

PREVENCIÓN DEL **ESTRÉS** Y AGOTAMIENTO



Cuidar tu bienestar es cuidar de todos 

El estrés puede afectar nuestra salud física,
emocional y nuestro rendimiento.

Pequeñas acciones diarias marcan una gran diferencia.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?



Es la respuesta natural del
cuerpo ante situaciones de
presión o cambios.

Cuando es muy intenso
o prolongado, puede
perjudicar nuestra salud
y bienestar.

SEÑALES DE ALERTA



Cansancio constante



Irritabilidad o
cambios de humor



Dificultad para
concentrarse



Dolores de cabeza
o tensión muscular



Problemas
para dormir

¿CÓMO PREVENIRLO?



Organiza tu tiempo y
establece prioridades.



Realiza pausas activas
durante tu jornada.



Mantén una alimentación
saludable e hidrátate.



Duerme las horas
necesarias.



Practica actividad
física regularmente.



Comparte tus preocupaciones
con alguien de confianza.



Dedica tiempo a actividades
que disfrutes.

PARA TODOS

Estudiantes, colaboradores
y familias: juntos construimos
un ambiente saludable
y positivo.



RECUERDA

No se trata de eliminar
el estrés, sino de aprender
a manejarlo.

Pedir ayuda también
es un acto de fortaleza.



**Tu bienestar
importa.**

**Hoy es un buen día
para cuidarte.**

¿NECESITAS APOYO?

Acércate al área de:

-  Psicología
-  RR.HH.
-  Tópico de enfermería



No estás solo



Pide ayuda



Respira, pausa
y sigue adelante



Pequeños hábitos,
grandes cambios



Cuidar tu salud mental fortalece el aprendizaje, el trabajo y la convivencia. 