

PRIORIZA

- Distingue ¿Urgente o Importante?
- Organización de agenda
- Priorizar en el trabajo y en la vida

FRENTE AL ESTRÉS...

¡ACTÚA!

EL ESTRÉS CÓMO GESTIONARLO



FOMENTA TUS RECURSOS PSICOLÓGICOS



Cuida y fomenta tu Autoestima



Sentido de coherencia



Equilibrio emocional



Optimismo y actitud positiva



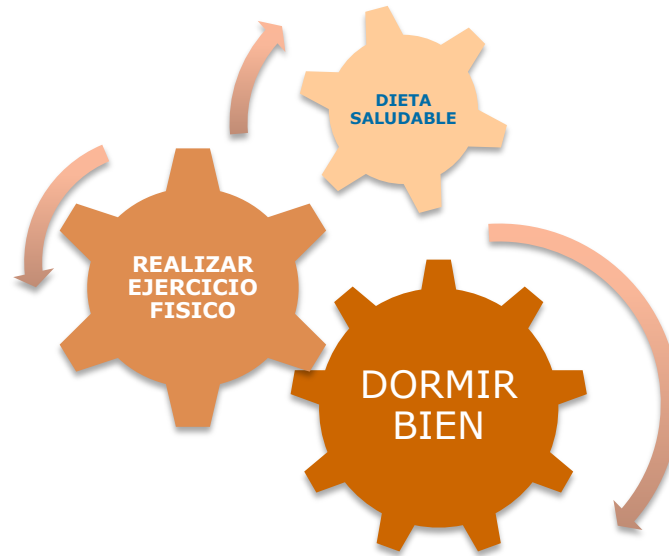
Apoyo social
No te aisles

Utilizar las redes de apoyo social de que disponemos



SÉ ASERTIVO
Pon límites

Cuida tu nivel de activación fisiológica



CONTROL RESPIRATORIO

RELAJACION PROGRESIVA DE JOCOBSON

MINDFULNESS / ATENCION PLENA

¿Qué puedes hacer ?

Tomar conciencia de qué nos estresa

- Autoconocimiento
- Identifica tus situaciones de estrés
- Síntomas de estrés: bloqueo, ganas de llorar, irritabilidad, tensión, dolores de espalda etc.

No sobredimensionar los problemas y preocupaciones

- Automensajes negativos
- Motivación: "sí puedo"
- Autoestima
- Autoeficacia
- Transforma las amenazas en retos

Atreverse a tomar decisiones

- No te bloques
- Trabajar la solución de problemas