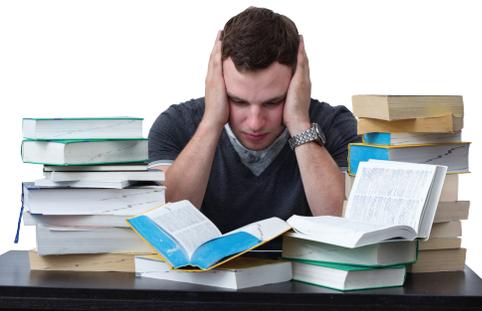


YES U CAN

EDUCARTE ES CUIDARTE

BOLETÍN EDUCATIVO DEL PROGRAMA DE AYUDA AL ESTUDIANTE



Ya no aguanto más: ¡ME QUITO!

En la vida hay momentos en los que uno se puede sentir agobiado por diferentes razones. Esto generalmente ocurre cuando experimentamos dificultades y no encontramos una solución clara.

Puede que hayas experimentado muchos buenos momentos merecedores de alegría, dicha y felicidad, pero la realidad es que todas las personas enfrentan situaciones que pueden afectar su calidad de vida.

El estrés y la ansiedad son los responsables de muchos de estos momentos difíciles que vivimos. Cuando estamos bajo la presión de una situación que demanda un esfuerzo físico y mental de manera intensa, constante y prolongada, el estrés puede pasarnos factura y generarnos ansiedad.

Es decir, puede que nos sintamos tan abrumados, que comiencen a aparecer pensamientos como **“estoy harto”, “me agobio mucho por todo”, “no aguanto más”, “no soy capaz”, “todo sigue siempre igual”**.

Aunque es normal tener estos pensamientos, estos solo aumentan la posibilidad de que podamos padecer síntomas que pueden afectar nuestra salud en general, como taquicardias, dolores de cabeza, temblores, dolor en el pecho, mareos, falta de concentración, memoria o problemas de sueño.

RECUERDA: “En medio de la dificultad es donde encontrarás las oportunidades”.

— Albert Einstein

“estoy harto”
•
“no soy capaz”
•
“no aguanto más”
•
“me agobio mucho por todo”
•
“todo sigue siempre igual”

Por eso, es importante asegurarte de seguir estos consejos:

- Tomar el tiempo necesario para analizar las causas de tu agobio, aprender a calmarte y comenzar a solucionar las cosas punto por punto
- Establecer un pensamiento realista, responsable y concentrado en el momento presente
- Hacer tus tareas como una prioridad
- Rodearte de personas positivas
- Evitar lamentarte por estar agobiado/a
- Tomar acción hacia el cambio para lograr eso que tanto deseas

Sea cual sea la situación que estés pasando, en APS OptiMind estamos para ayudarte en los momentos donde sientes que todo te abruma o cuando estés lleno de miedos o dudas.



Consejos para manejar el estrés y la ansiedad:

- Duerme lo suficiente
- Aliméntate bien
- Realiza actividades físicas
- Conéctate con otros
- Disfruta de la naturaleza
- Presta atención a lo bueno
- Actúa con bondad, amabilidad y empatía
- Trata de ocuparte y no de preocuparte
- Practica técnicas de relajación
- Limpia tu entorno
- Pon en orden las prioridades
- Expresa tus emociones
- Acepta la situación que estás viviendo
- Evita compararte con otras personas
- Haz algo que te guste y te relaje
- Háblalo
- Ten presente que las cosas cambian para darnos oportunidad a nuevas experiencias
- Mantén una actitud positiva

Para orientación
y coordinación
de citas llama al:
787.522.4616

 PAE Optimind
apsoptimind.com



El Programa de Ayuda al Estudiante YES U CAN es coordinado por APS Optimind, una división de APS HEALTH.

El contenido de este artículo es únicamente para propósitos informativos. No está previsto que el contenido sustituya la asesoría médica profesional, el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición. Si usted actúa basándose en cualquier información que se le haya proporcionado en este artículo, lo hace bajo su propio riesgo. Para mayor información, diagnóstico o tratamiento favor de consultar a su médico o algún profesional de la salud. Kriziathaismara Vazquez, BHE