

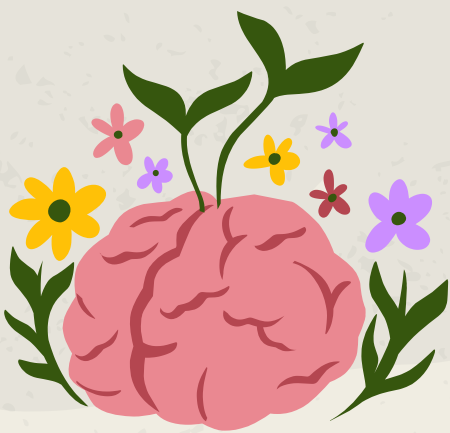


RESPIRACIÓN DE CAJA

Inhala, mantén, exhala y vuelve a mantener durante 4 segundos cada uno; esto ayuda a mantener la calma.

DI TUS PREOCUPACIONES EN VOZ ALTA.

- Expresarlas reduce su impacto; esto se conoce como “difusión verbal” y ayuda a ver los problemas con mayor claridad.



ABRAZA POR 30 SEGUNDOS

- Los abrazos largos liberan oxitocina y ayudan a disminuir el cortisol, reduciendo el estrés.



HAZ LIMPIEZA DIGITAL.

- Deja de seguir cuentas que te estresan en redes sociales



¿Habitos para ¿REDUCIR EL ESTRÉS?

REGLA DE LOS 90 SEGUNDOS

Las emociones duran solo 90 segundos si no las alimentas, respira profundo y deja que pasen



RIE AUNQUE SEA FORZADO

- La risa (incluso fingida) libera endorfinas y reduce el estres

ADAPTA TU ENTORNO

- Una planta, buena iluminación o un objeto de confort pueden hacer la diferencia.



UN RESPIRO CON LA NATURALEZA.

- Tómate unos minutos: camina, siente la brisa, observa el cielo



PLANIFICA TU DIA ANTES DE DORMIR

- Anota tareas para el dia siguiente y reduce la ansiedad nocturna

EVITA LOS ¿Y SI ? Y DI “SÍ” CON INTENCIÓN

PRACTICA LA GRATITUD

- Agradece a las personas por compartir sus sentimientos y experiencias contigo.
- La gratitud puede fortalecer las relaciones y fomentar una mayor empatía.



- En lugar de anticipar problemas, di: “Me ocuparé si sucede”.
- No aceptes compromisos siempre y aprende a decir no.