

Rol del Terapeuta Ocupacional

- Educar a la comunidad sobre las mejores técnicas para prevenir y manejar el estrés.
- Rediseñar los estilos de vida para ayudar a la persona a mantener el balance en las actividades del diario vivir, trabajo y tiempo libre.



“Estrés no es lo que nos ocurre, sino, nuestra respuesta a lo que ocurre y la respuesta es algo que podemos escoger.”

Para más información:

CPTOPR

Colegio de Profesionales de Terapia Ocupacional de Puerto Rico

Dirección: PO Box 36-1558

San Juan, PR 00936-1558

Teléfono: 787-282-6966

Fax: 787-282-6966

Página Electrónica del Colegio:

<http://www.cptopr.org/>

Preparado por la Comisión de Relaciones Públicas y Servicios a la Comunidad 2011

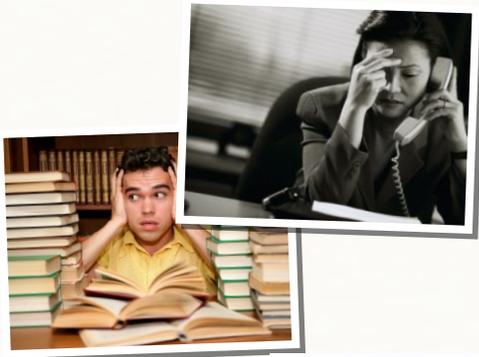
“APRENDIENDO
A DOMAR TU
ESTRES”



Terapia
Ocupacional

¿Qué es ESTRES?

El estrés afecta a todas las personas no importa su edad o condición; por ejemplo, a los niños al jugar, los estudiantes al tomar un examen o un trabajador ante sus responsabilidades. Todos están sometidos a la tensión. Aunque, cierto estrés puede dar resultados beneficiosos, en exceso y por un tiempo prolongado suele traducirse en consecuencias desastrosas para la salud y la calidad de vida de muchas personas.



¿Qué ocurre cuando tenemos estrés?

A su cuerpo:

- Se afectan los patrones de sueño
- Dolor de cabeza
- Problemas estomacales
- Aumento de la presión sanguínea
- Dolores de espalda

A su mente:

- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para resolver problemas
- Pérdida de controles
- Pérdida de memoria

A sus emociones:

- Irritabilidad
- Llanto
- Problemas con otras personas

Consejitos prácticos para manejar el estrés:

1. Respire profundamente por 8 ocasiones, consciente y lentamente; repítalo hasta que se sienta mejor.
2. Camine por lo menos 10 minutos y descargue sus preocupaciones.
3. Escuche música y aprenda a relajarse.
4. Incorpore aromas agradables.
5. Gradúe la temperatura.
6. Tome una ducha. Siéntase limpio y sin que nada le apriete.
7. Hable y comparta con algún amigo o persona de apoyo.
8. Aprenda a decir no, cuando entienda que es lo mejor para su persona.
9. Identifique sus responsabilidades y establezca prioridades.
10. Busque una posición cómoda para su cuerpo.

