

¿CÓMO PREVENIR EL ESTRÉS?



DESARROLLA UN BUEN ESTADO FÍSICO

Realizar ejercicio incrementa la resistencia física y psicológica, nos permite desplazar la preocupación por los problemas y descansar con mayor eficacia, así como liberar tensión,

MANTEN UNA DIETA ADECUADA

La demanda energética de nuestro contexto debe ser cubierta por los alimentos adecuados, una sana alimentación procura nuestra salud y evita carencias, además incrementa la productividad.



PROCURA EL APOYO SOCIAL

La integración a contextos sociales facilita la adaptación a la realidad, además de extender nuestras redes de apoyo, contar con otros resulta una fuente de apoyo psicológica.

FOMENTA LA DISTRACCIÓN Y EL BUEN HUMOR

Emplear el buen humor ayuda a enfrentar y prevenir situaciones de ansiedad, así como a disminuir la atención hacia los problemas, nos hace más estables mentalmente y así más capaces de tomar decisiones efectivas.



PRACTICA LA REORGANIZACIÓN COGNITIVA

La forma en la que percibimos los sucesos cotidianos detona nuestra reacción ante ellos, se trata de reorganizar nuestras interpretaciones y de modificar aquellas que no son adaptativas, por algunas que generen una respuesta positiva y adecuada.

BUSCA APOYO PROFESIONAL

Nuestra salud mental es importante, nos ayuda a afrontar las complicaciones cotidianas y a mantener eficaces nuestras rutinas.

Somos seres humanos y a veces necesitamos ayuda, procuremos nuestro bienestar acudiendo a profesionales de la salud.



¡CREA HÁBITOS SALUDABLES!