

# ESTRÉS

## ¿QUÉ ES?

Es una respuesta normal a algo que parece ser un peligro o amenaza a nuestra estabilidad, sea real o no.

## ¿ES SIEMPRE NEGATIVO?

**NO**

## TIPOS DE ESTRÉS

### ✘ DISTRÉS

Estrés negativo, disgusta, rompe la armonía entre el cuerpo y la mente.

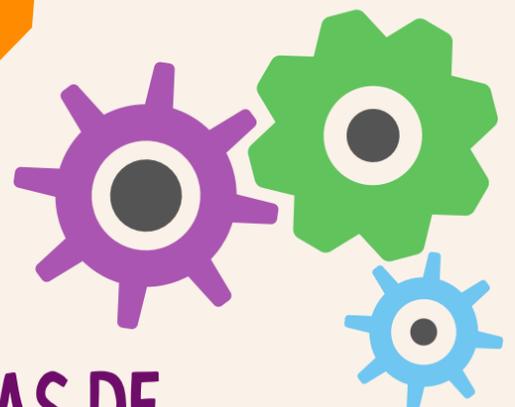
### EUSTRÉS ✔

Estrés positivo, ayuda en la reactivación del organismo.

## ¿QUÉ SON?

Son formas de reaccionar y comportarnos que vamos desarrollando a lo largo de nuestra vida para enfrentar las situaciones difíciles.

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



## TIPOS DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



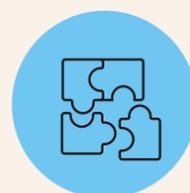
### CENTRADAS EN EL PROBLEMA

Buscar información sobre el problema, visualizar diferentes opciones de solución, planificar la estrategia de acción.



### CENTRADAS EN LA EMOCIÓN

Buscar apoyo emocional en amigos y familiares, desahogarse, buscar el lado positivo del problema, aceptación del problema.



### CENTRADAS EN LA EVITACIÓN

Negación. Evitación de actividades que les recuerde al problema, poner excusas, consumo de sustancias.

# ALGUNAS SIMPLES MANERAS DE COMBATIR EL ESTRÉS



CANTAR

ESCUCHAR MÚSICA



BAILAR

DESCANSAR



JUGAR CON TU MASCOTA

PLANTAR



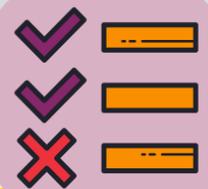
ABRAZAR A ALGUIEN

TOMAR UN TÉ O UN CAFÉ



ESCRIBIR

ESTABLECER PRIORIDADES



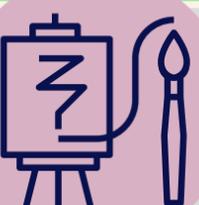
ESTABLECER LÍMITES

COMUNICARSE CON OTROS/AS



REÍRSE

VER UNA PELÍCULA



DIBUJAR/PINTAR