



## Control del estrés. Descanso



### ACTÚO DIFERENTE ... CONTROLO MI ESTRÉS

El “estrés” es una respuesta adaptativa que nos permite reaccionar adecuadamente frente a una situación amenazante.

Cuando el estrés se prolonga en el tiempo o es muy intenso, es perjudicial para la salud.

Una misma situación puede ser estresante para una persona y no serlo para otra.

Algunas estrategias, como el descanso y el sueño reparador, le ayudarán a sentirse mejor.

### Cuidándote, darás en la diana