

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!