

MANEJO DEL ESTRÉS

PAUTAS PARA MEJORAR



IDENTIFICA CUÁNDO SIENTES ESTRÉS. PRESTA ATENCIÓN A TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y A LAS SEÑALES DEL CUERPO (PALPITACIONES, SUDOR, MOVERTERTE MÁS, ETC.).

COMUNÍCASELO A ALGUIEN DE CONFIANZA: FAMILIA, AMISTADES O PROFESORADO. HABLAR ALIVIA MUCHO Y PERMITE QUE TE ACOMPAÑEN.



DETECTA EN QUE SITUACIONES TE SIENTES ASÍ: CUANDO DISCUTES CON ALGUIEN, CUANDO NO SABES QUÉ HACER, EN EXÁMENES, ETC.



DESCANSA LO SUFICIENTE, ASÍ TU CUERPO Y MENTE ESTARÁN PREPARADOS PARA AFRONTAR EL DÍA CON MEJOR ACTITUD.



¿QUÉ ES?

APRENDER A CALMARSE CUANDO ALGO NOS PREOCUPA O NOS HACE SENTIR MAL, USANDO IDEAS O ACTIVIDADES QUE NOS AYUDEN A SENTIRNOS MEJOR.

HAZ RESPIRACIONES PROFUNDAS Y DEJA LO QUE ESTÁS HACIENDO UNOS MINUTOS. ESTO AYUDA A QUE TU CUERPO SE RELAJE Y PUEDAS PENSAR CON MÁS CALMA.



DISTRÁETE PARA SENTIRTE MEJOR: DA UN PASEO, JUEGA, HABLA CON ALGUIEN. A VECES, CUANDO SIENTES PREOCUPACIÓN, ES DIFÍCIL DEJAR DE PENSARLO.



HÁBLATE CON CARÍO Y COMPRENSIÓN. CÓMO TE HABLAS INFLUYE MUCHO EN CÓMO TE SIENTES. TENLO EN CUENTA PARA CUIDARTE MEJOR.



APÓYATE EN TU ENTORNO ¡NO TIENES QUE HACERLO SOLO/A!. SI TE SIENTES MAL Y NO LOGRAS ESTAR MEJOR POR TI MISMO/A, PIDE AYUDA.

