

¿Qué hacer contra el estrés?



No todas las personas se enfrentan a situaciones estresantes de igual forma, lo que para algunos es una situación estresante para otros puede que no lo sea.

Esto se debe a ciertos factores como son:

- ◆ **Actitud**
- ◆ **Bienestar físico**
- ◆ **Relación con los demás**
- ◆ **Oportunidades de relajación**

Técnicas de control emocional contra el estrés

☞ Respiración profunda

- ◆ Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 3
- ◆ Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 5
- ◆ Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8



☞ Detención del pensamiento. Control del pensamiento

- ◆ Cuando te sientas alterado, préstale atención a los pensamientos que estás teniendo y te dañan.
- ◆ Repite hacia ti mismo "¡Cancelo el pensamiento negativo!"
- ◆ Sustituye esos pensamientos por otros positivos.

☞ Relajación muscular

- ◆ Siéntate tranquilamente en una posición cómoda y cierra los ojos.
- ◆ Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies y luego haz lo mismo con el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
- ◆ Imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo en una playa, bosque, etc).
- ◆ Disfruta tu viaje por este lugar durante 10 minutos totalmente relajado y despreocupado.

