

Promoción de hábitos saludables frente al estrés



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es un proceso natural de adaptación al medio que nos rodea, produce una activación fisiológica del organismo y una valoración cognitiva acerca de si tenemos los recursos suficientes para afrontar el estímulo que se presenta



TIPOS DE ESTRÉS MÁS FRECUENTES

Estrés laboral, el estrés académico, el estrés familiar, el estrés producido por el cuidado de un familiar, el estrés debido a una enfermedad crónica, y el estrés producido por situaciones de violencia, maltrato y negligencia...

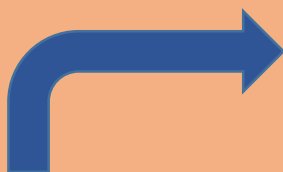


PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

- Reduciendo experiencias que nos resultan traumáticas o reinterpretando lo que nos produce estrés de forma más adaptativa.
- Incrementando nuestra resistencia al estrés mejorando las habilidades para manejar la ansiedad, haciendo un análisis más realista de la situación o mejorando en habilidades sociales

PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

- Afrontar los problemas con calma, centrándonos en el problema, fijando metas realistas y adaptándonos a lo que no se puede cambiar.
- Adoptar una actitud positiva interpretando los cambios como retos y no como amenazas. Disfrutar de cada día, reservando un tiempo para uno mismo y para actividades placenteras.
- Tener una buena organización que nos evite ir siempre con prisa, sobresaltos u olvidos.
- Mantener unas buenas relaciones con los demás, utilizar nuestras habilidades de comunicación. Saber decir "no" cuando es necesario y compartir las emociones con los otros.



Alimentación
saludable



Ejercicio físico



Dormir alrededor
de 8 horas diarias



Evitar tóxicos

-Cuidar el cuerpo y la mente: