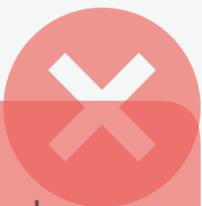


EL ESTRÉS

Es la respuesta natural del ser humano que puede aparecer ante situaciones de miedo, tensión o peligro con la finalidad de que las personas puedan adaptarse y ajustarse. **Si es excesivo** puede ser dañino para la mente y el cuerpo causando algún tipo de alteración



Eustrés: es aquel estrés donde el individuo mantiene su mente abierta y creativa, y prepara el cuerpo y la mente para una función óptima. Aquí, el individuo experimenta placer, alegría, bienestar y equilibrio, así como experiencias agradables y satisfactorias.



Distrés: Este tipo de estrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado.

Estrategias para afrontar el estrés

Relajación: Otorga a la persona la sensación de estar en control de sí misma.



Aprender a preocuparse constructivamente: es racional, incluye planes y métodos para afrontar los agentes productores del estrés y fundamentalmente, se centra más en las posibles soluciones que en el problema en sí.



Recomendaciones para combatir el estrés:

- Alimentarse sanamente.
- Tener suficiente descanso.
- Hacer ejercicio regularmente.

- Limitar la cafeína y el alcohol.
- Reducir o eliminar el tabaco.
- Evitar el consumo de drogas.
- Realizar alguna pausa en la jornada laboral.

- Aprender técnicas de relajación como yoga, meditación, Tai-Chi, etc.
- **Si el estrés te sobrepasa, acude con un especialista.**

FASES DEL ESTRÉS

1

Alarma:
Se presenta el agente estresante

2

Resistencia:
Enfrenta la situación, se cansa o se frustra

3

Agotamiento:
Fase final; se presenta fatiga, ansiedad, depresión