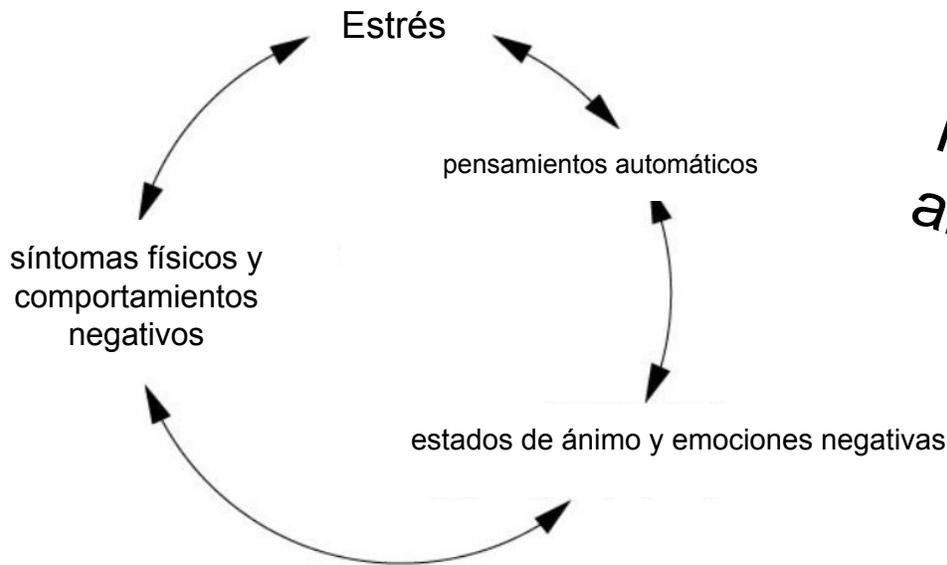


Técnica rápida para usar cuando se siente estresado

El ciclo de estrés negativo



Reaccionar al estrés

- **ALTO:** cuando note que está reaccionando negativamente al estrés (ira, tensión, molestia, miedo), diga ALTO en silencio o en voz alta.
- **RESPIRAR** - tomar 3 respiraciones lentas
- **REFLEXIONA** - ahora que estás más tranquilo, sopesa tus opciones y examina tu reacción
- **ELIJA:** decida su curso de acción y priorice lo que es más importante

Rompiendo el ciclo de estrés negativo

Respondiendo al estrés

