

CAMPAÑA PARA LA DETECCIÓN Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN LAS PERSONAS TRABAJADORAS

3 PASOS para manejar el estrés

1 Aprende a identificar las situaciones que te estresan

Cada individuo experimenta síntomas de estrés de forma diferente.



2 Identifica los signos o síntomas

- ✓ Falta de concentración y atención
- ✓ Pérdidas de memoria por estrés
- ✓ Ideas obsesivas y angustiantes
- ✓ Valoración catastrofista de la realidad
- ✓ Tristeza y sentimientos de soledad
- ✓ Ansiedad
- ✓ Incomprensión
- ✓ Cambios bruscos de humor
- ✓ Incapacidad para relajarse
- ✓ Dificultad para disfrutar de las cosas buenas
- ✓ Comportamientos impulsivos
- ✓ Falta energía
- ✓ Disfunciones sexuales
- ✓ Mareos, náuseas, molestias gastrointestinales
- ✓ Problemas en la piel
- ✓ Caída del cabello
- ✓ Contracturas
- ✓ Cambios de peso
- ✓ Comportamientos impulsivos
- ✓ Alteración de las horas de sueño
- ✓ Descuidar responsabilidades
- ✓ Aislarse del mundo

3 Pon en marcha estrategias para manejar el estrés

¡Aprende a manejar el estrés con estrategias y técnicas!



Todos nos sentimos estresados en algún momento u otro. Es una reacción normal y saludable a un cambio o desafío. Sin embargo, el estrés prolongado puede afectar muy negativamente a nuestra salud.