



**vivemás,
vivebien**

*Quiérete más,
todavía hay mucho por hacer.*



Cuando el estrés te maneja



Estar estresados, es algo que todos hemos sentido en diferentes momentos pero tarde o temprano desaparece. Cuando el estrés se prolonga o rebasa nuestra capacidad para controlarlo, puede llevarnos a un estado de cansancio que nos consume y agota para realizar actividades.

Dolor de cabeza, insomnio, mal humor, dolores musculares y malestar estomacal, son algunas señales de un mal manejo del estrés, el cual puede llegar a afectar la salud y alterar nuestra vida diaria.

El estrés aparece en nosotros como consecuencia de vivir continuamente situaciones que consideramos difíciles de enfrentar. Por ejemplo, tener que realizar varias actividades en poco tiempo o tener problemas familiares.

Ante estas situaciones, a veces es difícil pensar claramente. Pero también es posible

enfrentar el estrés, controlarlo y aprender de estas vivencias.

Si estás bajo estrés te sugerimos:

Mantén siempre una actitud positiva: Ten presente que las dificultades son parte de la vida y todos los días enfrentamos problemas con mayor o menor dificultad. La diferencia está en si nos sentimos capaces o no de superarlos.

Detente y reflexiona: Piensa cuál es la situación que te causa inquietud y determina cuáles son sus partes: quiénes están involucrados, si es que está en tus manos darle solución, cómo es que te afecta, etc.

Crea alternativas: Plantea todas las posibles soluciones ante un problema y elige la que tenga los menores costos y los mayores beneficios.

Establece jerarquías: Elabora una lista de tus actividades y ordénalas desde las de mayor hasta las de menor importancia y da prioridad a las primeras.

Organiza tu tiempo: Administra el tiempo para realizar tus actividades e incluye al menos un periodo corto de descanso entre ellas.

No dejes que el estrés te maneje, busca cómo controlarlo. Marca al

01 800 012 23 50 opción 2

un psicólogo puede orientarte y ayudarte a manejar el estrés.

¿Y tú ya prevenISSSTE?

Más información al

01 800 012 2350

www.prevenissste.gob.mx

24 hrs al día. Los 365 días del año

