

ESTRÉS

La identificación y el manejo



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

La respuesta o reacción del cuerpo a cualquier demanda o cambio, ya sea positivo o negativo



Biológico

Su cuerpo reacciona al estrés:

- Tensión muscular
- Cambio en el apetito
- Irritabilidad



Psicológico

Su mente reacciona al estrés:

- Dificultad para concentrarse
- Preocupación
- Ansiedad
- El insomnio



Social

Las relaciones y el ambiente influyen en su respuesta:

- Puede ser positivo o negativo

- » Mantén una dieta saludable
- » Dormir lo suficiente
- » Ejercicio

- » Administre bien su tiempo
- » Pensamiento positivo
- » Aborde las causas del estrés



- « Medite en las Escrituras
- « Oración
- « Respiración profunda

- « Busque el apoyo de la comunidad de fe
- « Busque ayuda profesional
- « Conéctese con familiares y amigos

Referencias:

1. Cleveland Clinic. (2024, May 15). *What Is Stress?* Cleveland Clinic. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/11874-stress>
2. Marksberry, K. (2011). *What is Stress?* - The American Institute of Stress. The American Institute of Stress. <https://www.stress.org/what-is-stress/>