Agentes del estrés

Publicado por: emiddcc

Publicado el : 26-10-2020 9:15:50

Siempre que sufrimos estrés, emprendemos alguna acción orientada a eliminar esta sensación de malestar. Hay personas que en momentos de tensión, comen demasiado, otras toman muchos cafés, abusan del alcohol o del tabaco. Algunas muestran irritabilidad metiéndose en discusiones. Otras se llevan el trabajo a casa, quitándose horas de sueño, trabajando hasta tarde para ponerse al día y terminar descubriendo que el trabajo continúa aumentando.
Otras quieren compensar el estrés con caprichos...Hay que recordar, que el estrés es impulsado por el miedo o la rabia, así que tendríamos que empezar regulando estas dos emociones.