

## MANEJO DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS: CÓMO SOBRELLEVARLOS A TRAVÉS DE DIFERENTES TÉCNICAS

Magdalena Castro Urrutia<sup>a\*</sup>

Ariel Allar Morales<sup>a</sup>

Carolina Riquelme Ibarra<sup>a</sup>

Magdalena Lobos Chávez<sup>a</sup>

Emilia González Obregón<sup>a</sup>

Gabriel Herrera Castillo<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Estudiante de Enfermería, Facultad de Medicina Clínica Alemana de Santiago - Universidad del Desarrollo.

Artículo recibido el 5 de abril, 2021. Aceptado en versión corregida el 9 de julio, 2021.

### RESUMEN

**Introducción:** El estrés y ansiedad son reacciones y estados generados por diversas situaciones. Son consideradas respuestas fisiológicas que permiten realizar distintas tareas, pero que, al presentarse de manera exacerbada y prolongada, pueden convertirse en patológicas y afectar la salud. **Objetivo:** Sensibilizar acerca de las características del estrés y ansiedad, aprender e incorporar nuevos conocimientos y herramientas para afrontarlos, y concientizar a los participantes sobre estos eventos para saber cómo actuar. **Metodología:** La intervención se diseñó en base al Modelo de Educación en Adultos de Jane Vella, que consta de 7 pasos, y en base al Modelo de Diseño Centrado en el Usuario. Se implementaron diversas actividades y contenidos con metodologías participativas e informativas a usuarios de 19 a 25 años mediante la plataforma virtual Zoom. **Resultado:** Los participantes lograron complementar sus conocimientos y obtener otros que antes no poseían. Gran parte de los usuarios lograron relajarse y desarrollar correctamente las actividades, considerándolas útiles de implementar a futuro. **Discusión:** Los participantes respondieron y participaron de la manera esperada en las actividades realizadas. Además, las herramientas utilizadas les permitieron aprender nuevas formas de afrontar situaciones de estrés y/o ansiedad, siendo esto último algo primordial, debido a que es un problema constante en la sociedad. **Conclusión:** A partir de la información recabada, se puede respaldar que cada persona afronta el estrés de manera diferente, sin embargo, los conocimientos sobre técnicas y terapias alternativas para un manejo apropiado son escasos. Es necesario generar conciencia sobre los beneficios y consecuencias del estrés para enfrentarlo y manejarlo apropiadamente, y, de no lograrse, acudir a un especialista para buscar nuevas alternativas efectivas.

**Palabras clave:** Estrés emocional, Ansiedad, Técnicas de relajación, Planificación estratégica, Adulto joven.

### INTRODUCCIÓN

Este trabajo surge a partir del interés de investigar cómo los jóvenes manejan el estrés y ansiedad, y en qué momento lo padecen. La motivación de los autores es educar a jóvenes en torno a diferentes métodos para sobrellevar con éxito estas situaciones.

El estrés es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar situaciones que se perciben como amenazantes o de demanda incrementada<sup>1</sup>. Por otro lado, la ansiedad es un estado emocional displacentero de causas menos claras, pudiendo acompañarse de alteraciones fisiológicas y de comportamiento similares a los causados por el miedo<sup>2</sup>.

Ambos estados pueden ser generados por diversas situaciones, y en general, son considerados como positivos dado que permiten la realización de tareas. Sin embargo, existen momentos donde los niveles de estrés o ansiedad están más elevados que la respuesta fisiológica, lo que genera la sensación de que la situación o las emociones son incontrolables. Se produce entonces sintomatología como falta de energía, cambios de humor, problemas sexuales, dolores de cabeza, falta de concentración, y

estreñimiento, entre otros<sup>3</sup>. Es por ello que cobra relevancia que los individuos puedan aplicar métodos y herramientas con el objetivo de manejar estos eventos.

El primer paso para enfrentarse al estrés es aprender a reconocerlo y encontrar una forma para enfrentarlo<sup>4</sup>, lo cual se puede realizar respondiendo preguntas relacionadas con las emociones, hábitos, etc., ya que identificar y comunicar las emociones, aumenta la probabilidad de autorregularlas<sup>5</sup>. También se pueden aplicar técnicas que permitan al individuo conectarse consigo mismo (técnicas de respiración y Mindfulness), que pretenden conseguir un nivel de relajación general y un estado de autorregulación del organismo<sup>6</sup>, contribuyendo a disminuir la tensión muscular, y aliviando dolores físicos que se pueden experimentar durante eventos de ansiedad y/o estrés<sup>7</sup>.

Además, los usuarios deben ser capaces de determinar cuándo es necesario asistir a una consulta con especialista, ya que niveles de estrés elevados no tratados pueden afectar el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, causando insomnio, hipertensión, baja autoestima, disminución del rendimiento académico, entre otros<sup>8</sup>.

\*Correspondencia: macastrou@udd.cl  
2021, Revista Confluencia, 4(1), 110-115



Para lograr un aprendizaje de los pasos a seguir se recomienda utilizar un sistema de símbolos que permita “esquematar procesos que requieren una serie de actividades (...) y sobre los cuales hay que tomar decisiones”<sup>9</sup>.

Los objetivos para este trabajo son sensibilizar e identificar características del estrés y ansiedad, aprender y practicar nuevos conocimientos y herramientas para enfrentarlo, concientizar sobre estos eventos y qué hacer en esas situaciones. Estos serán alcanzados a través de una intervención educativa, cuya metodología es la de las “4 ies” de Jane Vella, que consiste en dividir la sesión educativa en cuatro tipos de tareas para lograr mayor efectividad del diseño educativo<sup>10</sup>. Se presentan a continuación los resultados, la discusión focalizada en las consideraciones de la disciplina para enfermería, y finalizando con una conclusión acerca de los elementos más relevantes.

## METODOLOGÍA

Para la realización de esta intervención se utilizó el Modelo de Educación en Adultos de Jane Vella, el cual consta de siete pasos definidos como ¿quiénes?, ¿por qué y para qué?, ¿qué?, ¿cómo?, ¿cuándo?, ¿dónde? y ¿qué resultó?, todos ellos para la planificación de la sesión educativa. Dentro del paso ¿cómo?, se encuentran “las 4 ies” de Jane Vella<sup>10</sup> que divide las actividades a realizar en la intervención en:

- Inducción, que busca conectar al participante con el tema a tratar y conocer sus percepciones, actitudes y/o habilidades.
- Input, que entrega al participante nuevos conocimientos de una manera ágil y entretenida.
- Implementación, donde se examinan y practican las habilidades y nuevas actitudes dentro de la misma sesión.
- Integración, donde finalmente se aplican los conocimientos, habilidades o actitudes en la vida diaria, adaptándose a una situación real<sup>10</sup>.

El otro modelo empleado es el de Diseño Centrado en el Usuario (DCU), que busca entender mejor al individuo objetivo y sus actividades, permitiendo diseñar, evaluar y mejorar el diseño e intervención del producto, girando en torno a la experiencia de la persona<sup>11</sup>.

El desarrollo de la intervención consideró el siguiente diagnóstico participativo: Dificultad en la implementación de herramientas y/o soluciones para enfrentar y sobrellevar el estrés y/o ansiedad, relacionado con la falta de educación respecto a cómo identificar y enfrentar situaciones que generan ansiedad y/o estrés, manifestado por verbalización de los usuarios, malestares físicos, desgaste emocional, imposibilidad de sobrellevar situaciones, reacciones inadecuadas y métodos que no siempre son efectivos.

En base al diagnóstico y las necesidades identificadas en las personas que fueron consultadas ([Tabla 1](#)), se plantearon los siguientes objetivos a cumplir durante la intervención educativa:

- Sensibilizar e identificar en que se caracteriza el estrés y la ansiedad.
- Aprender y practicar nuevos conocimientos y herramientas para poder afrontar el estrés y/o ansiedad en diferentes situaciones.
- Concientizar sobre diferentes escenarios de estrés y ansiedad, y qué hacer en estas situaciones.

Como criterio de inclusión, se consideraron adultos jóvenes de ambos sexos, entre 19 y 25 años, estudiantes universitarios que viven en Santiago, Chile y nivel socioeconómico medio. Las tareas asignadas en esta etapa según Erikson, son desempeñar un trabajo y establecer relaciones significativas<sup>12</sup>. Seis participantes, dos hombres y cuatro mujeres, fueron invitados por correo electrónico y WhatsApp.

Los educadores son seis alumnos de 21 años, todos ellos estudiantes de la Universidad del Desarrollo Sede Santiago, que cursan la asignatura “Educación para la Salud” de tercer año de la Carrera Enfermería.

En primer lugar, para el taller educativo se seleccionó una temática que muchos adultos jóvenes están cursando producto de la pandemia, definida como el manejo de la ansiedad y el estrés. Posteriormente, se diseñó el proyecto, elaborando el logo del equipo. Luego se entrevistó a 6 usuarios para determinar el diagnóstico y las necesidades educativas. Finalmente, se efectuó una búsqueda de información, métodos de educación, formas de educar y entregar material de manera didáctica, teniendo como finalidad incentivar a los participantes a interactuar con los expositores y formar un ambiente de confianza.

La intervención educativa, abarcó una serie de técnicas y materiales. Para la elección de las actividades, se realizó una lluvia de ideas y luego se aplicó una tabla multicriterio, con el fin de organizar las ideas encontradas y seleccionar 7 actividades que obtuviesen el mayor puntaje según diversos criterios de elegibilidad.

La actividad Inductora fue una sesión de autoconocimiento guiada, para la creación de un cuaderno que permitió a los usuarios autoreflexionar y autoconocerse, dando respuestas a diversas preguntas en relación a la modulación de las reacciones y los estímulos estresores<sup>13</sup>. Tras ello, se compartieron las respuestas, para aumentar la probabilidad de autorregular las emociones<sup>13</sup>.

La etapa de Input consideró cuatro actividades. La primera consistió en mostrar un video con técnicas de relajación y autocontrol emocional, utilizables en cualquier momento, con el fin de aliviar la ansiedad y

el estrés, contribuyendo a una adecuada oxigenación, alivio de sintomatología y relajación de la musculatura<sup>13</sup>, el que incluyó la técnica de respiración controlada, respiración profunda y el método de relajación de Jacobson. Luego, se implementó un flujograma, que permitió a los participantes determinar en qué situaciones es pertinente considerar la asistencia a un especialista. Para ello se plantearon preguntas cerradas, que invitaron a la reflexión y la adopción de nuevas estrategias según sus necesidades, siendo una actividad didáctica que promovió la autonomía<sup>14</sup>. Como penúltima tarea, se presentó la actividad de mitos y verdades del estrés y ansiedad a través de láminas, para derribar mitos presentes en la sociedad y enriquecer su conocimiento. Esta es una modalidad beneficiosa para el aprendizaje y retención de información por parte de individuos, permitiendo que los mitos sean ocupados como instrumento de transmisión de ideas, sentimientos y explicación de la realidad<sup>15</sup>. Finalmente, se proyectó un video sobre Mindfulness, explicando la técnica, condiciones básicas y generales para realizarla, terminando con una meditación guiada, que posibilitó que los usuarios pusieran esta técnica en práctica. Según Delgado et al.<sup>16</sup>, este tipo de meditación es altamente beneficioso, ya que disminuye la percepción de efectos negativos, la ansiedad, preocupación y sensación de estrés. Además, se establece esta herramienta como una habilidad de entrenamiento de conciencia plena, que genera una mejora en la calidad de vida.

Durante la Implementación se realizó un juego de memorice a través de láminas, para permitir a los usuarios identificar y responder cuáles son las herramientas más adecuadas para enfrentar situaciones estresantes y/o ansiosas, implementando lo aprendido, recordando que las técnicas no son universales, ni apodícticas. Es importante ir trabajando con la memoria de los participantes, ya que, en situaciones estresantes o ansiosas, la persona tiende a bloquear su mente y solo se centra en lo que le produce estrés/ansiedad<sup>17</sup>.

Finalmente, en la Integración se facilitó un calendario didáctico y modificable para la organización y planificación de tareas y/o actividades, permitiendo clasificarlas en urgente, no urgente, importante y no importante, con el fin de priorizarlas y jerarquizarlas, recomendación dada por la Clínica de la Ansiedad para aliviar el estrés<sup>18</sup>.

Producto de la pandemia, la educación se realizó mediante la plataforma virtual Zoom, requiriéndose computador o celular con conexión a internet. Con la invitación, se informó a los participantes que necesitarían materiales como lápiz, hoja o cuaderno y audífonos. Además, se les solicitó ubicarse en un lugar cómodo, tranquilo, silencioso e idealmente en posición sentados. Se realizaron dos testeos previos a la intervención final, con 6 participantes en cada

uno, para observar la efectividad, percepción de las actividades, y confirmar el tiempo asignado. La intervención educativa final se realizó el 30 de noviembre de 2020, a las 10:00 hrs., con una duración aproximada de 45 minutos. La distribución del tiempo se encuentra descrita en [Tabla 1](#).

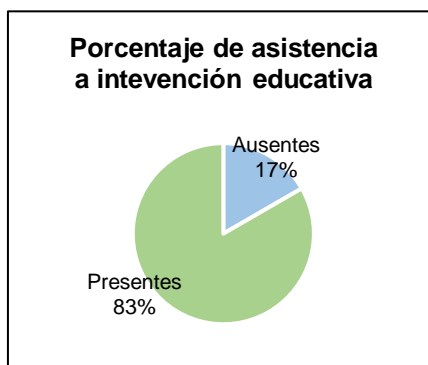
Respecto a la evaluación de los aprendizajes y conocimientos adquiridos durante la intervención, se desarrollaron seis indicadores ([Tabla 2](#)). Los indicadores de proceso incluyeron el porcentaje de personas invitadas que ingresaron a la sesión educativa y el de personas que se mantuvieron conectados a lo largo de sesión. Los indicadores de resultado, correspondieron al porcentaje de asistentes que fueron capaces de realizar la meditación guiada (Mindfulness) exitosamente y el de asistentes que respondieron correctamente los enunciados durante mitos y verdades. Finalmente, los indicadores de impacto, incluyeron el porcentaje de asistentes que señalarían tener una percepción de mejora de afrontamiento ante momentos estresantes y situaciones ansiosas, y el porcentaje que señalaría que las técnicas otorgadas han sido beneficiosas y permiten una disminución de sintomatología (estos dos últimos no evaluados por el término del curso).

Todos los participantes involucrados en la realización de las entrevistas firmaron consentimientos informados con el fin de resguardar la información entregada. En cuanto a la intervención educativa, al inicio, se informó a los usuarios que la instancia sería grabada, frente a lo cual no hubo inconvenientes. Para la realización de este trabajo se consideraron cuatro criterios éticos universales: beneficencia, autonomía, justicia y no maleficencia, todos ellos con el objetivo de respetar opiniones, resguardar la privacidad y asegurar buen uso de datos proporcionados<sup>19</sup>.

## RESULTADO

En términos generales, se obtuvo resultados acordes a lo esperado, lográndose el cumplimiento de los objetivos planteados.

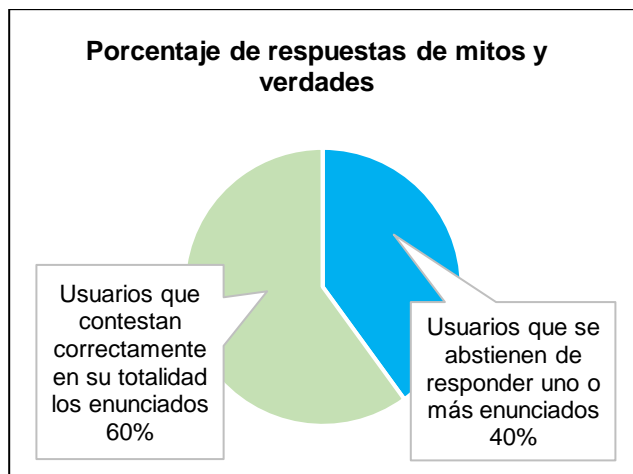
Se logró una asistencia del 83%, donde 5 de los 6 invitados ingresaron a la plataforma ([Figura 1](#)), y el 100% de los conectados se mantuvo a lo largo de la intervención.



**Figura 1.** Asistencia a intervención educativa

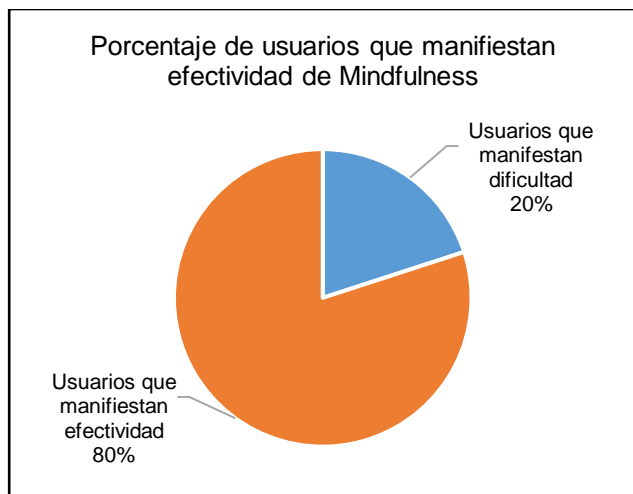


También se generó un ambiente de confianza, donde los participantes pudieron compartir inquietudes y conocer los gatillantes de estrés y/o ansiedad, y reconocer los mitos y verdades, donde el 60% respondió correctamente (Figura 2).



**Figura 2.** Porcentaje de respuestas en actividad de mitos y verdades

Por otro lado, los usuarios afirmaron que lograron conectarse consigo mismos e identificar sus sentimientos. Se observó también que la mayoría de los participantes tenían conocimientos deficientes acerca del Mindfulness y técnicas de respiración-relajación, sin embargo, señalaron que, con la primera, lograron relajarse y desarrollarla correctamente, además de considerarla útil para ser implementada en un futuro, de la misma manera que con el calendario presentado para una mejor organización (Figura 3).



**Figura 3.** Porcentaje de usuarios que manifiestan efectividad de Mindfulness.

Por último, se plantearon 2 indicadores de impacto, para analizar la percepción del usuario sobre un mejor afrontamiento y beneficios de las

técnicas entregadas, sin embargo, no se realizó seguimiento de los participantes, por lo que no fueron evaluados.

## DISCUSIÓN

Basándose en los resultados obtenidos durante el taller, es importante resaltar que los participantes respondieron de la manera esperada frente a las actividades realizadas, además, las herramientas utilizadas les permitieron aprender nuevas formas de afrontar las situaciones de estrés y ansiedad.

En base a la participación de los invitados, se observó que se debe profundizar en los métodos de relajación y formas de afrontamiento a situaciones que generen estrés y ansiedad, ya que de esta manera se generaría una promoción de la salud mental de los usuarios.

Por otro lado, los participantes presentaban conocimientos deficientes con respecto a las técnicas de relajación de Mindfulness y métodos de respiración.

Se puede discutir con estos resultados que los adultos jóvenes carecen de herramientas efectivas para aliviar el estrés y la ansiedad. Esto concuerda con el informe de la Organización Mundial de la Salud que plantea que en Chile son 1.100.584 las personas mayores de 15 años que tienen trastorno de ansiedad, lo que corresponde al 6,5% de la población<sup>20</sup>.

Al comparar los resultados de Moreno, et al.<sup>15</sup> y la Figura 3, se observa que en ambos casos los participantes sintieron una mejoría en los índices subjetivos de bienestar mental. En el caso del taller, se pudo observar una percepción de efectividad de Mindfulness del 80%, resultados similares al estudio en discusión.

Finalmente, los participantes del taller manifestaron la utilidad de lo aprendido, indicando la importancia de conocer actividades que permitan prevenir la ansiedad y estrés para promover su salud mental.

Es relevante destacar entonces la importancia de educar a la población sobre la prevención de ansiedad con métodos sencillos de aprender y realizar como los utilizados en la intervención, los cuales se pueden emplear en diferentes situaciones. Como enfermeros(as) se visualiza que se puede generar un gran impacto en las personas con la realización de estas tareas.

## CONCLUSIÓN

Con la intervención educativa se logró cumplir los objetivos planteados, sensibilizando a los participantes sobre la importancia del tema. Cabe destacar que el mayor logro fue introducir nuevas técnicas, desconocidas o poco manejadas, para enfrentar y evitar situaciones estresantes y/o ansiosas.

Las intervenciones educativas resultan esenciales para los futuros profesionales, ya que permiten que diversos usuarios reciban información precisa y herramientas de utilidad, entregadas de una manera dinámica, que permita retener mejor la información, dado que la enseñanza activa dentro del aprendizaje favorece este proceso y promueven la autonomía<sup>14</sup>.

Por otro lado, estas intervenciones serán beneficiosas en el futuro profesional de enfermería, ya que permitirán implementar conocimientos y estrategias de enseñanza en base a diferentes temáticas, siempre pensadas en el usuario y que atiendan sus necesidades. La educación es una de las labores más importantes de enfermería, por lo que es fundamental que los profesionales tengan conocimiento de cómo implementarla. En este sentido, cada integrante fue clave en la realización de las actividades organizadas para lograr los objetivos planteados.

La principal limitación se dio por efecto de la pandemia, ya que la intervención debió ser adaptada a las condiciones actuales, es decir, modalidad online. La creación y organización de actividades fue desafiante, ya que muchas de ellas estaban consideradas para desarrollarse presencialmente, sin embargo, se logró adaptar y funcionar de manera adecuada. Junto a ello, se presentaron dificultades de disponibilidad de usuarios que asistieran a los tests e intervención final, a diferencia de si hubiese sido en un contexto presencial hospitalario, con mayor acceso a personas.

Las posibles problemáticas a futuro son la baja adherencia a las herramientas otorgadas y la dificultad de incorporar grupos más grandes a la intervención.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Regueiro A. ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta? [Internet]. España: Servicio de Atención Psicológica de la Universidad de Málaga; 2020 [citado el 3 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
2. López O, Jiménez B, Alfonso R, Sabina D, Cruz J. Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. Medisur [Internet]. 2012 [citado el 3 de diciembre de 2020];10(5): 466-79. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v10n5/ms19510.pdf>
3. MedlinePlus. Ansiedad [Internet]. 2019 [citado el 3 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>
4. Mc Graw Hill. Estrés y Ansiedad. Unidad 3 [Internet]. España: MHE; 2010 [citado el 3 de diciembre de 2020] Disponible en: <https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448176391.pdf>
5. Santoya Y, Garcés, M, Tezón M. Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. Psicogente [Internet]. 2018 [citado el 3 de diciembre de 2020];21(40):422-39. Disponible en: <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/3081/3806>
6. Chóliz M. Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración [Internet]. España: Facultad de Psicología Universidad de Valencia; 2016 [citado el 3 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://www.rua.unam.mx/portal/recursos/ficha/18204/tecnicas-para-el-control-de-la-activacion-relajacion-y-respiracion>
7. Ruvalcaba G, Galván A, Ávila G. Respiración para el tratamiento de trastornos crónicos: ¿entrenar la mecánica o la química respiratoria? Rev. de Psicol. y Cienc. del Comport. de la Unidad Académica de Cienc. Juríd. y Sociales [Internet]. 2015 [citado el 3 de diciembre de 2020] Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/rpcc/v6n1/2007-1833-rpcc-6-01-113.pdf>
8. Berrio García N, Mazo Zea R. Estrés Académico. Rev. Psicol. Univ. Antioquia [Internet]. 2012 [citado el 6 de diciembre de 2020];3(2):55-2. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
9. Pimienta Prieto J. Estrategias de Enseñanza - Aprendizaje [Internet]. México: Pearson; 2012 [citado el 7 de diciembre de 2020]. 195 p. Disponible en: [http://prepajocotepec.sems.udg.mx/sites/default/files/estrategias\\_pimiento\\_0.pdf](http://prepajocotepec.sems.udg.mx/sites/default/files/estrategias_pimiento_0.pdf)
10. Walker R, Montero L. Principios generales de la educación de adulto. Rev Chil Med Fam [Internet]. 2004 [citado el 3 de diciembre de 2020]. Disponible en: [https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:mPtWBgCAk18J:https://www.ucursos.cl/commed/2011/0/DOCAPOO/1/material\\_docente/bajar%253Fid\\_material%253D339171+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=cl](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:mPtWBgCAk18J:https://www.ucursos.cl/commed/2011/0/DOCAPOO/1/material_docente/bajar%253Fid_material%253D339171+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=cl)
11. Trujillo M, Aguilar J, Neira C. Los métodos más característicos del diseño centrado en el usuario (DCU), adaptados para el desarrollo de productos materiales. Iconofacto [Internet]. 2016 [citado el 5 de diciembre de 2020];12(19). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6302030>.
12. Oyarzún E. Ciclo vital individual [Internet]. Chile: Facultad de Medicina Universidad de Chile; 2008 [citado el 29 de octubre de 2020]. Disponible en: [https://www.ucursos.cl/medicina/2008/1/MPRINT25/1/material\\_docente/bajar?id=164893](https://www.ucursos.cl/medicina/2008/1/MPRINT25/1/material_docente/bajar?id=164893)
13. Rodríguez T, García M, Cruz R. Técnicas de relajación y autocontrol emocional. Medisur [Internet]. 2005 [citado el 29 de octubre de 2020];3(3). Disponible en: <http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/130/3334>
14. García Hernández I, de la Cruz Blanco G. Las guías didácticas: recursos necesarios para el aprendizaje autónomo. Rev EDUMECENTRO [Internet]. 2014 [citado el 5 de diciembre de 2020];6(3):162-75. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742014000300012&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742014000300012&lng=es)
15. Moreno C, Jerez I, Encabo E, López A. Cómo enseñar a través de los mitos. La Didáctica de la Lengua y la Literatura en una fábula alegórica. Revistas científicas complutenses [Internet]. 2003 [citado el 6 de diciembre de 2020];15:121-38. Disponible en: <https://revistas.ucm.es/index.php/DIDA/article/view/DIDA0303110121A>
16. Delgado L, Guerra P, Perakakis P, Viedma M, Robles H, Vila J. Eficacia de un programa de entrenamiento en



- conciencia plena (mindfulness) y valores humanos como herramienta de regulación emocional y prevención del estrés para profesores. *Psicología conductual* [Internet]. 2010 [citado el 6 de diciembre de 2020];18(3):511-32. Disponible en: [https://pandelispera.kakis.info/wp-content/uploads/2019/06/Delgado\\_2010-1.pdf](https://pandelispera.kakis.info/wp-content/uploads/2019/06/Delgado_2010-1.pdf)
17. Neuralex. Depresión y ansiedad: dos enemigos de la memoria [Internet]. 2020 [citado el 6 de diciembre de 2020]. Disponible en: <http://www.neuralex.es/deterioro-cognitivo/depresion-ansiedad-afectan-memoria/>
  18. Luna M. Organización del tiempo [Internet]. Barcelona: Clínica de ansiedad; 2020 [citado el 6 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://clinicadeansiedad.com/soluciones-y-recursos/prevencion-de-la-ansiedad/orgnizacion-del-tiempo/>
  19. Amaro Cano MC, Marrero Lemus A, Valencia L, Casas B, Moynelo H. Principios básicos de la bioética. *Rev Cubana Enfermer* [Internet]. 1996 [citado el 14 de diciembre de 2020];12(1):11-2. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03191996000100006&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03191996000100006&lng=es)
  20. CNN Chile. La ansiedad: Todo lo que nunca te atreviste a preguntar sobre la emoción que puede convertirse en un trastorno [Internet]. Chile: CNN; 2020 [citado el 6 de diciembre de 2020]. Disponible en: [https://www.cnnchile.com/tendencias/ansiedad-trastorno-emocion-salud-mental\\_20200109/](https://www.cnnchile.com/tendencias/ansiedad-trastorno-emocion-salud-mental_20200109/).

#### Cómo citar

Castro Urrutia M, Allar Morales A, Riquelme Ibarra C, Lobos Chávez M, González Obregón E, Herrera Castillo G. Manejo de la ansiedad y el estrés: cómo sobrellevarlos a través de diferentes técnicas . *Rev. Conflu* [Internet]. 30 de julio de 2021 [citado 13 de enero de 2025];4(1):110-5. Disponible en: <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/569>

