

Aprendiendo sobre el ESTRÉS

1 El Estrés se origina cuando las exigencias sobrepasan tus capacidades de Ajuste



2 ¡Ajuste!, ¡Exigencias!... ¿Qué quieres decir?



3 Que en la vida cotidiana, ocurren cosas que nos sacan del estado de reposo y necesitamos activarnos.



4 ...Pero, que no necesariamente nos encontramos en las condiciones para hacer frente a dichos requerimientos...



5 y...¿eso nos va afectando diariamente?



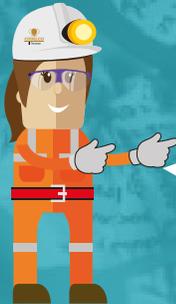
6 Así es, en muchas oportunidades, cuando las exigencias se acumulan, pareciera que no puedes descansar o detenerte y...



¡Nos enfermamos!



7 Lo Importante, es que puedas identificarlo. Parte con sentimientos de cansancio, a veces temblor en las manos, dificultades para descansar. También aparecen ideas o pensamientos que te hacen ver todo complicado como si no hubiese salida.



8 Primero detente un segundo, respira. Ordena tus ideas, tus prioridades y focaliza tus acciones y lo más importante...



Y...¿qué podemos hacer?

9 ...Habla con tus pares, busca ayuda porque de esa manera, ponemos en práctica el respeto por la vida y la dignidad de las personas.



Porque cuidarnos, es responsabilidad de todos,
¡Síguenos! Para más Consejos

