

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 022/A/2017	

PASOS PARA COMBATIR EL ESTRÉS

TIEMPO DE ESPERA



Cuando se está pasando por un proceso de ansiedad o depresión lo necesario es tomarse las cosas con más calma y dar un paso hacia adelante. Prueba a practicar yoga, escuchar música o recibir un masaje. La meditación también relajará su mente y hará que vea los problemas con más distancia.

EVITA EL ALCOHOL Y LA CAFEÍNA



Aunque pueda parecer una solución rápida, en realidad el café puede agravar tus niveles de ansiedad o estrés e incluso provocar ataques de pánico. Esto no significa que tienes que reducir su ingesta por completo tan solo moderarla. Por ejemplo, no tomar más de dos tazas de café al día.



DUERME MÁS

La falta de sueño puede afectar negativamente a nuestra salud pero cuando estamos estresados debemos prestar mucha más atención en dormir 8 horas. Intenta siempre acostarte antes de las 12 para aumentar tu calidad de sueño.



**Universidad
de Santander**

Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación

VIGILADA MINEDUCACIÓN

UDES

**Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud en el Trabajo
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

Número
022/A/2017



RESPIRA PROFUNDAMENTE

Evita las situaciones de pánico centrándote en la respiración. Toma respiraciones profundas: Inspira y expira de manera lenta.

COME DE MANERA EQUILIBRADA

Cuando estamos pasando por un periodo de estrés es muy tentador recurrir a comida preparada por falta de tiempo para preparar buenas comidas. Sin embargo, la comida es importante para combatir el estrés de manea que es necesario encontrar tiempo. Come verduras y frutas. La falta de nutrientes esenciales puede agravar tu ansiedad.



DEDICA TIEMPO PARA HACER EJERCICIO

Mantener tu cuerpo activo te hará sentir bien y te ayudará a mejorar tu salud en general.

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 022/A/2017	



CUENTA HASTA 10

Al igual que respirar profundamente, contar hasta 10 o incluso 20 puede ser un alivio instantáneo. Suen a un poco infantil pero sencillamente el hecho de contar te permitirá centrarte en tu respiración y mejorar tus niveles de ansiedad de manera gradual.

PERSPECTIVA

Acepta que no eres Dios y que no lo puedes controlar todo. Es importante poner el estrés en perspectiva. Piensa en ocasiones anteriores cuando sentías estrés y cómo fuiste capaz de superarlo.



LA RISA ES LA MEJOR MEDICINA

Otra manera de poner tu ansiedad en perspectiva es con una buena dosis de risa. Da la bienvenida al humor en su vida en cualquiera de sus formas (Películas, teatro, actuaciones).

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 022/A/2017	



ACTITUD POSITIVA

Cuando nos enfrentamos al estrés o la ansiedad es vital mantener una actitud positiva. No todo el mundo es optimista por naturaleza, pero la elección de centrarse en lo positivo puede ayudar a sustituir los pensamientos negativos.

COMPARTE TUS SENTIMIENTOS

Cuando la ansiedad alcanza grados altos es muy difícil combatirla en soledad. Habla con amigos de tu problema. Los familiares y conocidos te darán una perspectiva diferente de tu problema. Acude a un profesional si es necesario.



INVOLÚCRATE

Colaborar en actividades solidarias le permite a tu estrés tomarse un descanso dentro la rutina diaria además de ofrecer tu ayuda por una buena causa.

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 022/A/2017	

CONOCER LA CAUSA



Tomar conciencia de los factores desencadenantes de la ansiedad puede realmente ayudar a determinar la mejor manera de combatirlos. Puede que sea el trabajo, la familia, un lugar o una persona. Escribe notas cuando te sientas estresado y comprueba si es

una situación que puede ser evitada

 Universidad de Santander Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación VIGILADA MINEDUCACIÓN	Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo Bienestar Universitario	
	SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MENSAJES SALUDABLES	Número 022/A/2017

WEB GRAFIA

Te ayudamos a combatir el estrés en 12 sencillos pasos. [En línea].]. [Fecha de consulta: Mayo 23 de 2017]. Disponible desde: <http://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=10750>

IMÁGENES TOMADAS DE:

<http://www.nuevamuier.com/mujeres/salud/todos/tips-para-relajarte-y-liberarte-del-estres-a-traves-del-yoga/2017-03-06/001317.html>

<https://ndnatural.net/2014/08/19/la-celulitis-una-cuestion-femenina/>

<http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/10-consejos-para-dormir-bien-551405332905>

<https://www.entrenamiento.com/salud/ejercicios-de-respiracion-para-aliviar-estres/>

<http://laquiadelasvitaminas.com/alimentacion-equilibrada/>

<http://www.periodicoabc.mx/ejercicioencasa-39578/>

<http://abcblogs.abc.es/cerebro/public/post/contar-hasta-diez-13940.asp/>

<https://pixabay.com/es/pasillo-corredor-perspectiva-1301778/>

<http://qcardio.es/datos-que-demuestran-que-reir-previene-los-infartos/>

<http://ciclog.blogspot.com.co/2012/07/el-poder-de-la-actitud-positiva.html>

<http://depsicologia.com/hombres-compartir-sentimientos/>

<http://www.lacampora.org/2017/01/21/centenares-de-jovenes-participan-de-las-actividades-solidarias-en-la-emilia/>

<https://sites.google.com/a/uabc.edu.mx/estres-la-enfermedad-del-siglo-xxi/factores-estresores>