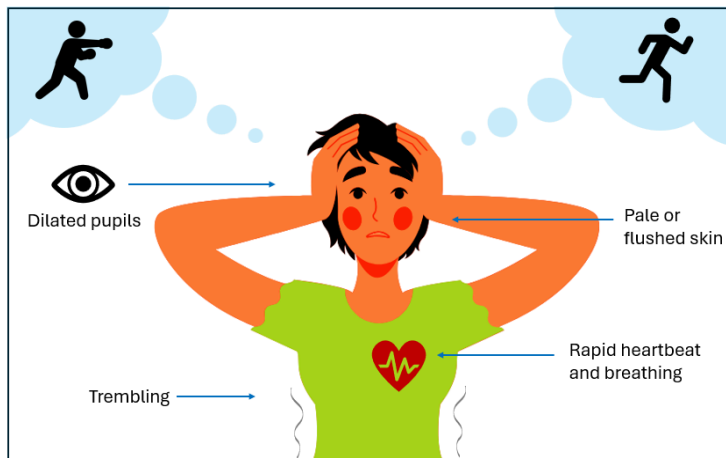




# Comprendiendo el estrés

Es importante que tratemos de controlar el estrés antes de que se convierta en un problema de largo plazo. El primer paso es darse cuenta de las señales. Pregúntense: ¿Cuáles son las fuentes típicas de mi estrés? ¿Noto algún patrón? Marque los síntomas de estrés que padece:

- |                                                      |                                                 |                                                           |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Hostilidad                  | <input type="checkbox"/> Irritabilidad          | <input type="checkbox"/> Tics                             |
| <input type="checkbox"/> Resentimiento               | <input type="checkbox"/> Miedo/Preocupación     | <input type="checkbox"/> Comer en exceso                  |
| <input type="checkbox"/> Dolores de cabeza           | <input type="checkbox"/> Dolores de cuello      | <input type="checkbox"/> Autoestima baja                  |
| <input type="checkbox"/> Dolores de espalda          | <input type="checkbox"/> Sarpullidos en la piel | <input type="checkbox"/> Diarrea crónica                  |
| <input type="checkbox"/> Úlceras                     | <input type="checkbox"/> Enojo                  | <input type="checkbox"/> Insomnio                         |
| <input type="checkbox"/> Espasmos musculares         | <input type="checkbox"/> Falta de energía       | <input type="checkbox"/> Debilidad física                 |
| <input type="checkbox"/> Dormir demasiado            | <input type="checkbox"/> Tensión muscular       | <input type="checkbox"/> Evitar interactuar con los demás |
| <input type="checkbox"/> Depresión/tristeza          | <input type="checkbox"/> Indigestión            | <input type="checkbox"/> Mala memoria/concentración       |
| <input type="checkbox"/> Beber o consumir sustancias | <input type="checkbox"/> Estreñimiento          |                                                           |



El estrés de largo plazo está relacionado con una mala autoayuda, conductas dañinas y problemas de salud, y con la depresión y la ansiedad.

## Actividades que nos ayudan a controlar el estrés



Estar activos, comer bien y dormir lo suficiente



Disfrutar de los hobbies y de actividades placenteras



Practicar actividades de relajamiento



Estar en contacto con familiares, amigos, compañeros de trabajo y vecinos