

Trabajar es importante, pero no tanto como tú:

Cómo sobrellevar el estrés y situaciones difíciles

En el día a día, nos encontramos con situaciones o momentos que pueden resultar estresantes o requieren que les dediquemos especial atención.

¿Cómo sobrellevar el estrés?

1. Equilibra el trabajo con el disfrute: Reserva tiempo para trabajar en tus tareas y metas pero también para hacer cosas que te gusten.



2. Establece prioridades: Organízate y gestiona tu tiempo. También puedes dividir tareas grandes en partes más pequeñas.

3. Establece límites: Aprende a decir no y procura tomar descansos regulares.



4. Mantén hábitos saludables: Adopta una dieta balanceada y procura dormir entre 7 a 9 horas.

5. Practica técnicas de relajación: Ejercicios como respiración profunda, meditación o relajación muscular progresiva.

6. Conecta con otros: Reúnete o habla con tus amigos o familiares, cuéntales tus preocupaciones y consulta por su punto de vista.

¿Cómo enfrentar situaciones difíciles?

1. Acepta tus emociones: Reconoce y acepta tus sentimientos en lugar de reprimirlos. Permítete sentir y expresar lo que estás experimentando.

2. Genera pensamientos positivos: Intenta mantener una mentalidad positiva. Enfócate en tu capacidad de solución, busca un aprendizaje y el crecimiento en cada desafío.



3. Cuida tu bienestar físico y mental: El ejercicio libera endorfinas, mejora tu estado de ánimo y reduce el estrés.



4. Establece metas realistas: Esto puede ayudarte a mantener el enfoque y la motivación. Cada pequeño paso que tomes te acercará a la superación de la situación. No te olvides de celebrar tus logros.

5. Busca apoyo: Compartir tus sentimientos y preocupaciones puede aliviar la carga emocional, además de brindarte una perspectiva distinta.