



# GESTIÓN DEL ESTRÉS

## ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como «**el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción**». En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia.

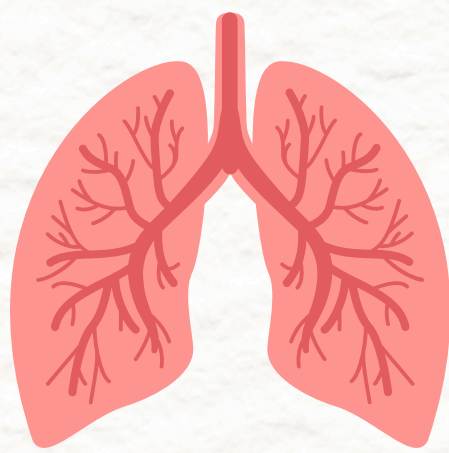
## ¿CÓMO ACTUA EL ESTRÉS?

El estrés es una reacción cognitiva, emocional, conductual y fisiológica frente a demandas del medio o del mismo individuo que desestabiliza el funcionamiento normal del sujeto

## Técnicas rápidas para relajarte

### RESPIRACIÓN PROFUNDA

Inhalar y exhalar lentamente calma el sistema nervioso.



### TENSIÓN Y RELAJACIÓN MUSCULAR

Aprieta y suelta músculos para liberar el estrés acumulado.

### ESCUCHA MÚSICA RELAJANTE

El sonido adecuado reduce el cortisol y mejora el estado de ánimo.



### ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL PREVENTIVA

Escanea para ingresar al link de orientación psicosocial preventiva



Atención telefónica ARL Positiva, disponible las 24 horas  
**3212723083**



### DESCONEXIÓN DIGITAL MOMENTÁNEA

Alejarse de pantallas por unos minutos reduce la sobrecarga mental.

*El estrés no desaparecerá solo, pero puedes aprender a controlarlo.  
¡Empieza ahora y nota la diferencia!*