

¿Cómo te sientes hoy?

Una de las mejores formas de afrontar eficazmente el estrés, es detectarlo, por lo que te invitamos a revisar cuáles de los siguientes síntomas representan cómo te sientes hoy:



A nivel de tu cuerpo:

- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Problemas para dormir
- Tensión muscular

A nivel de tus emociones:

- Desmotivación
- Irritabilidad
- Sentimiento de no ser capaz de abordar los problemas.
- Incapacidad para calmarse
- Ansiedad
- Agotamiento

A nivel de tu mente:

- Baja concentración
- Preocupación constante
- Mente en blanco

Respecto a tu comportamiento:

- Errores continuos
- Baja productividad
- Cambios de hábitos alimenticios

Si bien, esta es una guía de referencia y no un diagnóstico clínico, ten en consideración que si estás experimentando muchos de estos síntomas, no te alarmes o estreses más, solo revisa que tan frecuentes son y si están siendo afrontados de una forma saludable para tu vida.

Cata Lisa nos habla acerca del Estrés:

El estrés es una reacción natural que tenemos las personas ante exigencias y presiones superiores a nuestro rendimiento habitual, mientras intentamos adaptarnos al entorno que está en constante cambio.



Es una respuesta corporal que está diseñada para nuestra sobrevivencia y que activa una serie de estímulos por medio del sistema nervioso, que nos está preparando para huir, pelear o –más adaptativamente- afrontar, en un contexto laboral. Un estrés saludable nos puede movilizar a ser más creativos y productivos, pero si el nivel de estrés es persistente en el tiempo, se torna dañino para nuestra salud, por lo que es un momento clave para gestionarlo antes de resolver las situaciones del entorno. En ese caso, funcionan muy bien las técnicas de relajación, como contención en una primera instancia.