Manejo de estrés

Elige una estrategia y sigue sus pasos. No hace falta hacerlas todas a la vez.

1. Nombra lo que te estresa y qué depende de ti

Separar lo que puedes cambiar de lo que no orienta qué hacer con cada cosa.

1. Escribe la demanda principal que te está pesando.
2. Marca la parte que sí está en tu control.
3. Deja aparte lo que no depende de ti.

2. Resuelve lo que sí controlas, paso a paso

Actuar sobre el problema reduce la carga real, no solo la sensación.

1. Elige un problema concreto de los que sí puedes cambiar.
2. Piensa 2 o 3 opciones posibles.
3. Quédate con una y da el primer paso pequeño.

3. Calma el cuerpo con la respiración

Alargar la exhalación ayuda a bajar la activación física del estrés.

1. Inhala unos 4 segundos por la nariz.
2. Exhala despacio, alrededor de 6 segundos.
3. Repite unos minutos, sin forzar el aire.

4. Mueve el cuerpo y protege el descanso

La actividad física y un sueño regular ayudan a regular el estrés.

1. Da una caminata u otra actividad que disfrutes.
2. Mantén horarios de sueño parecidos cada día.
3. Reparte pausas reales a lo largo del día.

5. Apóyate en otras personas

El apoyo social amortigua el efecto del estrés.

1. Cuéntale lo que te pasa a alguien de confianza.
2. Pide una ayuda concreta, no genérica.
3. Si te desborda o se prolonga, considera un profesional.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo