



ESTRÉS

¿QUE ES?



Estado de tensión que se presenta cuando creemos que peligra nuestra salud o nuestra integridad.

DISTRÉS

Es cuando el estrés dura mucho tiempo.



TIPOS DE ESTRÉS

Estrés general: los estresores generales incluyen al miedo y a lo incierto.

Estresores de la vida: en este grupo se encuentra lo relacionado a muertes de familiares o amigos, lesiones, enfermedades, nuevos miembros de la familia, etc.

Estrés laboral: aquí podemos incluir demandas laborales, falta de soporte, relaciones con compañeros y supervisores, pobre comunicación, falta de retroalimentación, etc.



TÉCNICAS CONTRA EL ESTRÉS

1. TOMA CONCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN
2. ESCÁPATE A LA NATURALEZA
3. PON ORDEN
4. ALIMÉNTATE BIEN
5. ACEPTA TU FRAGILIDAD
6. CREE EN TI
7. CAMBIA LA PERSPECTIVA
8. RÍE Y CANTA A MENUDO

