

ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS



No existe una forma única para manejar el estrés. Dependiendo de nuestras características personales, necesidades y objetivos, podemos aplicar la técnica que se adapte mejor a nosotros mismos.

A continuación, te mostramos cuatro técnicas para manejar el estrés, de las cuales puedes elegir una o hacer combinaciones y diseñar la propia



1. Apártate de las fuentes de estrés: Evita aquello a lo que "le das poder". Su efecto tendría menor impacto si lo alejas o lo neutralizas.

- Evita ver noticias todo el día
- Aprende a decir que no
- Si es posible, apártate de las personas que te estresan
- Controla tu ambiente
- Organízate



2. Altera la fuente del estrés: haz ajustes en cómo te comunicas con los demás, tanto en lo que expresas con relación a sentimientos y emociones, o en la forma en la que negocias.

- Expresa tus emociones
- Negocia
- Sé asertivo



3. Adáptate a las fuentes de estrés: en caso de que no puedas apartarte o cambiarlas, adáptate al estresor cambiando la perspectiva y actitud ante él, lo que te dará una sensación de control de la situación

- Replantea los problemas
- Enfócate en tus metas
- Ajusta tus expectativas



4. Acepta lo que no puedes cambiar: algunas fuentes de estrés son inevitables, hay cosas y situaciones que no puedes modificar, tales como la muerte de un ser querido o una enfermedad crónica. En estos casos la mejor manera de controlar el estrés es aceptando la situación.

- No intentes cambiar a los demás
- Mantén una actitud positiva
- Comparte tus sentimientos



Lobo tip: Si percibes que no puedes manejar el estrés, busca ayuda

Consejo ciudadano
55335533
Centro de Integración
Juvenil
5545551212