

# CONSEJOS PARA GESTIONAR EL ESTRÉS EN CUARENTENA

## *Consejos generales contra el Estrés*

1. Mantener la calma.
2. Seguir las recomendaciones sanitarias.
3. Establecer un plan diario de actividades.
4. No dejar los hábitos saludables.
5. Respira profundamente, al hacerlo reduces tensión y liberas estrés. Prueba con 10 respiraciones profundas.
6. Intentar siempre ser positivo. Presta atención a las cosas buenas que te rodean.
7. Estira, solo necesitas unos pocos minutos al día para liberar tensiones y relajar tus músculos.
8. Conecta con otros. Mantener el contacto vía telefónica, redes sociales, videoconferencia... con la familia y los amigos.
9. Duerme lo suficiente, come bien y haz algo de ejercicio físico.
10. Realiza alguna actividad que te ayude a olvidar aquellas cosas que te preocupan, bailar, cocinar, leer, etc.



## *Gestión del Estrés en la organización de tareas*

1. Relájate, no puedes llegar a todo. Haz una lista de tareas, elimina lo superfluo y dedica el tiempo necesario a cada parte de tu vida.
2. Planificate, ordena las tareas según prioridades y el tiempo del que dispones.
3. Haz solo una cosa, cuando realizas varias tareas a la vez tienes la atención dividida y no realizas ninguna de ellas correctamente.
4. Conoce tus limitaciones, todos tenemos defectos y virtudes. Así te será más fácil detectar en que puedes estar fallando y comprender por qué. Lo que nos lleva de nuevo a la primera pauta: entiende que no tienes por qué llegar a todo.

