

¡Menos estrés es mejor!

Sabemos que la vida es estresante y que a veces necesita recursos que le ayuden. Los recursos pueden ser todo tipo de cosas diferentes, como tipos de apoyo (personas, organizaciones, materiales para realizar un proyecto) pero también la cantidad de tiempo o energía de que disponga.

Paso 1: ¿De qué recursos dispone? ¿Hay recursos que necesite o de los que necesite más? Identifique un recurso del que podría intentar obtener más y un paso que dará para conseguirlo.

Paso 2: El autocuidado también es una parte importante de la gestión del estrés. ¿Se está cuidando bien? Si necesita ayuda para aumentar su autocuidado, ¡intente elaborar un plan!

¿Qué quiero conseguir con el autocuidado? ¿En qué me ayudará?

Paso 3: Piense en ideas para empezar y pruebe una.

Fíjese un objetivo. Busque áreas en las que podría hacer un cambio y proponga 3 ideas que podría probar. A continuación, fíjese un plan.

Ejemplo:

Objetivos: Tener más energía o estar de mejor humor.

Áreas que podría cambiar: Dormir lo suficiente o mover más mi cuerpo.

Ideas:

- Dejar mi teléfono 15 minutos antes.
- Intentar respirar profundamente por la noche para conciliar el sueño.
- Pedir a un familiar que cuide de mis hijos durante unas horas el fin de semana, para que yo pueda echarme una siesta o dar un paseo.

Plan: Dejar el teléfono 15 minutos antes de acostarme esta semana.

Objetivo:

Ideas:

Plan:
