Plan de manejo del estrés

Deja por escrito tu plan ante el estrés: qué te pesa, cómo lo notas, qué sí puedes influir y a qué recursos acudir. Tenlo a la vista.

Mis principales fuentes de estrés ahora

qué me está pesando más; nómbralo concreto.

Mis señales tempranas

cuerpo, ánimo, sueño, concentración: cómo noto que sube.

Lo que sí puedo influir, y un primer paso

la parte en mi control + una acción pequeña y concreta.

Lo que no depende de mí, y cómo lo sostengo

aceptar, soltar o cuidar el malestar mientras tanto.

Mis recursos: pausa, apoyo y un límite

una pausa breve, a quién acudo, un límite que protejo.

Cuándo reviso este plan

una fecha o una señal para mirarlo de nuevo.

Tenlo a la vista y revísalo tras probar el primer paso. No todo el estrés se resuelve rápido ni depende solo de ti: reducir la carga o pedir apoyo también es parte del plan.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo