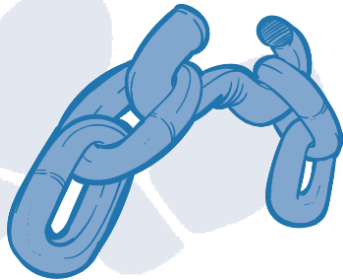


3 PASOS para manejar el estrés

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

¡Aprende a manejar el estrés con estrategias y técnicas!



3 Pon en marcha estrategias para manejar el estrés

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

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

ESTRATEGIAS para manejar el estrés



Come Sano



Haz ejercicio

Ejercicio físico y estrés guardan una relación inversamente proporcional



Duerme las horas necesarias

Duerme las horas suficientes y tus niveles de energía y tu salud en general mejoran



Dialoga

Intenta resolver los conflictos que pueda tener con otras personas mediante el diálogo



Evita el alcohol o tabaco

Aumentan los niveles de estrés



Aprende nuevas técnicas para relajarte

Por ejemplo, la práctica de mindfulness, yoga, meditación, ayudan a entrenar nuestra mente y a manejar el estrés mediante la relajación



Realiza actividades placenteras para manejar tu estrés

Si no te gusta correr o nadar, a lo mejor te gusta pintar, o tocar el piano, disfrutar de una buena lectura o cocinar... cualquier cosa vale para poner tu serotonina en marcha y disfrutar



Se positivo/a

Lamentarte y castigarte no te va a ayudar a solucionar el problema



Gestiona tu tiempo de manera eficaz



No superes los límites de la exigencia



Evita situaciones estresantes



Evalúa síntomas cognitivos del estrés y transforma tus debilidades en fortalezas



Fisioterapia



Pide ayuda a un profesional



Más Información

Manual de buenas prácticas y recomendaciones plantilla trabajadora

Financia

Nafarroako Gobernua Gobierno de Navarra

Ejecutan

