

Contenido

- ¿Sabes que es el estrés?
- Fisiología del Estrés
- Circunstancias estresantes a lo largo de nuestra vida
- Ocupaciones con elevado nivel de Estrés
- Señales de sobrecarga de Estrés
- Efectos negativos del Estrés
- Beneficios del Ejercicio Físico
- Manteniendo el Estrés bajo control
- Aumenta tu Resistencia
- Sesión de Relajamiento
- Refrigerio
- Entrega de Recordatorios

Invitados especiales:

Devis Barón Moreno

Especialista en estética facial y corporal



MINISTERIO DE SALUD
PROGRAMA DE SALUD MENTAL

SEMINARIO - TALLER

"Aprende a Relajarte
liberando tu Estrés"

Semana de la Enfermera
12 - 16 mayo

''Aprende a Relajarte liberando tu Estrés''

Sonríe y ganarás
amigos, Frunce el ceño
y te saldrán arrugas.

George, Elliot

Todas las personas sienten el estrés de una manera diferente.

Algunas personas se enfadan comportándose de manera poco apropiada y desquitándose con los demás.

¿Qué puedes hacer para manejar la sobrecarga de estrés, o mejor aún, eliminarla?

El mejor método para hacerle frente al estrés es aprender a manejar el estrés que acompaña cualquier reto; ya sea bueno o malo.



¿Has notado que ciertas personas parecen adaptarse a las circunstancias difíciles sin alternarse?

Los investigadores han identificado las cualidades que hacen que ciertas personas posean una resistencia natural aún cuando enfrentan a circunstancias que producen mucho estrés. Si deseas aumentar tu “resistencia”, trata de adquirir estas actitudes y comportamiento.

- Piensa en los cambios como retos normales en tu vida.
- Resuelve los problemas cuando surgen.
- Reconoce las demoras y derrotas como un problema momentáneo que puede resolver.
- Participar en actividades para relajarte y divertirte con regularidad.