



EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO
PASTO SALUD E.S.E

GESTIÓN DEL ESTRÉS

TIPS GENERALES

- Identifica la causa del estrés
- Elimina la mayor cantidad de estresores posibles
- Regula la respuesta de estrés
- Evalúa Estrategias de afrontamiento que tienes a tú alcance
- Práctica hábitos saludables



PLANIFICA TÚ TIEMPO

- Mantén un horario definido
- Haga una agenda y cúmplala
- Evite saltar de una tarea a otra
- Planea descansos
- Prioriza tareas
- Delega ciertas responsabilidades



ORGANIZA TU ESPACIO

- Si tu alrededor es un caos, ¿cómo no va a serlo tu mente?
- Debes tener un espacio de trabajo ordenado y que te ayude a ser más creativo y productivo



¡MUEVETE!

No es ningún secreto que ejercitarte sea lo último que te apetezca hacer.

Pero ejercicio físico es un potente calmante del estrés, levanta el ánimo, aumenta la energía, mejora el enfoque y relaja la mente y el cuerpo. Así que resérvate al menos 30 minutos al día para realizar actividad física,



DUERME LO SUFICIENTE

- Descansar las horas necesarias es fundamental para tener una vida alejada del estrés.
- Cuando duermes las horas necesarias es mucho más fácil mantener el equilibrio a lo largo del día y hacer frente al estrés, así que trata de mejorar la calidad de tu sueño dejando el trabajo y dándole a tu noche las horas de sueño que tu mente y tu cuerpo necesitan.



ALIMENTACIÓN BALANCEADA

- Combina cada comida y elije productos saludables
- Agrega hidratación a tu día
- Establece tus horarios de alimentación



ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL PREVENTIVA

Escanea para ingresar
al link de orientación
psicosocial preventiva



Atención telefónica ARL
Positiva,
disponible las 24 horas
3212723083



“Practicar el autocuidado no es un lujo, es tu mejor equipo de protección personal”