



Consejos de prevención y manejo del estrés

Apoyo social

¿Sabías que...?



El apoyo social es un **gran amortiguador del estrés**. Aquellas personas que disponen de gente a su alrededor con quien poder contar para afrontar necesidades, tienden a tener menos problemas de ansiedad y depresión.

A través de nuestras relaciones con los demás descargamos nuestras preocupaciones, ansiedades, compartimos nuestras alegrías, nuestros sueños... **Reforzamos nuestra autoestima.**



Consejos de prevención y manejo del estrés

Apoyo social

Red de apoyos para combatir el estrés

Debemos **buscar apoyos que podamos utilizar antes, durante y después** de las situaciones de tensión.

Haz un esfuerzo por salir con los amigos al menos una vez a la semana, reserva tiempo para la familia, comparte aquello que te preocupa y también lo que te ilusiona.



Apóyate a ti mismo. Busca un momento a lo largo del día para “desconectar”: escuchar música, leer, pasear, tomar un baño, etc.

Tan importante es recibir apoyo como darlo. Prestar apoyo a los demás nos hace sentir mejor y olvidarnos de nuestros propios problemas.



Consejos de prevención y manejo del estrés

Apoyo social

¡Déjate ayudar!



Hemos de ser conscientes de que uno no siempre posee el tiempo o la energía para abarcarlo todo... ¡DÉJATE AYUDAR!