

# LA SOLUCIÓN MÁS EFECTIVA PARA UN PROBLEMA DE ANSIEDAD O ESTRÉS ES ENCONTRAR Y ABORDAR SU FUENTE.

Un primer paso consiste en hacer un **INVENTARIO DE LOS FACTORES** que usted piensa que podrían estar ocasionando el "**EXCESO DE ESTRÉS**", tratando de ser lo más honesto posible consigo mismo:



1

¿Qué es lo que más le preocupa?

2

¿Hay algo constantemente en su mente?

3

¿Hay algo que usted sienta temor de que vaya a suceder?

4

¿Hay algo en particular que le cause tristeza o depresión?

5

Lleve un diario de las experiencias y pensamientos que parecen estar relacionados con la ansiedad.  
¿Sus pensamientos le están agregando ansiedad en estas situaciones?



Hacer gimnasia o tener algún pasatiempo.



Hacer lo que se puede hacer y no lo que no se puede.



Evitar el uso de tranquilizantes o alcohol.



Tener amigos con quienes compartir tanto lo bueno, como lo malo.



Programar las actividades para que no se acumulen ni se conviertan en un problema.



Aprender técnicas de relajación: yoga, meditación o auto-hipnosis.



Delegar responsabilidades.



Aprender a decir NO a los compromisos que no se pueden cumplir.



Establecer prioridades claras.

# PREVENIR EL ESTRES

# SEÑALES POSIBLES DE ESTRÉS

Estreñimiento  
o diarrea

Dolor en  
la espalda

Falta de  
respiración

Dolores  
de cabeza

Presión  
arterial alta

Malestar  
estomacal

Ansiedad

Tensión en  
el cuello

Depresión

Problemas  
relacionándose  
con otros

Insomnio

Fatiga

Sube o baja  
de peso

