

Pausa

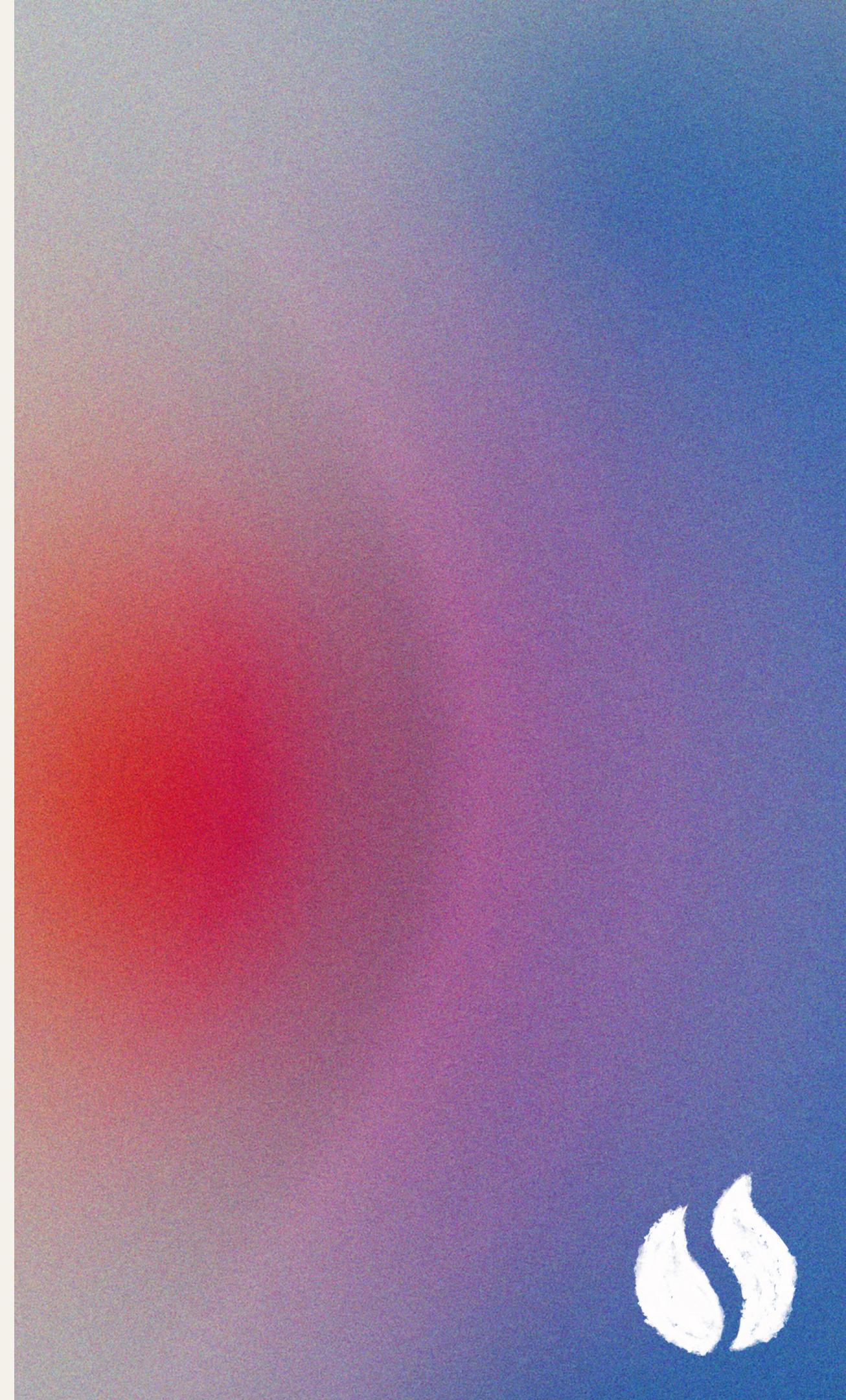
By iMiMente



¿Porqué?

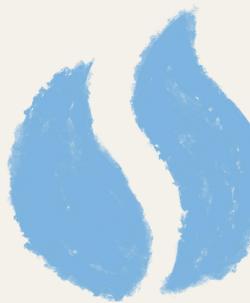
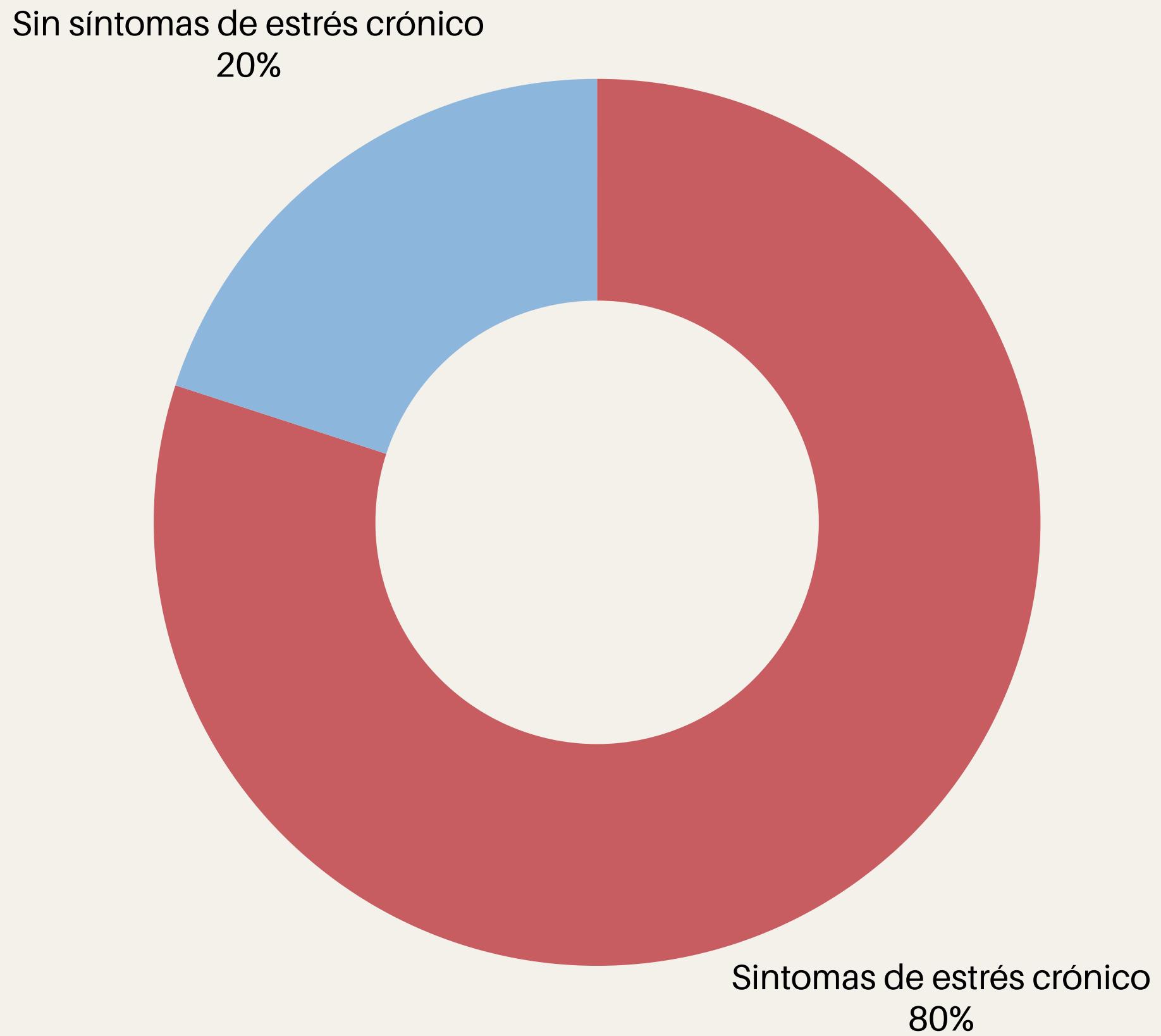
El Estrés

- Cuando se sufre de **estrés crónico**, la activación continua de la respuesta al estrés causa **desgaste en el cuerpo**.
- Se pueden desarrollar **síntomas de estrés físicos, psicológicos o conductuales**.



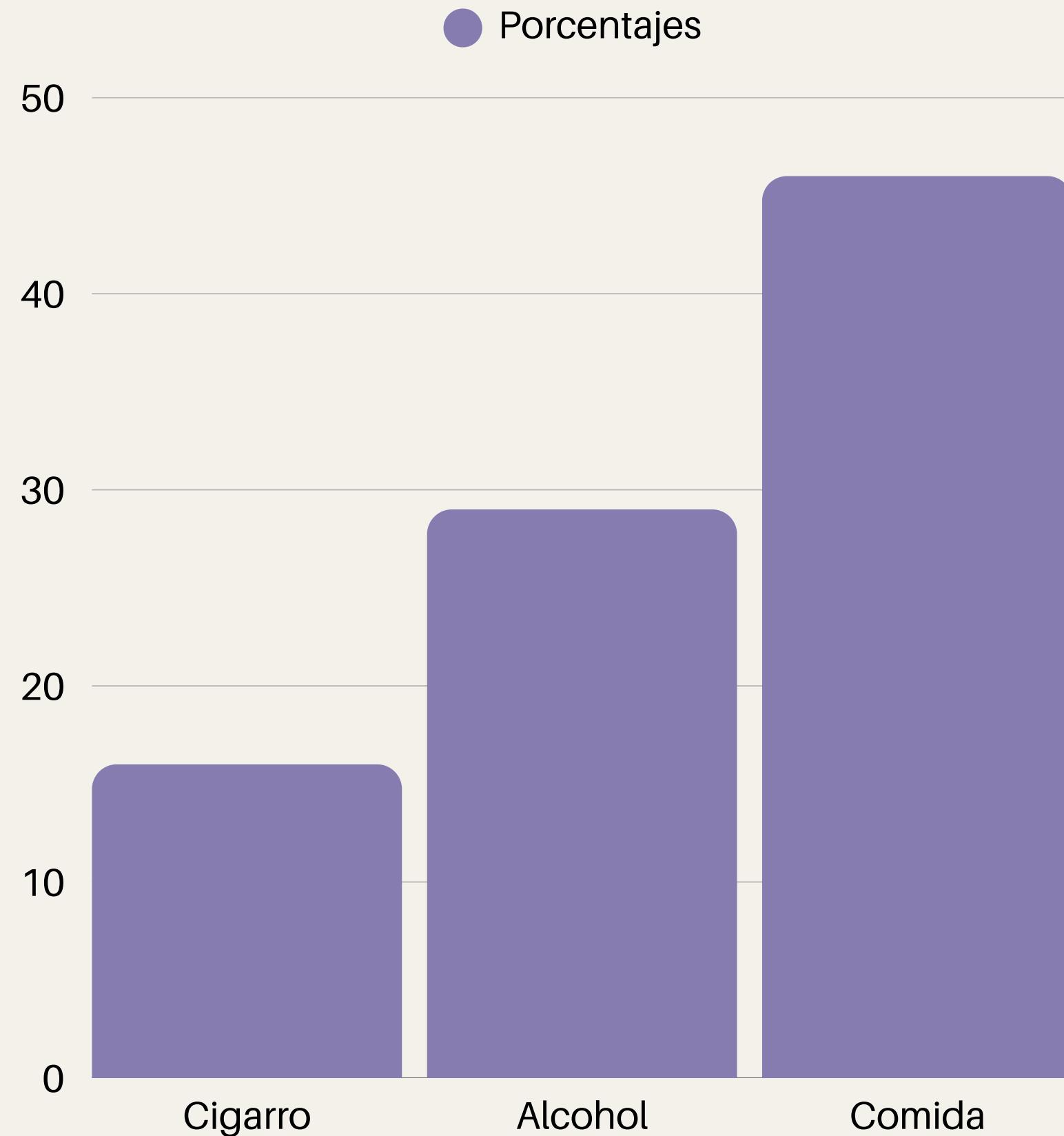
El Estrés en números

Según la Unam, el **80%** de los estudiantes universitarios en México presentan **síntomas de estrés crónico**.



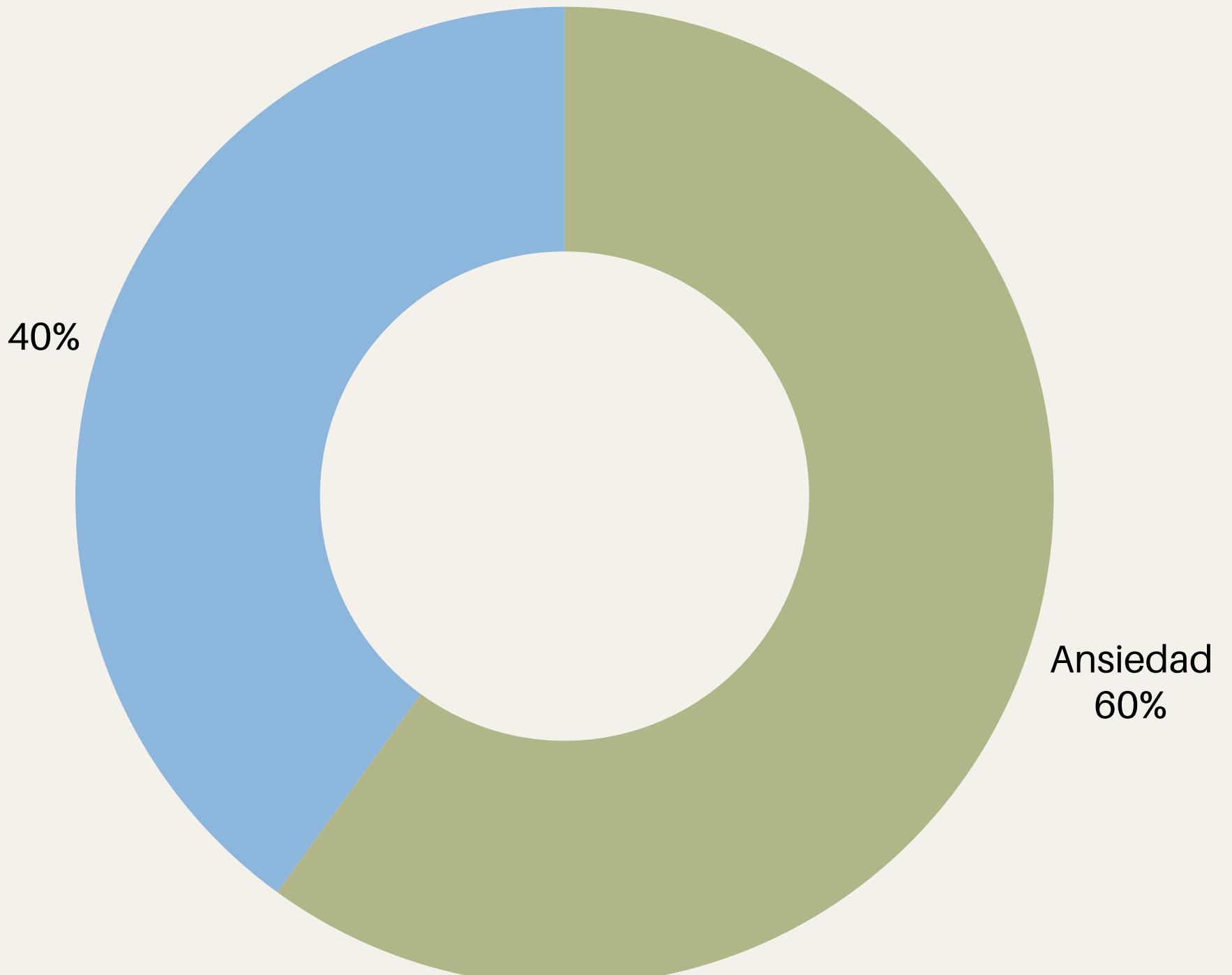
El Estrés en números

Según Mayo Clinic, el **46 %** de secuestrados informó que **comía demasiado o de forma poco saludable** debido al estrés. El **29 %** informó que empezó a **beber** o aumentó su consumo, y el **16 %** informó que empezó a **fumar** o aumentó su consumo.



El Estrés en números

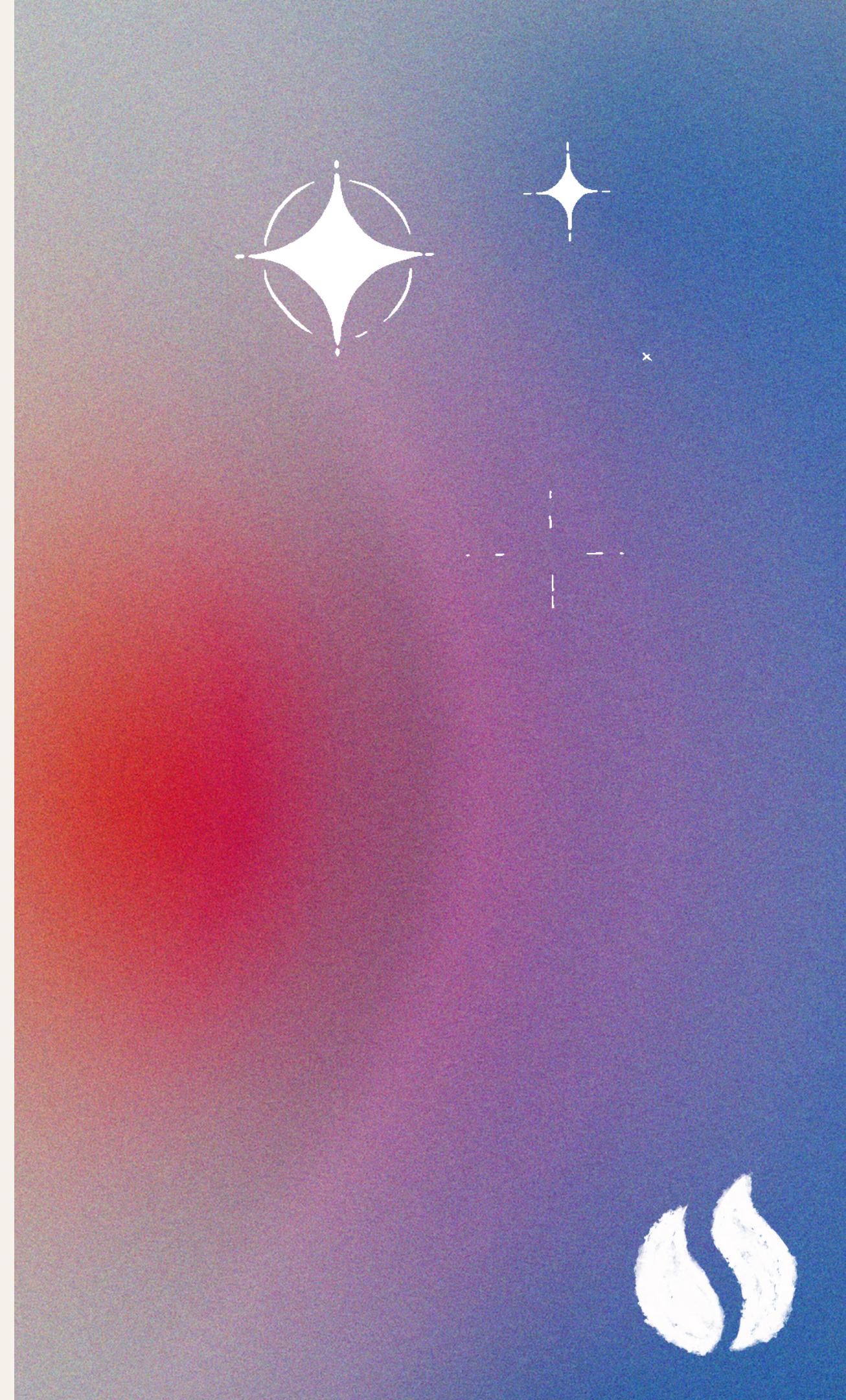
Según el Instituto Mexicano de la Juventud, más del **60%** de los jóvenes entre 18 y 25 años han tenido **episodios de ansiedad** relacionados con su **carga académica**.



Consejos de los Expertos

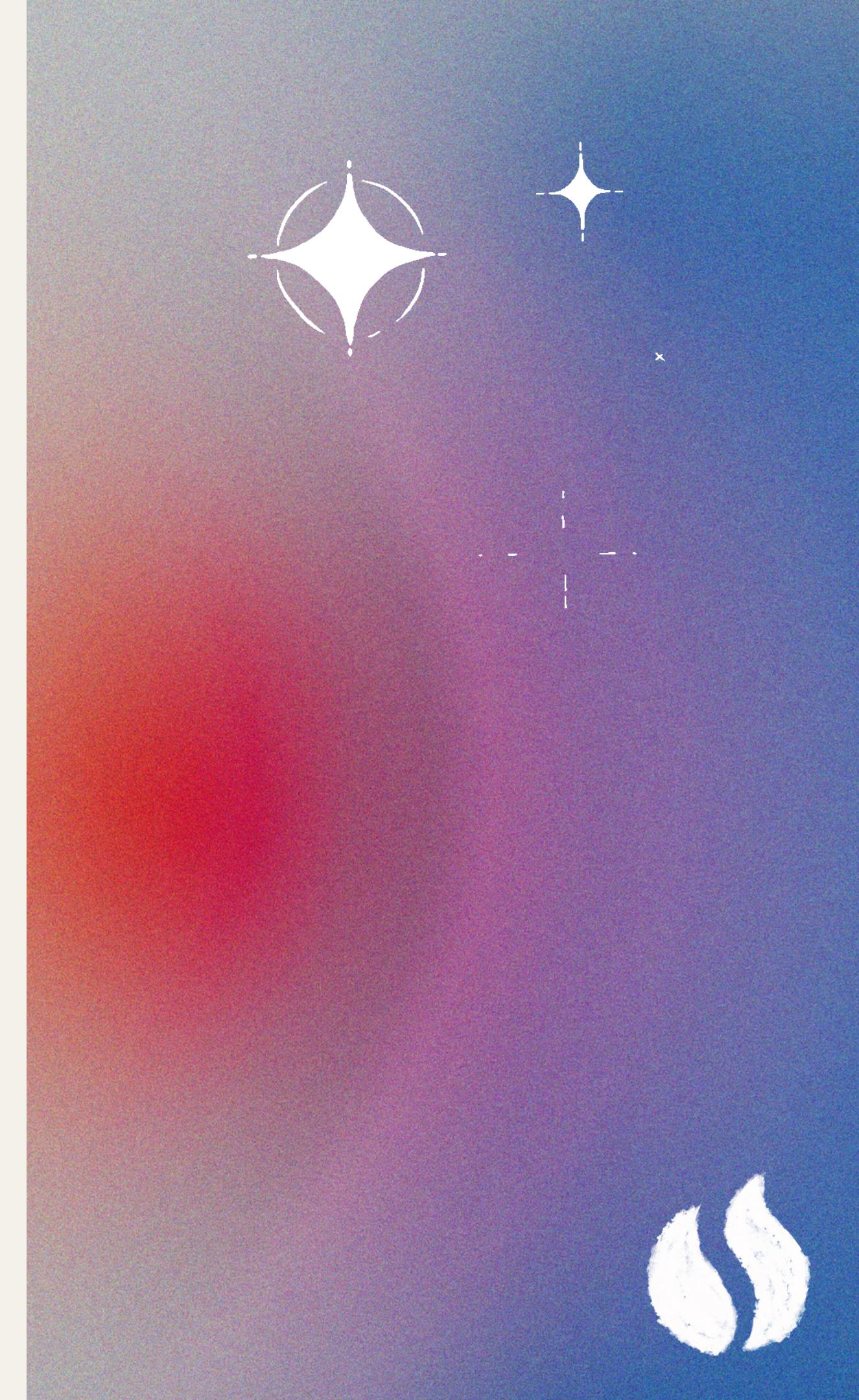
"**Gestiona** tu tiempo y prioriza tus tareas y compromisos. Dentro de lo razonable, establece una **agenda para tu tiempo y energía**.

Determina qué es lo más importante o a qué compromisos puedes renunciar. Deshazte de los compromisos que no sean importantes." - Mayo Clinic



Consejos de los Expertos

Practica **técnicas de relajación**. Prueba la **respiración profunda**, la meditación, el yoga, el taichí o el masaje.



Nuestra Propuesta



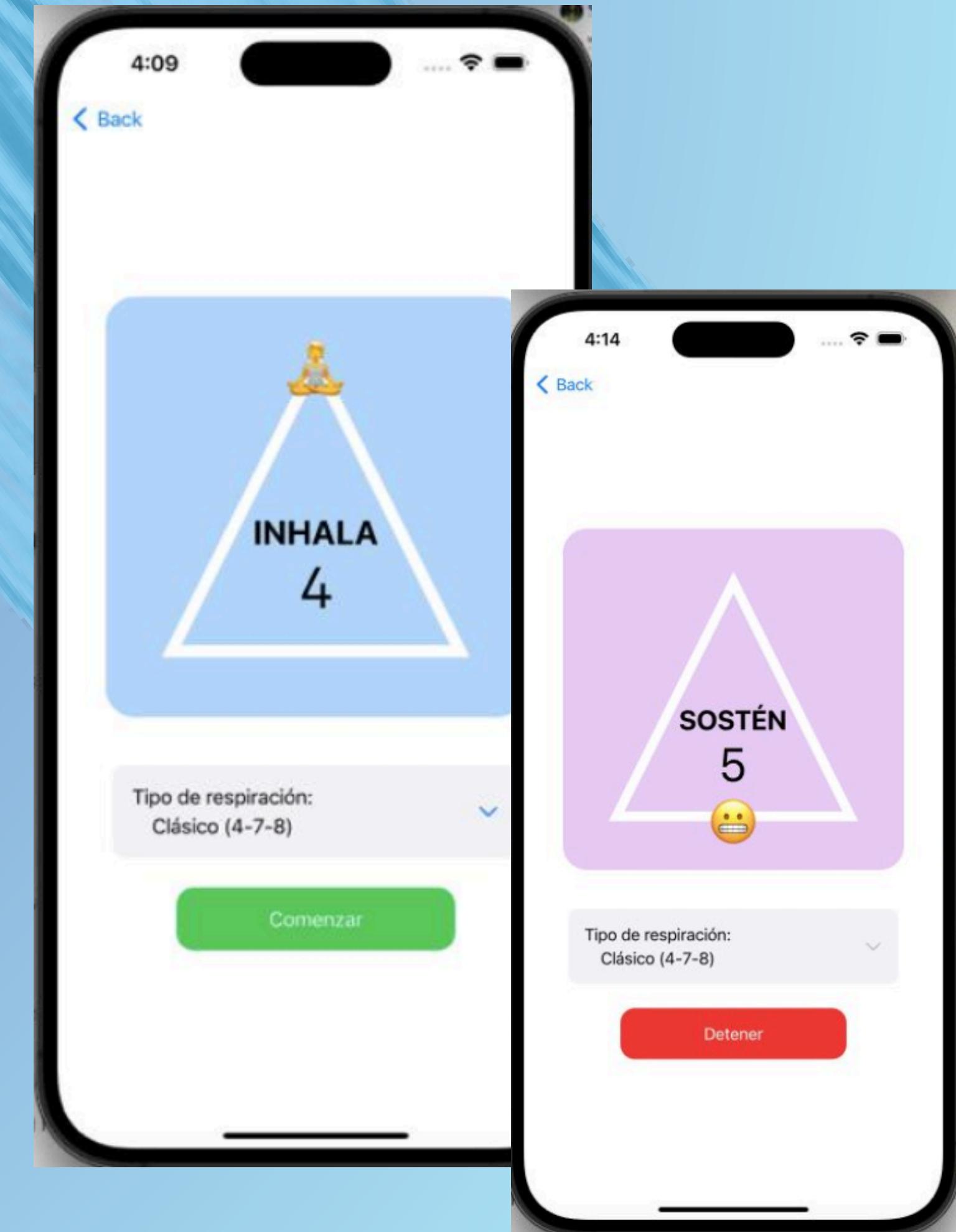
Diario



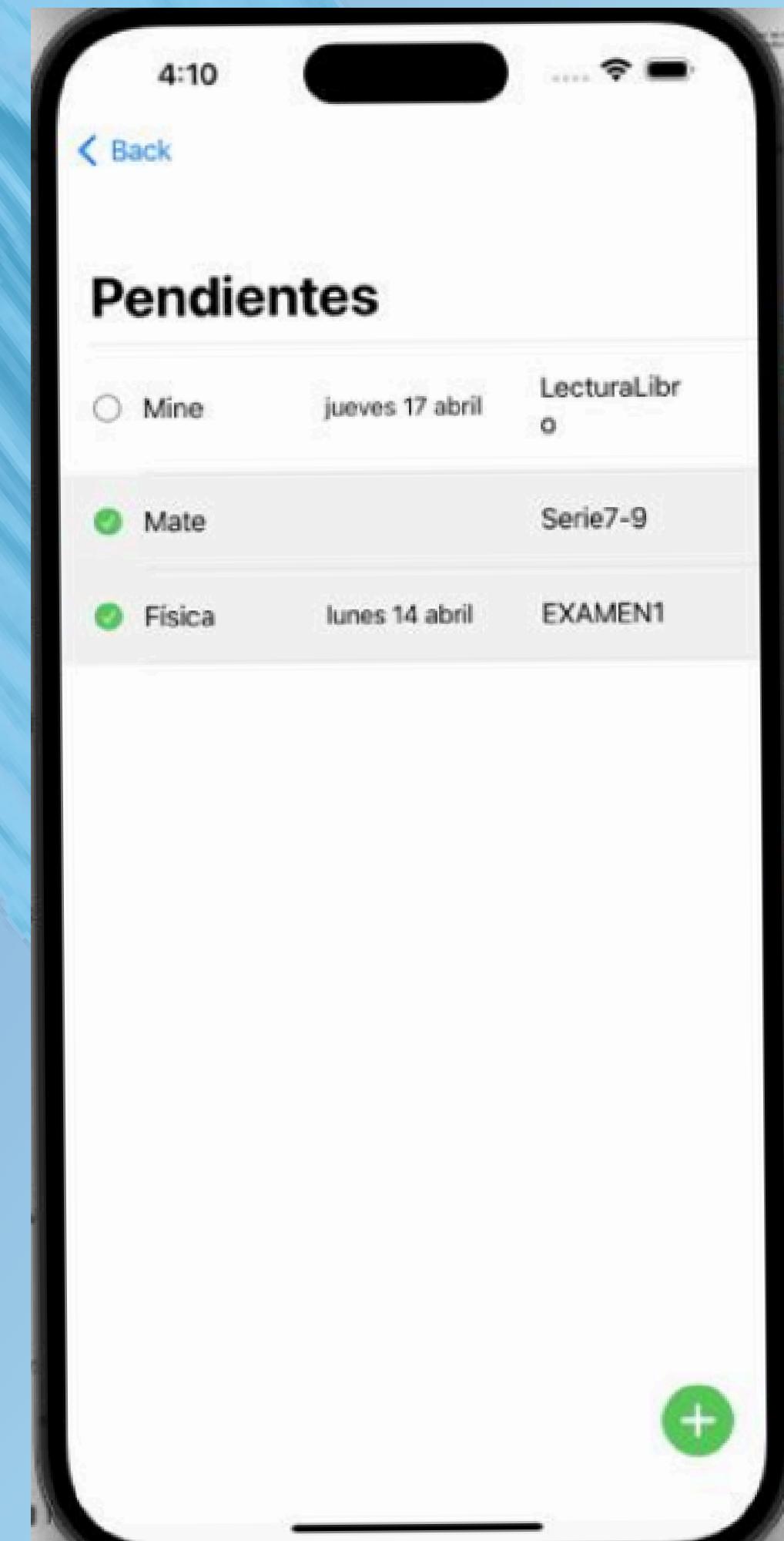
Diario



Respiración



Pendientes





Pausa