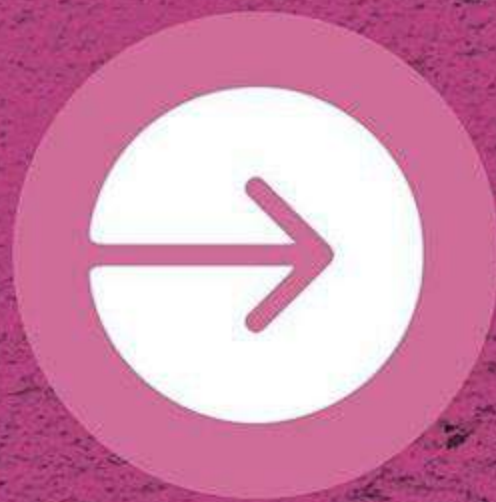




¿CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS

ESCOLAR, UNIVERSITARIO O LABORAL?

Aquí un par de consejos



ENTIENDE QUE ESTO ES UN PROCESO

Todo cambio que empieces a hacer en tu vida, con el objetivo de sentirte mejor, es un proceso, y por eso es importante entender que -quizás- **el que dejes de sentirte agobiad@ o angustiad@ no es de la noche a la mañana, sino que requiere paciencia y constancia.** Sin embargo, **hacerlo y llegar a sentirte mejor va a valer mucho la pena.**



ORDÉNATE

Organiza tus tiempos, arma un plan de estudios o de trabajo con horarios, puedes hacerlo a diario, por semana o cada mes, **lo importante es que entiendas que tienes tiempo para todo, y puedes aprovecharlo.** El desorden genera angustia, y por eso es importante priorizar lo que es importante e inmediato y, desde ahí ordenar tareas.



DISTRÁETE

En esta organización, **agrega tiempo de ocio**, de ver una serie, de cocinar, de leer un libro de ficción, armarte un pasatiempo, **lo que sea que te ayude para despejar tu mente**. Preocúpate que exista un tiempo diario para eso, y respétalo.



NO TE DESPREOCUPES DE TI

Siempre mantén como prioridad tu autocuidado, y entender que tu bienestar es lo primero te ayudará a adecuar tu rutina (y tus expectativas) en torno a eso. **No es necesario autoexigirte tanto, estamos viviendo una situación excepcional, y cada un@ tiene sus ritmos para adaptarse.** Lo más importante no es tu rendimiento, sino como puedes adaptar tu rendimiento a lo que tu mente y cuerpo están pasando.



HABLA CON OTR@S

Si te estás empezando a angustiar, **comparte con otr@s cómo te sientes**, te ayudará a entender tus sentimientos y a poner en palabras lo que te está sucediendo. **Si se transforma en algo permanente y nocivo, recurrir a otr@s es una buena manera para pedir ayuda**, y buscar soluciones en conjunto.