GUÍA GRATUITA DE BIENESTAR EMOCIONAL

Pausas conscientes ante el estrés

Un material breve para identificar señales de sobrecarga, ensayar una pausa y organizar un pequeño plan de autocuidado.

1. Reconoce tus señales

El estrés puede sentirse como cansancio, irritabilidad, tensión muscular o dificultad para concentrarse. Estas señales pueden tener otras causas; por sí solas no permiten establecer un diagnóstico.

- Observa cuándo aparece: antes de una reunión, al terminar el día o ante varias responsabilidades simultáneas.
- Identifica las respuestas del cuerpo, tus pensamientos y lo que haces después.

2. Haz una pausa breve

Ejercicio de atención al presente (2 minutos)

Apoya los pies en el suelo. Identifica tres cosas que ves, dos sonidos que escuchas y una sensación física de apoyo o contacto. Vuelve gradualmente a tu actividad. Si este ejercicio te incomoda, puedes detenerlo.

3. Divide la carga en pasos

Elige una sola tarea posible para hoy. Si hay condiciones externas que no dependen de ti, piensa a quién pedir apoyo o qué ajuste razonable puedes solicitar.

Recuerda: el autocuidado ayuda, pero no reemplaza cambios necesarios en el entorno ni la atención profesional cuando hace falta.

TU ESPACIO DE REFLEXIÓN

Un pequeño paso, a tu ritmo

Mi situación más exigente esta semana

¿Qué situación me genera mayor tensión?

_____

¿Cómo la noto en mi cuerpo o conducta?

_____

¿Qué paso pequeño puedo intentar durante los próximos tres días?

_____

Plan de 3 días

Mi compromiso breve

Día 1: identificar una señal. Día 2: dedicar dos minutos a una pausa o descanso. Día 3: pedir apoyo, revisar una prioridad o conversar sobre una necesidad. Ajusta el plan según tu situación.

Cuándo buscar apoyo

Si el malestar aumenta, persiste o interfiere con el sueño, el trabajo, el estudio o las relaciones, conviene consultar a un profesional. Si presentas síntomas físicos preocupantes, busca valoración médica.

Fuentes y lecturas recomendadas

Organización Mundial de la Salud: Estrés (abrir fuente)

NIMH: ¡Estoy tan estresado! (abrir fuente)

Nota importante

Este recurso es educativo y no constituye diagnóstico, psicoterapia ni un plan de tratamiento. Si el malestar es intenso, persistente o existe peligro inmediato, busca atención profesional o utiliza los servicios locales de emergencia.