

MANEJO DEL ESTRÉS

¿QUÉ ES ESTRÉS?

El estrés es un aspecto en la vida de cualquier persona y se ocasiona por algo que está por encima de ti o puede ser el resultado de inconvenientes diarios que se convierten en problemas.

El estrés es percibido como un estímulo, como respuesta o como consecuencia. Se define el estrés como: la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos factores.

Es importante entender que "EL ESTRÉS ES UNA RESPUESTA ANTE UN ACONTECIMIENTO, NO EL ACONTECIMIENTO EN SI".



Mientras algunas personas pueden lidiar con el estrés de manera más fácil que otras, todos podemos aprender TÉCNICAS que nos ayuden a MANEJAR EL ESTRÉS que hay en nuestras vidas. El manejo del estrés es un proceso continuo e importante para llevar una mejor calidad de vida.

Al ir aprendiendo el manejo de estrés y aplicarlo en tu vida es importante lograr las siguientes METAS:

- 1.- Identificación de estrés en tu vida (factores de estrés que te afectan).
- 2.- Identificar cuales eventos de estrés puedes cambiar en tu vida.
- 3.- Asegurar que tienes la habilidad para manejar la tensión y situaciones estresantes (aplicación de las técnicas de manejo de estrés: relajación, meditación, etc...)
- 4.- Tener una óptima calidad de vida.

FUENTES DE ESTRÉS:

1.- Fuentes Externas:

- Trabajo (Deber hacer)
- Comunidad
- Familia
- Eventos impredecibles
- Situación Financiera
- Manejo del tiempo

2.-Fuentes Internas

- Expectativas irreales o altas
- Perfeccionismo
- Comportamientos irresponsables
- Malos hábitos de salud
- Actitudes y pensamientos negativos

