

# Manejo del estrés

EL ESTRÉS PUEDE MANIFESTARSE MENTALMENTE, EMOCIONALMENTE, FÍSICAMENTE, EN FORMA COMBINADA U OTRAS FORMAS QUE VARÍAN DE PERSONA A PERSONA

## Consejos para lidiar con el estrés en el momento

---

### **Estrés mental**

- Practica un ejercicio de atención plena, como prestar atención a uno de tus cinco sentidos, o una actividad breve de meditación
- Crea una rutina diaria, ya que la previsibilidad puede reducir el estrés

### **Estrés emocional**

- Intenta un ejercicio de visualización calmante, como imaginar algo que te brinde consuelo. Puede ser un recuerdo, un lugar o una persona
- O intente decir en voz alta afirmaciones de seguridad y tranquilidad

### **Estrés físico**

- Pruebe una relajación muscular progresiva guiada o tu propio estiramiento suave
- Las respiraciones largas, lentas y profundas, inhalando y exhalando hasta la cuenta de 4 también pueden ser útiles

¡Echa un vistazo a Consejería para obtener más información/consejos sobre cómo manejar diferentes tipos de estrés y más recursos!