

HABLEMOS DEL estres



EL ESTRES

El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad.

síntomas

- preocupación excesiva,
- inquietud,
- tensión,
- dolores de cabeza o de cuerpo,
- presión arterial alta,
- pérdida de sueño.



SI NECESITAS
AYUDA

Pidela

CAUSAS

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 demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite.

AQUÍ ALGUNOS CONSEJOS:

- Lleva a cabo técnicas de relajación: meditación, música relajante, ejercicios de estiramientos.
- Practica algún deporte, ya que es un gran aliado para la liberación de endorfinas y nos ayuda a descansar mejor por las noches.
- Realizar actividades físicas todos los días es la mejor y más fácil manera de lidiar con el estrés. Al hacer ejercicio, su cerebro libera químicos que lo hacen sentir bien. También puede ayudarlo con su energía reprimida o su frustración.



*Está bien
darte un
respiro*

“COMENZARÁS A SER LIBRE CUANDO
DESCUBRAS QUE LA JAULA ESTÁ HECHA
DE PENSAMIENTOS.”

