

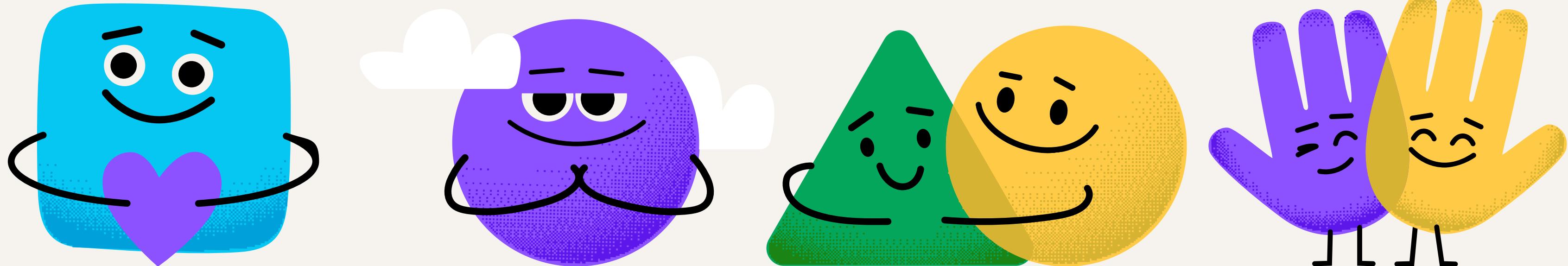
**¿Qué debes
hacer si... te sientes
muy estresado por
la escuela o el
trabajo?**

Equipo de Braincare
II Año “B” DSW

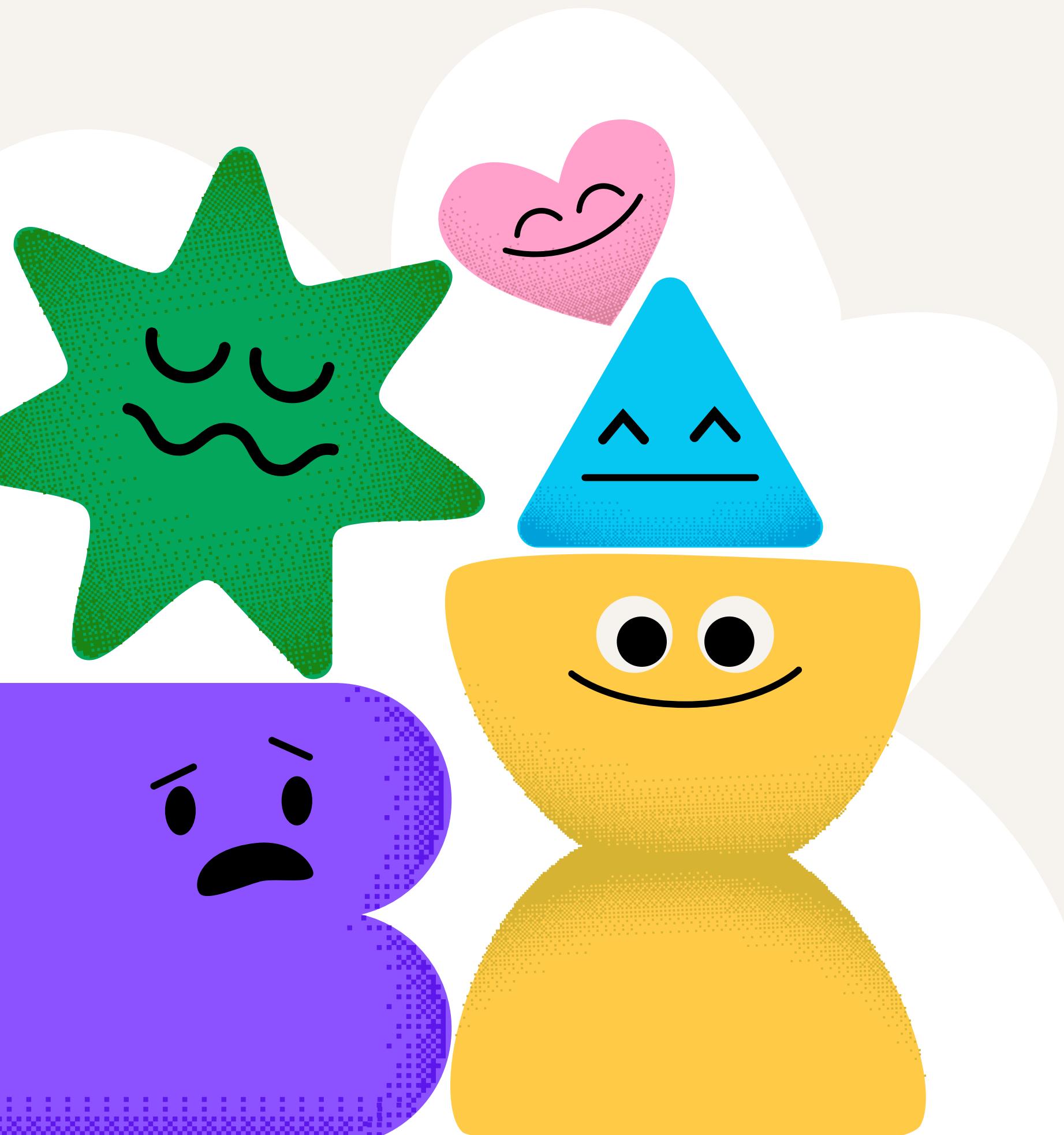


¿Qué significa esto?

Es una sobrecarga emocional y mental por responsabilidades, plazos, expectativas o falta de organización en el estudio o el empleo. Esto se puede presentar en personas adultas, jóvenes y personas que están constantemente bajo presión dentro de un entorno físico



¿Cuales son sus sintomas?



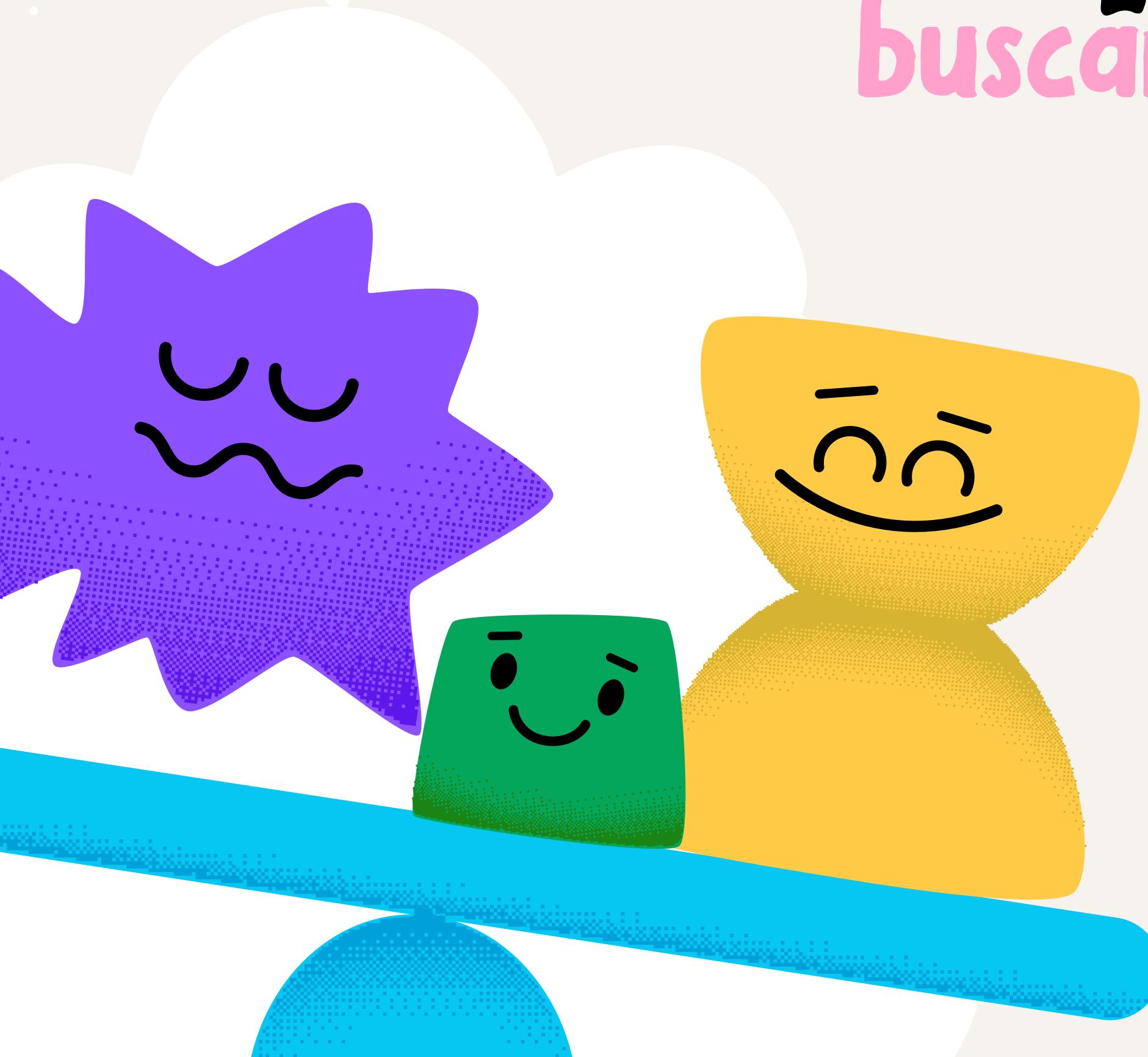
- Cansancio constante (a pesar de haber dormido lo suficiente).
- Irritabilidad fácil, cambios de humor repentinos.
- Dolores de cabeza o musculares.
- Problemas para dormir o concentrarte.
- Sensación de agobio o bloqueo.

¿Qué se puede hacer en ese momento?

- **Prioriza tareas:** Haz una lista con lo urgente y lo importante. También puedes organizar tus tareas dependiendo del día o su urgencia de entrega.
- **Haz pausas conscientes:** 5 minutos de descanso cada 30 de trabajo (técnica Pomodoro). Recuerda que NO eres una máquina, un descanso de vez en cuando puede resultar efectivo.
- **Respira y desconéctate temporalmente:** Una caminata o estiramiento corto puede ayudarte a recuperar las ganas de continuar con tus labores.
- **Evita multitareas excesivas:** Enfócate en una cosa a la vez.



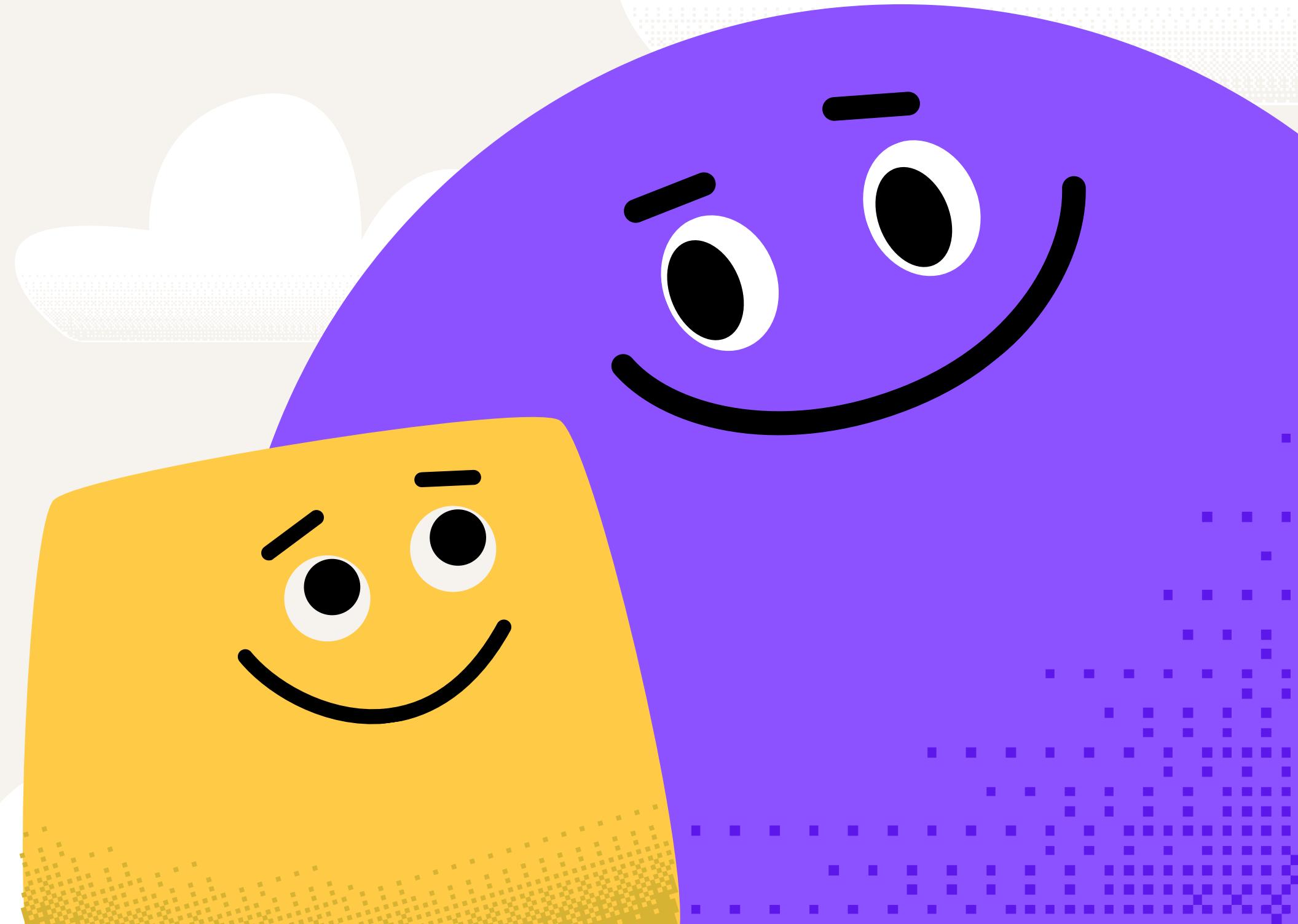
¿En qué momento es bueno buscar ayuda profesional?



- Si el estrés dura semanas o empeora al punto de sufrir dolores de cabeza.
- Si te sientes físicamente enfermo por él, esto puede presentarse a manera de “tics en el ojo”.
- Si afecta tus relaciones o tu salud mental.
- Si tienes pensamientos de escape o abandono total.

Consejos adicionales

- Planifica tu semana con descansos incluidos.
- Aprende a decir “no” sin culpa.
- Busca apoyo en amigos, familia o profesionales.
- Practica ejercicio regular, el hacer actividad física puede reducir su impacto o incluso ayudarte a lidiar con él.



**Eso es todo por hoy,
¡esperamos que esta guía
pueda ayudarte!**

-Equipo Braincare

