

Técnicas de manejo del estrés para adultos

Signos de estrés

- Interrupción del sueño
- Pesadillas
- Cambios del apetito
- Sentirse físicamente agotado todo el día
- Dolores muscular o dolores corporales
- Problemas gastrointestinales
- Dolores de cabeza
- Problemas de ira
- Irritabilidad
- Cambios de estado de humor
- Aislamiento
- Evitar reuniones familiares
- Participar menos en actividades sociales
- Actitud negativa
- Incapacidad para pensar con claridad
- Fácilmente distraído
- Dificultad para seguir una conversación
- Estado de ánimo deprimido
- Sentimientos ansiosos



¡Cuidado!

- * Pasar demasiado tiempo solo
- * Evitar de ver o escuchar las noticias constantemente
- * Monitorear el uso de la electrónica
- * Cuidado con la información que siguen en las redes sociales
- * Limite su consumo de alcohol
- * Pensamientos de querer dormir y no despertar
- * Demostrar miedos irracionales
- * Sentir falta de esperanza

Actividades para reducir el estrés

- Tome descansos frecuentes de las redes sociales.
- Hacer el tiempo para hacer ejercicio
- Conectar con personas que traen consuelo.
- Programar descansos mentales
- Establecer una rutina antes de acostarse.
- Siga una dieta saludable.
- Medita u ora durante el día.
- Mantenga un diario para escribir sus sentimientos y pensamientos.
- Disfruta del momento presente
- Participar en un pasatiempo constructivo como tomar fotografías, pintar, etc.
- Salga a dar un paseo para conectarse con la naturaleza.