

**APAJ**  
UASLP

Asociación del Personal  
Académico Jubilado  
de la UASLP

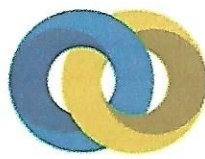
MESA DIRECTIVA 2018-2020

San Luis Potosí, SLP. a 07 de junio 2019

Interesante y amena plática sobre **Manejo del estrés** impartida por el Psic. Luis Gerardo Zárate Padilla.

El estrés es el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta el individuo por un lado y sus conocimientos y capacidades por otro. Existe amplia evidencia que sugiere que el estrés juega un importante rol en la patogénesis de úlceras gastroduodenales, presión sanguínea elevada, muerte cardíaca repentina (Armour,2003).





**APAJ** | Asociación del Personal  
UASLP | Académico Jubilado  
de la UASLP

MESA DIRECTIVA 2018-2020

También se habló de los métodos para detectar y medir el estrés así como las medidas para prevenir o bajar el estrés (ejercicio, meditación, etc.).

Derivado del interés de los maestros jubilados que asistieron a la plática se continuó con el Taller descrito a continuación.

***Gracias a las personas que asistieron y participaron!***