

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite.

Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.

Estresa elementu estresagarrien aurreko “erreakzio arkaikoen” eskema bat da. Eskema horrek gizakia borrokatzeko edo ihes egiteko prestatzen du, hau da, jarduera fisiko baterako. “Motorraren biraketaabiadura handitzea” edo “azeleragailua zapaltzea” da. Estresa erantzun egokia zen historiaurreko gizakiak otso talde bati aurre egin behar zionean, baina ez da egokia egungo langileak ordutegi aldaketei, eginkizun monotonoei eta zatikatuei edo bezero zorrotzei aurre egin behar dienean.

Cuándo/Noiz:

Azaroak 8 Noviembre
Azaroak 15 Noviembre
Azaroak 24 Noviembre

Horario/Ordutegia:

11-12.30

Lugar/Lekua:

Local del Ayuntamiento de Lesaka,
en frente del Centro de salud

Apuntarse/Izen ematea:

Centro de salud
Osasun zentroa

Organizador /Antolatzailea:

C.S. de Lesaka
Lesakako Osasun Zentroa

Docentes/ Emaileak:

Personal del centro de salud
Osasun Zentroko langileak

NOTA:

Está previsto hacer más ediciones del taller. Si por fechas y/o lugar no puedes venir y estás interesado, apúntate en tu centro de salud.

OHARRA:

Lantalde gehiago egiteko asmoa dugu. Ordutegia edo egunak gaizki badatorzikizu eta interesatua bazaude, eman zure izena zure osasun zentroan.

MANEJO DEL ESTRÉS

ESTRESA NOLA GOBERNATU

