

# Manejo del Estrés



## ¿Como nos sentimos?

- Ansiedad
- Impotencia
- Desesperación
- Miedo
- Confusión
- Enojo



## ¿Que es el Estrés?

El estrés es un sentimiento o estado de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o situación.



# Manejo del Estrés

Los síntomas del estrés pueden afectar tu cuerpo, tus pensamientos y sentimientos, y tu comportamiento...

El estrés que no se controla puede contribuir a muchos problemas de salud, como la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas, la obesidad y la diabetes.



# Manejo del Estrés

Algunas formas no saludables para reducir el estrés:

- Comiendo chocolates o dulces
- Comprando en línea
- Viendo TV
- Gritándole a los niños o la familia
- Viendo en exceso las redes sociales
- Consumo de alcohol o drogas



# Manejo del Estrés

El consumo de alcohol o drogas puede traer tres (3) tipos de problemas:

- Enfermedades
- Problemas por falta de capacidad
- Adicción o alcoholismo



## Guías saludables para el consumo de alcohol:

- 0 bebidas, medicamentos
- 1 bebida en 1 hora, pero no más de 2 bebidas al día
- 2 bebidas al día, pero no corridas, no más de 14 bebidas a la semana
- 3 bebidas en cualquier día de la semana



Entonces... ¿qué hacemos?

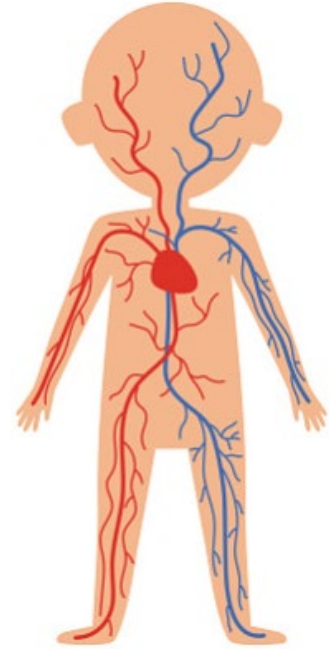
- Activa r n o s
- Re la ja r n o s
- Ca m b i a r d e p e r s p e c t i v a





## Activarse

- Caminar
- Bailar
- Correr
- Andar en bicicleta
- Flexiones de brazo



## Relajarse

- Respiraciones profundas
- Vacaciones imaginarias



## Cambiar de perspectiva

- Búsqueda del tesoro
- Practicar agradecimiento
- Ayudar a otro



## PREGUNTAS???



# GRACIAS

