

# ¡Adiós Estrés!

## ¿Que es el estrés?

El estrés es una reacción emocional y física al cambio. Todas las personas tienen estrés. Puede ser positivo y darle energía o puede ser enfermizo y causar problemas de salud.

Cualquier tipo de situación puede generar tensión, lo significativo es la manera en cómo afrontamos el estrés.

## Cosas que generan estrés

Factores físicos pueden ser falta de sueño, hambre, malas posturas, enfermedades. Factores emocionales pueden ser problemas de pareja, problemas con los hijos, el estar lejos de la familia, tráfico, problemas con compañeros de trabajo.

## Actividades saludables para el manejo del estrés

Respiración profunda

Caminatas

Oración

Pensar positivamente

Cenar con la familia

Bailar

Tocar o escuchar música

Hacer alguna actividad física (por ejemplo, zumba)

Hacer algún pasatiempo