

# Cómo Manejar el Estrés

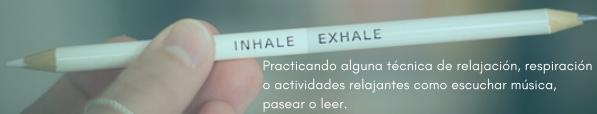
CUANDO SE HACE "BOLO"



## DESCANSANDO SUFICIENTE

Evitando tomar estimulantes (bebidas energéticas, café, Coca Cola, té, algunos medicamentos) en exceso, durmiendo 7-8 horas mínimo por la noche y descansando algunos ratos por el día.

## DESCARGANDO LA TENSIÓN FÍSICA



Practicando alguna técnica de relajación, respiración o actividades relajantes como escuchar música, pasear o leer.

## COMPENSANDO EL ESTRÉS

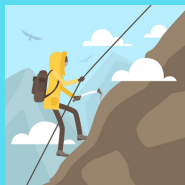
Realizando actividades que nos hagan sentir bien y nos gusten, tratando de hacer algo de disfrute cada día.



## COMPARTIENDO LAS SENSACIONES



## AFRONTANDO LAS SITUACIONES



Viendo todas las partes de una situación, tanto las dificultades como los potenciales y evitando generalidades como "todo está mal". Confiando y apreciándonos. Mirando las cosas con humor.