

¿Te has sentido estresado?

Para, respira y sigue



Aprende a afrontarlo

Debemos de comprender el estrés como una respuesta natural del ser humano que se genera por la percepción que se tenga de las situaciones que se deben de afrontar y las capacidades individuales para resolverlas. Por lo tanto, el estrés nos puede ayudar a evitar los peligros porque nos permite identificarlos y reaccionar ante ellos, también nos ayuda a realizar actividades que requieren prontitud actuando con productividad. Sin embargo, cuando se genera una mayor tensión nos puede generar síntomas fisiológicos manifestados en dolores en diferentes partes del cuerpo y a nivel emocional. Este puede volverse crónico y derivar en otros problemas asociados a la salud física y mental.



Puedes seguir los siguientes consejos para manejar el estrés de una forma saludable.

- Establece tus prioridades y conoce tus tiempos.
- Mantente en contacto con personas que te ofrezcan bienestar.
- Realiza actividades relajantes que disfrutes.
- Haz ejercicio tres veces a la semana.
- Evita pensar constantemente en los problemas.

Si sientes una sobrecarga de tensión, **busca el apoyo de un profesional** que te brinde orientación y te ayude a encontrar herramientas que contribuyan a tu bienestar emocional.

Bienestar Institucional
te quedas en la U
Una experiencia feliz