

RADIOGRAFÍA DEL ESTRÉS



Entendiéndolo para manejarlo

Mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos.



Se experimenta una sobrecarga que pueden influir en el bienestar tanto físico como psicológico y personal.

Se refleja:

- Miedo
- Preocupación
- Enojo
- Depresión
- Falta de energía



¿Dónde me afecta?

Física

Emocional

Social

Espiritual

¿Qué hacer?

Ejercicio, alimentación saludable, entretenimiento

Organización diaria, pensamientos positivos

Disfrutar el tiempo, compartir experiencias, no aislarse

Meditación y oración

Fuente: MARSH