

MANEJO DEL ESTRÉS



Si no puedes vacunarte contra el COVID-19, hazlo contra el estrés.

1 IDENTIFICA:

¿Presentas algunos de los siguientes síntomas ?

- 1.- Tensión muscular
- 2.- Agotamiento físico
- 3.- Alteraciones del sueño
- 4.- Alteraciones en tu apetito
- 5.- Desorganización en la distribución del tiempo
- 6.- Preocupación constante



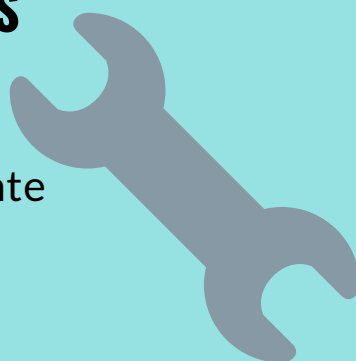
2 PRESTA ATENCIÓN

El estrés es una respuesta psicofisiológica normal ante ciertas demandas, pero cuando está causando alguna alteración física, mental y/o emocional, es momento de prestarle atención.



3 INTÉGRATE A LAS SESIONES

Existen herramientas que te ayudarán a incrementar tus estrategias para hacer frente a las demandas del día a día



4 APRENDERÁS

A combinar métodos fisiológicos y cognitivos con cambios en tu estilo de vida para reducir el estrés



5

Si eres parte de la comunidad U.N.A.M.,
ingresa a la página:

<http://psiquiatria.facmed.unam.mx/>

¡Regístrate!

