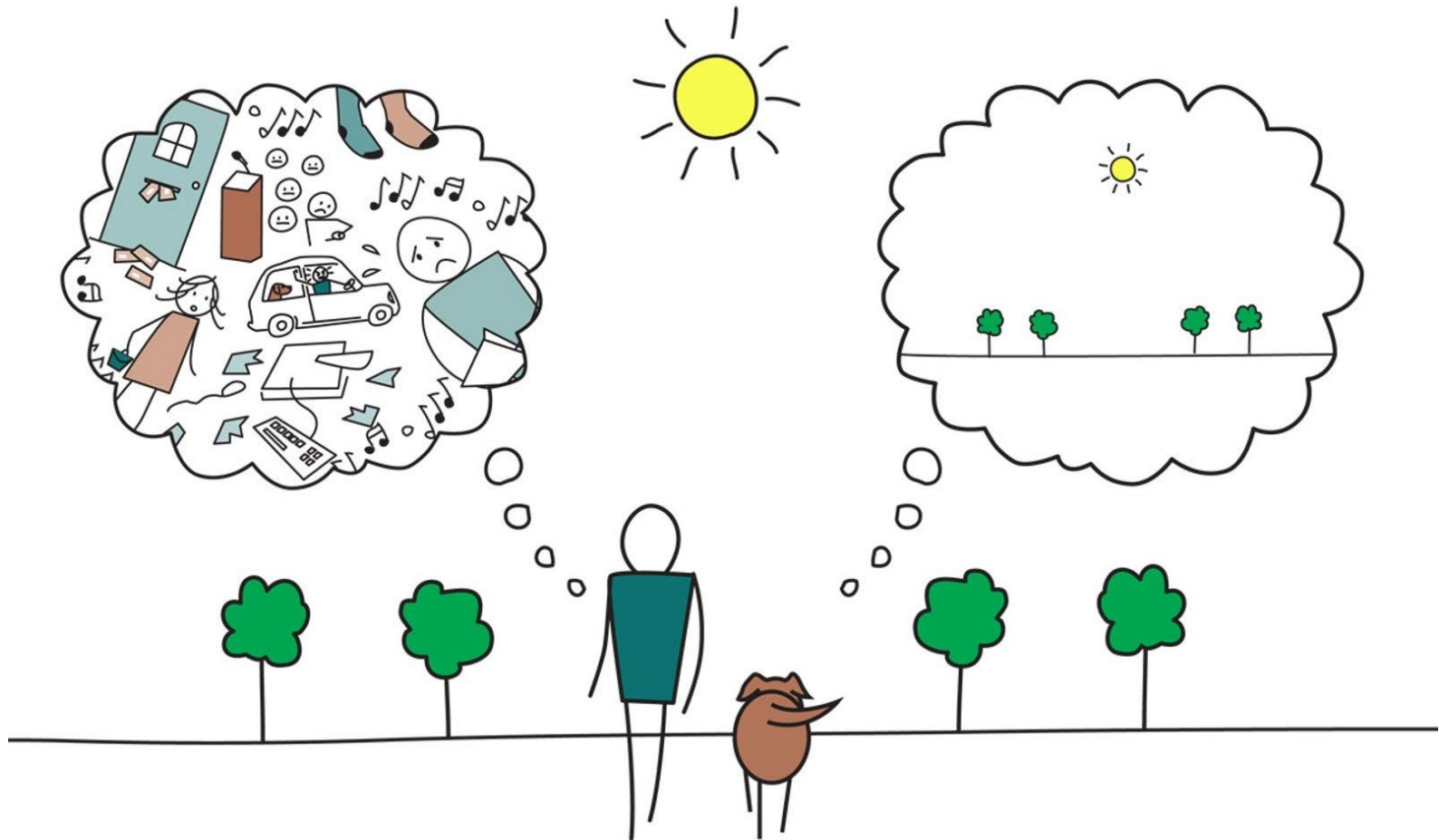








# Practique la atención plena



¿Mente llena o mente consciente?

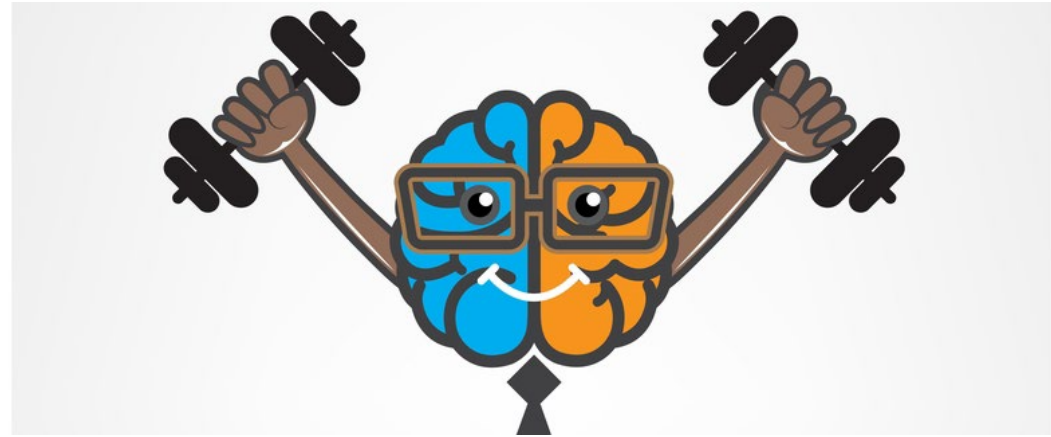
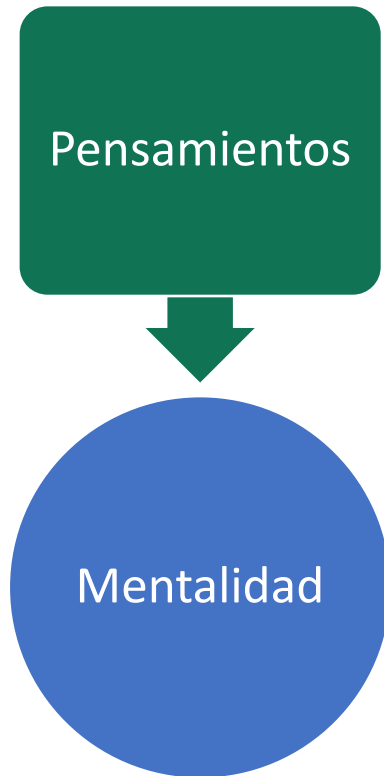
Breathing  
with Pipsi



# Desafíe su mentalidad



# Reescriba sus pensamientos



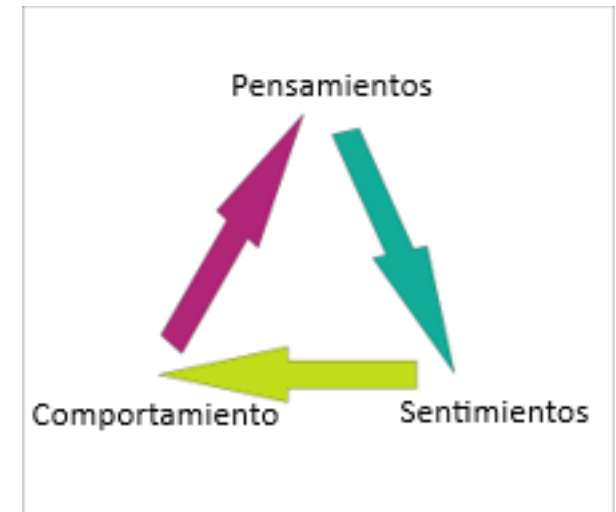
*La mejor arma contra el estrés es nuestra capacidad para elegir un pensamiento en lugar de otro.*

*-William James*

# Reescriba sus pensamientos

1. ¿Está su pensamiento en línea con sus valores o propósito personal?
2. ¿Se sentiría orgulloso de compartir su pensamiento con los demás?
3. ¿Es este el pensamiento que le gustaría que tuvieran sus seres queridos en esta situación?
4. ¿Refleja este pensamiento la mejor versión de usted?
5. ¿Le lleva este pensamiento a resultados positivos?

¿Cómo puede reescribir su pensamiento para crear una nueva posibilidad?





# Recupérese con intención

La recuperación es el proceso de reparación tras el malestar.

La recuperación se refiere a las actividades que reducen la fatiga, y reponen la mente y el cuerpo.



Si no eliges un día para  
relajarte, tu cuerpo lo  
hará por ti.



# Recupérese con intención

## Poco esfuerzo

- Televisión, música, leer, , relajación

## Relajación

- Meditación, yoga, contacto con la naturaleza, respirar, tomar una siesta

## Socialización

- Familia, amigos, mascotas

## Físico

- Deportes, ejercicio, estiramientos, comer

## Creatividad

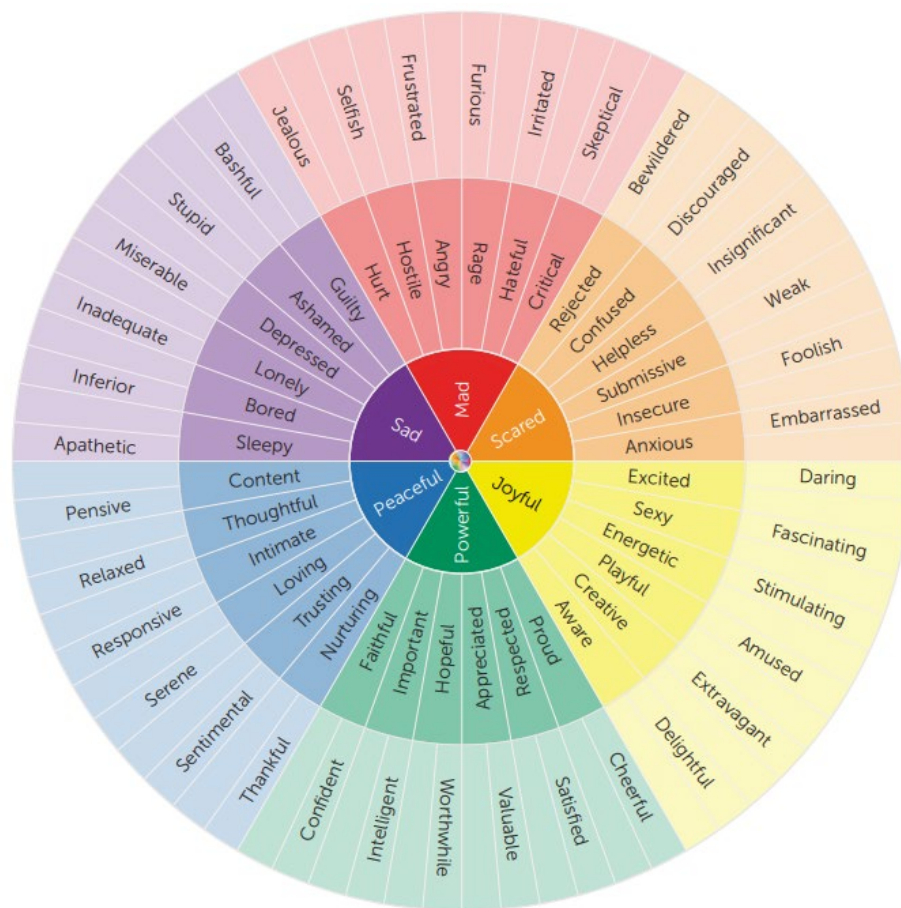
- Pasatiempos, arte, música, imaginación

## Diversión

- Humor y risa

# Autoconciencia emocional

- Identifique las emociones
- Relacione las emociones con las razones
  - Me siento \_\_\_\_\_
  - Porque \_\_\_\_\_
- Cómo afectan las emociones al comportamiento
- Hable sobre las emociones



The Feeling Wheel  
by Gloria Willcox



# Escuche las emociones



- Preste toda su atención
- Escuche las emociones
- Repita o parafrasee
- No minimice las emociones
- No dé consejos sin permiso

# Cómo encontrar a un profesional de la salud mental

- Proveedor de atención primaria
- Directorio de seguros en línea
- Psychology Today-  
"Encuentre un terapeuta"  
<https://www.psychologytoday.com/us>
- **988 Línea de vida**



¿Qué herramientas o estrategias le han funcionado?

¿Qué herramientas o estrategias piensa probar?



Fotografía de [Bekir Dönmez](#) en [Unsplash](#)

# ¡Gracias!

Karim Martinez

[karmarti@nmsu.edu](mailto:karmarti@nmsu.edu)

La Facultad de Ciencias Agrícola, del Consumidor y Ambientales fomenta el desarrollo económico y comunitario en Nuevo México, que mejora las vidas de los habitantes de Nuevo México a través de programas académicos, de investigación y de extensión.

La Universidad Estatal de Nuevo México es un empleador y educador que ofrece igualdad de oportunidades de empleo y acción afirmativa. La NMSU y el Departamento de Agricultura de los EE. UU. cooperan.



**SÉ VALIENTE.** Da forma al futuro.  
**Universidad Estatal de Nuevo México**  
[aces.nmsu.edu](http://aces.nmsu.edu)