

Cómo reconocerlo ?

# ESTRÉS

Estrategias para disminuirlo

## CÓMO RECONOCERLO ?

### CUERPO

Dolor de cabeza, demasiado o poco sueño, problemas digestivos, palpitaciones, cansancio.

### EMOCIONES

Ansiedad, depresión, irritabilidad, enojo, angustia, inseguridad, desilusión, nerviosismo, desconfianza.

### MENTE

Concentración baja, te falla la memoria, tienes pensamientos repetitivos, preocupación constante por nuestros seres queridos.



### HÁBITOS

Demasiadas bebidas con cafeína, comida chatarra o abuso del internet.

### RELACIONES INTERPERSONALES

Te sientes tenso, incomprendido, extraño, te peleas con tus seres queridos sin ningún motivo.

## CÓMO DISMINUIRLO ↓



### EJERCICIO

Esto te va a relajar y distarar.



### ALIMENTACION SALUDABLE

El exceso de azucares y carbohidratos aumentan el estrés, come saludablemente.



### EVITA VICIOS

Regula el tiempo en internet. Si te das cuenta que estas pensando en algo que te hace sentir mal, realiza un alto, ve por una vaso de agua o remplaza el pensamiento por uno positivo.



### RELACIONES SOCIALES

Habla con personas de confianza sobre lo que te preocupa o interesa.

# TÉCNICA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA JACOBSON



Es una herramienta utilizada ante una situación de estrés, a través de ejercicios de tensión y distensión.

## MANOS

- Dirige la atención al brazo derecho, a la mano derecha en particular, ciérrala, estréchala con fuerza, y observa la tensión que se produce en la mano y en el antebrazo



5 a 8 seg.

- Deja de hacer fuerza, relaja la mano y déjala descansar en donde la tienes apoyada. Observa la diferencia que existe entre la tensión y la relajación.



10 a 15 seg.

- Cierra otra vez con fuerza el puño derecho y siente la tensión en la mano y en el antebrazo, obsévalo detenidamente.



10 a 15 seg.

- Afloja los músculos y deja de hacer fuerza permitiendo que los dedos se distiendan relajados. Nota una vez más la diferencia entre tensión muscular y relajación.



10 a 15 seg.

## REPITE EL PROCESO CON EL RESTO DE LOS GRUPOS MUSCULARES

antebrazos, bíceps, hombros, frente, ojos, mandíbula, garganta, labios, cuello, nuca, espalda, pecho, abdomen y piernas.