



¡Dios mío!

El estrés no controlado puede afectar a todo su ser, incluidos sus pensamientos, sentimientos y comportamientos, lo que resulta en el potencial de una serie de problemas de salud.

Aquí está la buena noticia: El control del estrés puede ser tan fácil como el ABC.

A. Identifique las fuentes de estrés. Una vez que lo haga, decida si Alterará, Evitará o Aceptará la fuente de estrés.

- **Alterar:** ¿Qué tiene control de cambiar para disminuir el impacto de estrés?
- **Evitar:** ¿Qué puede hacer para evitarlo en el futuro?
- **Aceptar:** Comprenda que eso no va a desaparecer y determine los hábitos saludables para controlarlo.

B. Identifique la manera en que el estrés lo afecta. El estrés puede pasarle factura *físicamente*, con síntomas como dolor de cabeza, fatiga o dolores y molestias. El estrés puede afectarlo mentalmente, provocándole incapacidad para pensar claramente, concentrarse o encontrar el foco. ¿Se siente triste o deprimido cuando está estresado? Puede estar experimentando *estrés emocional*.

C. Haga un plan de acción. Considere el tiempo que tiene y haga algo que Fortalezca su resistencia corporal con alimentación saludable, ejercicio y descanso, y Cree un lugar de calma. Pruebe el diálogo interno positivo, la respiración profunda y la meditación.