

EL ESTRÉS...

Es la reacción natural del organismo ante una situación percibida como amenazante y que se manifiesta en el cuerpo, en las emociones y en los pensamientos.

Algunas situaciones actuales de nuestra sociedad, que podemos percibir como amenazantes y que causan estrés son:

- Problemas con compañeros
- Sobrecarga de trabajo
- Cambios en el trabajo
- Problemas económicos
- Enfermedad personal o de algún familiar
- Delincuencia o Inseguridad social
- Problemas familiares y/o de pareja
- Divorcio o Separación Conyugal
- Muerte de familiar cercano y/o amigo

¿Cómo puedo saber si estoy estresado?

Algunas manifestaciones son..

- Tristeza
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Enojo
- Confusión
- Taquicardia
- Sudoración
- Temblor
- Dolores musculares
- Pensamientos negativos
- Pesimismo
- Olvidos
- Distracción

¿Qué puedo hacer?

Algunas medidas que previenen las consecuencias negativas del estrés son...

- Actitud de apertura y receptividad
- Convive con tus familiares y amigos
- Tener metas claras y realistas
- Alta autoestima
- Autoimagen positiva
- Evaluación médica de la salud
- Pensamientos positivos
- Técnicas de Relajación
- Buen sentido del humor
- Actitud dirigida a la solución de problemas o a su prevención

Y recuerda que para el manejo del estrés el PAE está a una llamada de distancia

EL PAE ES UN SERVICIO

VOLUNTARIO, CONFIDENCIAL Y PROFESIONAL