



madrid

Si se siente  
**estresado...**  
¡Ahora, podemos ayudarle!



Programa de estrés y ansiedad



[www.munimadrid.es](http://www.munimadrid.es)



madrid

Si se siente  
**estresado...**  
¡Ahora, podemos ayudarle!



Programa de **estrés y ansiedad**

# ¿Sabe usted que...

- ...el **estrés** es una reacción normal y saludable;
- ...el estrés enciende un **sistema de alarma o de activación** que nos permite hacer frente a las tareas de la vida cotidiana y a los cambios de vida;
- ...la **ansiedad** es una emoción de alerta que suele acompañar al estrés para afrontar un peligro o amenaza;
- ...cuando el estrés y la ansiedad son muy frecuentes y encienden a menudo el sistema de activación, **pueden llegar a causar enfermedades**;
- ...hay **señales** que nos avisan de esta activación excesiva: irritabilidad, agobios frecuentes, tensión muscular; dolores de cabeza, mal humor; cansancio, tristeza...
- ...puede ser el **momento de pedir ayuda** o participar en un programa que le ayude a afrontar mejor el estrés y la ansiedad.



# !Ahora, podemos ayudarle!

## El programa de **estrés y ansiedad**...

...es un espacio para aprender en grupo las maneras de afrontar el estrés y la ansiedad de la vida cotidiana.



## Podemos aprender a...

- ...identificar nuestras principales fuentes de estrés;
- ...conocer y reflexionar acerca de cómo reaccionamos ante ellas;
- ...encender nuestro sistema de alarma cuando es necesario y a desconectarlo cuando es innecesario;
- ...dominar técnicas para relajarnos;
- ...no cavilar en exceso y de manera innecesaria;
- ...aceptar lo que no podemos cambiar;
- ...afrontar y resolver problemas.

