

# DECÁLOGO PARA GESTIONAR EL ESTRÉS

Trabaja las emociones: No son buenas ni malas, tienes que centrarte en aquellas que te aportan algo... Es difícil, pero con entrenamiento y repeticiones lo lograrás



Los pensamientos son muy rápidos y están siempre allí. No puedes librarte de ellos..., pero sí centrarte en las tareas y tomar distancia de ellos cuando no te ayudan

Si el tiempo te persigue..., plántale cara. Hacer las cosas de una en una, “despacito y buena letra”, es más efectivo que ponerse nervioso y tratar de hacer todo a la vez



Conócete a ti mismo. ¿Estás en tensión? Baja los hombros, lleva tu atención a la mandíbula, respira, sonríe... Sólo con eso ya has avanzado

Los hechos son lo que son, pero tú los interpretas de una manera. Si algo te estresa, vuelve a mirarlo y trata de interpretarlo de otra manera.

¡¡¡Qué se te escapó el autobús puede ser una molestia o la oportunidad de dar un paseo!!!



Cuando los “árboles no te dejen ver el bosque” toma distancia con el problema que quieres analizar y será más fácil

La organización ayuda a gestionar el estrés. Te permite ver mejor las tareas, te da un tiempo para relajarte... Si te agobias, haz una lista de tareas, clasifícalas y empieza de una en una



Si crees que hay algo que te supera, tal vez debas mejorar tu capacitación antes de afrontarlo

Sentirte apoyado y poder hablar con alguien te ayudará a afrontar el estrés y a sentirte mejor. Disfruta de tu tiempo libre con amigos



Y por último, ¡quíete mucho! Si tú sabes que eres especial y crees en ti mismo, te resultará más fácil gestionar el estrés

