

CECSI MINI



El Estrés

El estrés no afecta a todas las personas de la misma manera. Está atado a nuestras percepciones y modos de interpretar las situaciones en las que nos vemos involucrados. Por lo tanto no hay una receta para combatir el estrés que sea efectiva para todas las personas. Sin embargo, las siguientes actividades pueden ayudarte a manejarlo y convivir de manera saludable con él.

- * **Compartir con alguien la situación que está generándote el estrés. No se guarde los sentimientos.**
- * **Resuelva los problemas en el momento en que se presenten. No permita que se acumulen.**
- * **Mantenga una nutrición adecuada. El organismo debe estar preparado para el gasto de energía adicional que genera una situación de estrés.**
- * **Haga ejercicio físico, esto le permitirá deshacerse de sustancias tóxicas.**
- * **Organice su vida, tenga metas y administre su tiempo adecuadamente.**
- * **Involúcrese en actividades de su gusto, tales como: bailar, escuchar música, trotar, hacer yoga, etc.**

Una vez que le hayas hecho frente a una situación de estrés y la hayas vencido saludablemente, date todo el crédito. Estás adquiriendo la destreza y podrás enfrentarte a otros acontecimientos estresantes con más confianza, aprovechándolos para tu desarrollo personal. Ten presente que el estrés no puede eliminarse porque es parte de nuestra vida, pero puede ser positivo si aprendemos a vivir con él. **¡Suerte!**

Trabajando por tu Bienestar

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología, Decanato de Estudiantes,
2do piso ,Edificio de Farmacia (787)758-2525 ext.5209/5210/5212