

QUERIDO ESTRÉS, lo nuestro terminó.

El estrés sucede. Puede cambiar nuestro estado de ánimo, pulso, presión arterial, hábitos de comer, cómo dormimos, y nuestra concentración. Aquí te damos tres maneras para manejar el estrés:



AGRADECIMIENTO DIARIO



Comprométete a contestar las siguientes preguntas en un diario:



- Por la mañana:
 - ¿Cuáles son tres cosas por las que estoy agradecido hoy?
- Por la noche:
 - ¿Qué es algo que me alegró el día?



RESPIRACIÓN CUADRADA



Inhala por 4 segundos

Sostén por 4 segundos

Esta técnica de respiración puede reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo

Sostén por 4 segundos

Exhala por 4 segundos



MEDITACIÓN CON MÚSICA



- Encuentra un espacio en dónde no serás interrumpido.
- Escoge una de tus canciones favoritas.
- Relájate en una posición cómoda y pregúntate:
 - ¿Cómo se siente mi cuerpo?
 - ¿Cuáles son algunos sonidos que quizás no has notado antes?
 - ¿Cómo me hace sentir emocionalmente la canción?



Para más estrategias, ve nuestro libro de tácticas para el estrés.

