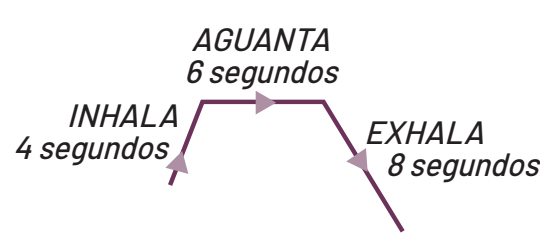


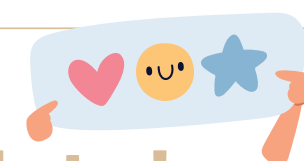
En el día a día pueden surgir momentos de estrés, presión o pequeñas crisis emocionales. Contar con herramientas sencillas y rápidas puede ayudarte a recuperar el equilibrio antes de que esas emociones crezcan.

## RECURSOS PRÁCTICOS QUE TE AYUDAN A AFRONTAR SITUACIONES DIFÍCILES

|                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p><b>Ocuparse, no preocuparse</b></p> <p>Los problemas no se resuelven solos. Haz algo</p>                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Evita darle vueltas sin actuar.</li><li>&gt; Da un primer paso concreto ante el problema.</li></ul> <p><i>Ejemplos: haz una lista, da un paseo de 5 minutos, divide el problema en tareas pequeñas.</i></p>                                                                              |
|  | <p><b>Desinflar los pensamientos negativos</b></p> <p>Nuestra mente a veces tiende a exagerar los problemas.</p>                            | <p>Hazte dos preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; ¿Qué ocurriría realmente si eso sucediera?</li><li>&gt; ¿Qué pasaría después de eso?</li></ul> <p><i>Verás que el peor escenario casi nunca es tan grave.</i></p>                                                                                            |
|  | <p><b>Recordar tu valor</b></p> <p>El estrés puede hacernos dudar de nuestras capacidades, recuérdete a ti mismo o a ti misma tu valor.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Dedica 1 minuto al día a identificar 3 cosas que hiciste bien.</li><li>&gt; Refuerza tu autoconfianza y recuerda que eres competente y lo que vales.</li></ul>                                                                                                                           |
|  | <p><b>No cargar con todo tú solo/a</b></p> <p>A veces, el hecho de verbalizar el problema puede darte una nueva perspectiva.</p>            | <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Habla con un compañero, tu responsable o un familiar.</li><li>&gt; Verbalizar aclara ideas y reduce tensión.</li></ul> <p><i>Si la emoción te supera, usa la técnica de respiración 4-6-8:</i></p>  |

Ten tus herramientas siempre a mano. No hace falta usarlas todas siempre, pero saber que existen te da seguridad emocional.

**Tu bienestar emocional es tan importante como tu salud física.**



**¡Cuídate!**



Línea asistencial 24 h  
**900 100 692**  
Accede desde tu móvil