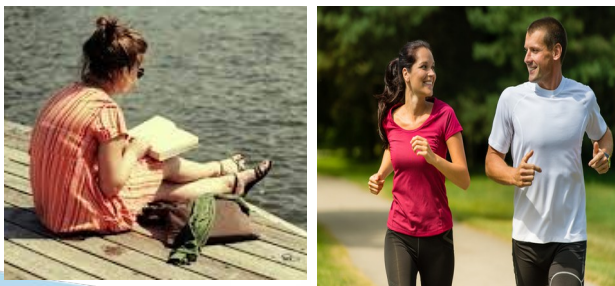


Otros consejos que pueden ayudar a afrontar el estrés

- No se preocupe acerca de las cosas que usted no puede controlar, como el clima.
- Haga algo acerca de las cosas que si puede controlar.
- Prepárese lo mejor que pueda para sucesos que usted sabe que pueden ocasionarle estrés.
- Esfuércese por resolver los conflictos con otras personas.
- Pídale ayuda a sus amistades, familiares o profesionales.
- Fíjese metas realistas en su casa y en el trabajo.
- Medite.
- Crea el habito por la buena lectura y escuchar buena música.
- Abandone las actividades diarias que le causan estrés con deportes en grupo, eventos sociales y pasatiempos.
- Trate de ver un cambio como un desafío positivo, y no como una amenaza.



Es necesaria una nueva forma de pensar para resolver los problemas que hemos creado con la vieja forma de pensar.

Si quieres saber por que tu cuerpo tiene el aspecto que tiene hoy, fijate en lo que pensabas ayer.... Si quieres saber que aspecto tendrá tu cuerpo mañana, fijate en lo que piensas hoy....

Sí necesita ayuda consulta en su Centro de Salud más cercano

Ministerio de Salud

13 Avenida Norte y 3a Calle Poniente No. 256
Teléfonos: 2591-7000, 2271-2457

Ministerio de Salud Unidad de Salud Mental

El Estrés



“No hay salud sin salud mental”

MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNÁMONOS PARA CRECER

¿Que es el Estrés?

Es el conjunto de respuestas físicas, sociales, emocionales, mentales y espirituales que experimenta un individuo cuando se enfrenta a una situación que en principio sobrepasa su capacidad de respuesta.



El estrés siempre nos acompaña y su intensidad varía según la situación en la que nos encontremos. Contrariamente a la creencia popular, el estrés no siempre es perjudicial; puede ser una eficaz fuente de motivación, algo que añade sabor a la vida. Cada vez que estás sometido a estrés, tienes la posibilidad de hacer un uso constructivo o destructivo de tu energía.

Analizar el propio estrés te ayuda a descubrir dónde estás en lo que a tu manera de responder al estrés se refiere. Ser consciente de los signos que anuncian el estrés es el primer paso hacia una mejora.

Síntomas del Estrés

Cuando no conseguimos liberar la tensión acumulada, somos víctimas de una serie de síntomas relacionados con el estrés, entre los que se encuentran:

- Respiración rápida y poco profunda
- Aumento de la tensión arterial
- Interrupciones del proceso digestivo
- Sequedad en la boca
- Dilatación crónica de la pupila

Además:

- Te irritas
- Solo ves tus puntos débiles y tus fracasos
- Te aíslas
- Comienzas a perder la esperanza de que algo bueno pueda suceder en el futuro
- La mayor parte de las cosas te resultan pesadas y aburridas
- Ya no tienes ganas de hacer bromas
- Te sientes cansado(a) y sin energías
- Te resulta difícil interesarte por alguien o por algo
- Te estas convirtiendo en una persona dura y hasta cínica.



¿Qué hacer?

- Escucha las señales del cuerpo
- Si estas sobrecargado (a) de trabajo, asume menos responsabilidades.
- Encuentra tu lugar y puesto de trabajo adecuado.
- Aprende a decir NO.
- Practica ejercicios físicos y de relajación
- Establece contacto con la naturaleza
- Mantén contacto físico con los demás
- Revisa lo que comes y como lo haces
- Bebe mucha agua
- Evita los estimulantes como el café y el alcohol.
- Recibe regularmente masajes y otros tratamientos corporales que te alivien la tensión muscular.
- Intenta tener un tiempo para ti de vez en cuando en el que puedas estar solo (a), descansar y hacer lo que quieras.
- Pídele a alguien de tu entorno laboral que te ayude a ver como trabajas.

