

# GESTIÓN DEL ESTRÉS

**El estrés es una reacción de alarma de nuestro cuerpo que se produce cuando nos enfrentamos a un nivel de exigencia que supera nuestros recursos**

## Pasos para afrontarlo:

### 1. DARME CUENTA

El primer paso para cambiar cosas es reconocer que mi nivel de estrés supone un problema en mi vida

### 2. GESTIONAR MI TIEMPO

- Planifica tu tiempo.
- Ordena tus tareas por prioridades.
- Realiza descansos regularmente.
- Alterna tareas aburridas con interesantes.
- Tómate vacaciones en distintos momentos a lo largo del año.

### 3. ORDENAR MIS PREOCUPACIONES

- Dividir las entre aquellas en las que puedo hacer algo ahora y las que no puedo hacer nada.

### 4. CAMBIAR LO POSIBLE

- Escribe las preocupaciones de ahora mismo y sus posibles soluciones.
- Elabora un plan de acción para cada problema

### 6. FOCALIZARME EN EL PRESENTE

La mente se va fácilmente al pasado y al futuro, trata de manejar tus pensamientos y concentrarte en el presente

### 7. MEJORAR MI ESTILO DE VIDA

- Haz ejercicio (al menos 3 veces a la semana)
- Duerme aproximadamente 8 horas al día
- Encuentra tiempo para cocinar y comer sentado y despacio
- Evita beber y fumar

### 5. BAJAR EXIGENCIAS Y PONER METAS REALISTAS

- Trata de elegir metas realistas.
- Divídelas entre metas a corto, a medio y a largo plazo.
- Ve evaluándote los progresos, no sólo por conseguir el objetivo final.

### 9. DEDICARME TIEMPO

- Dedicar un tiempo a tu ocio.
- Practica actividades con las que disfrutes y generes emociones positivas.
- Practica actividades de relajación

### 8. FOMENTAR MI EXPRESIÓN EMOCIONAL

- Es muy importante comunicarte y expresarte emocionalmente con personas de confianza, te ayudará a liberar estrés