

# ¿Cómo lidiar con el estrés?

No siempre podemos controlar las fuentes de estrés en la vida, pero podemos controlar cómo reaccionamos ante el estrés. Mire las listas a continuación y marque las casillas junto a las cosas que hace cuando está estresado.

## Maneras saludables de sobrellevar la situación

- ☐ Planifica y come comidas nutritivas
- ☐ Hacer ejercicio regularmente
- ☐ Mantener el equilibrio trabajo/vida
- ☐ Planifica actividades divertidas o viajes cortos
- ☐ Pedir ayuda cuando sea necesario
- ☐ Duerme lo suficiente para sentirte descansado
- ☐ Enfócate en lo positivo
- ☐ Mantente hidratado
- ☐ Haz una actividad relajante para recargar energías
- ☐ Manténgase al tanto de su lista de tareas pendientes
- ☐ Apegarse al presupuesto

## Maneras menos saludables de sobrellevar la situación

- ☐ Saltarse comidas/comer alimentos menos nutritivos
- ☐ Evite el ejercicio
- ☐ Trabajar muchas horas o llevar el trabajo a casa
- ☐ No tomar tiempo personal
- ☐ Reprimir los sentimientos y no pedir ayuda.
- ☐ Dormir más o menos de lo necesario
- ☐ Enfócate en lo negativo
- ☐ Use cafeína o nicotina cuando esté cansado
- ☐ Usar alcohol para relajarse
- ☐ No ocuparse de tareas importantes
- ☐ Ignorar la situación de su presupuesto/dinero

**Plan de acción para sobrellevar el estrés:** Mire las marcas de verificación que hizo. ¿Qué es algo que quiere intentar para ayudarlo a sobrellevar el estrés de una manera saludable?

Escríbelo aquí: \_\_\_\_\_

**¿Qué harás para lograr tu objetivo? (enumere algunas acciones)**

---

---

---

**¿Cuándo empezarás?** \_\_\_\_\_

**¿Cuáles son algunas cosas que podrían interponerse en el camino?**

---

---

---

**¿Qué harás para superarlos? (escriba enunciados si/entonces)**

---

---

Después de haber probado su nuevo comportamiento por un tiempo, tómese un tiempo para pensar cómo le fue. ¿Qué funcionó? ¿Qué no? ¡Escribe una nueva meta y sigue adelante!