

EQ in in your PJs

Aprendizaje Emocional Social (SEL) en línea con R. Keeth Matheny

CONTROLAR EL ESTRÉS ANTES DE QUE TE CONTROLE A TI Parte 3: Estrategias de manejo del Estrés

Estrategias de Manejo del Estrés

Estrategia:



Por qué funciona:

Te da la oportunidad de refrescarte de la presión de la situación

Por qué funciona:

Libera químicos naturales que lo ayudan a liberar la tensión y sentirse mejor.

Estrategia:



Estrategia:



Por qué funciona:

Le ayuda a comprender la fuente de su estrés y a conectarse con los demás.

Por qué funciona:

Te ayuda a distanciarte, pensar y revisar tu progreso

Estrategia:



Estrategia:



Por qué funciona:

Mueve su enfoque de su estrés a su respiración, lo ayuda a liberar la tensión y lleva más oxígeno a su cerebro para pensar con mayor claridad

Por qué funciona:

Ayuda a dejar ir los pensamientos no deseados, disminuye la frecuen

Estrategia:



EQ in your PJs

Aprendizaje Emocional Social (SEL) en línea con R. Keeth Matheny

CONTROLAR EL ESTRÉS ANTES DE QUE TE CONTROLE A TI Parte 3: Estrategias de manejo del Estrés

¿Cómo te afecta el estrés personalmente?

Revise la infografía de la página anterior. Haz una lista de seis cosas que pueden estresarte y luego dibuja una línea para que coincida con el factor de estrés con una estrategia de gestión del estrés que crees que funcionaría mejor para ti. Puede elegir la misma estrategia más de una vez.

ESTRESORES PERCIBIDOS:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

Estrategias:

- a) Acción de Reposar
- b) Acción Caminarlo
- c) Hablarlo
- d) Escribirlo
- e) Respiración profunda
- f) Momento consciente

ACCIONES: "El distanciamiento social" durante los cierres de la escuela por el Coronavirus puede afectar tu rutina y irregular el estrés en tu vida como hablar con amigos, hacer ejercicio y estar afuera. El aislamiento social puede conducir bajos niveles de energía y disminución del optimismo. ¿Cómo puede agregar ejercicio, aire fresco, interacciones sociales (en línea o en persona) y/o momentos conscientes a su rutina actual de la estancia en casa? Haz una lista de al menos tres estrategias para desestresarse que probarás en los próximos días:

¿Qué harás para desestresarme?	¿Dónde?/Cómo?	¿Cuándo?
1)		
2)		
3)		

REFCION: Después de hacer sus estrategias para desestresarse, reflexione sobre la experiencia. ¿Cómo afectó tus pensamientos y emociones?

PASSWORD to EQ in your PJs Video 4: Hablarlo le ayuda _____ con otros.

[todas las letras pequeñas, sin mayúsculas]