



Estrategias para manejar el estrés

Adaptar las estrategias para enfrentar el estrés según la situación



1. Explique qué es lo que le causa estrés
2. Identifique lo que es controlable y lo que es incontrolable
3. Para cada aspecto, identifique las estrategias más útiles para enfrentarlo
4. Establezca prioridades y póngase metas

1

¿Qué le causa estrés?

2

Para determinar la manera más útil de enfrentar una situación, primero necesitamos determinar qué aspectos del estrés podemos controlar y cuáles no



Controlable



Incontrolable

3

Abajo está una lista de maneras útiles de enfrentar situaciones controlables e incontrolables. Es importante usar estrategias útiles porque si no, podríamos enfrentar el estrés de una manera que quizá sea mala para nuestra salud física y emocional. Entre las estrategias menos útiles para enfrentar el estrés se incluyen comer mal, no hacer ejercicio, abusar de las drogas, etc.; estas pueden producir más estrés

CONTROLABLE

PUEDE:

- Buscar información
- Ponerse metas
- Tomar una decisión
- Resolver conflictos
- Pedir ayuda
- Concentrarse en actividades

INCONTROLABLE

PUEDE:

- Pensar positivamente
- Ejercitarse, caminar, hacerse un masaje
- Meditar, relajarse
- Aceptar las emociones negativas
- Hablar con amigos
- Disfrutar de sus hobbies

4

¿Cuáles pasos dará para enfrentar el estrés en el futuro?
