

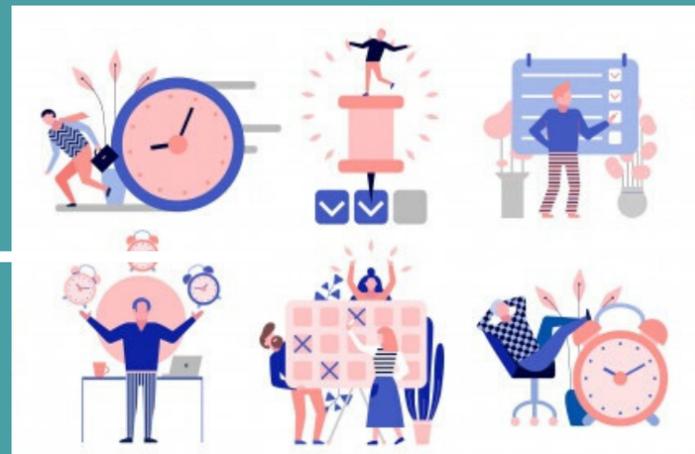
¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es una sensación de tensión física o emocional. Puede ser ocasionado por cualquier situación desafiante en el entorno y/o pensamientos que nos hacen sentir frustración, enojo o ansiedad.



PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES

Busca un sistema que te funcione, no tener una organización de actividades y hábitos pueden ser detonadores de estrés.



ENFÓCATE EN UNA SOLA ACTIVIDAD A LA VEZ

DURANTE EL DÍA, DEDICA ALGUNOS ESPACIOS DE TIEMPO CORTOS PARA TI. MEDITA, HAZ EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN, TOMA TU BEBIDA FAVORITA, HABLA CON AMIGOS O FAMILIARES.

ESTABLECE TUS PROPIAS METAS A CORTO, MEDIANO Y LARGO PLAZO.

Identifica los juicios que emites sobre ti mismo o hacia el ambiente.

En ocasiones nuestros pensamientos pueden ser generadores de estrés ya que podemos atribuir aspectos negativos irracionales a la situación en conflicto o sentirnos incompetentes para resolver algún problema.

SI HAY SOLUCIÓN NO TE PREOCUPES, MEJOR GASTA TU ENERGÍA EN RESOLVERLO Y SI NO HAY SOLUCIÓN, TAMPOCO TE PREOCUPES, ACEPTA LO QUE YA NO ESTÁ EN TUS MANOS RESOLVER.

HAZ UN DIARIO DE TUS PREOCUPACIONES (este tiempo lo tendrás destinado sólo para escribir tus preocupaciones) así no dejarás que estas interrumpen en el cumplimiento de tus tareas.