



Kit de Manejo del Estrés

Herramientas de alivio rápido y hábitos diarios para sentirte más estable

El estrés es una parte normal de la vida — pero cuando se prolonga, puede afectar tu sueño, tu estado de ánimo, tu digestión y tu energía. Este kit ofrece técnicas de alivio rápido y hábitos que reducen el estrés con el tiempo.

Técnicas de Alivio Rápido (3-5 Minutos)

1. **Respiración en Caja:** Inhala contando hasta 4, mantén 4, exhala contando 4, mantén 4. Repite durante 1-2 minutos.
2. **Anclaje 5-4-3-2-1:** Nombra 5 cosas que ves, 4 que escuchas, 3 que sientes, 2 que hueles y 1 que saboreas.
3. **Relajación Muscular Progresiva:** Tensa un grupo muscular durante 5 segundos y luego suéltalo. Avanza despacio por todo tu cuerpo.

Hábitos Diarios que Reducen el Estrés

- Toma pausas breves de movimiento durante el día.
- Pasa tiempo al aire libre, aunque sean pocos minutos.
- Limita la cafeína después del mediodía.
- Escribe en un diario durante 5 minutos — solo para sacarlo de tu cabeza.
- Conéctate con alguien de confianza, aunque sea con un mensaje rápido.

Cuando el Estrés se Siente Demasiado Grande

Presta atención a señales como dificultad para dormir la mayoría de las noches, irritabilidad constante, sentirte abrumado(a) por tareas cotidianas, o perder el interés en cosas que normalmente disfrutas.

UNA NOTA DE TU COACH

Si estas señales te resultan familiares, vale la pena hablar con un proveedor de salud o un profesional de salud mental, además de tu trabajo de coaching. Pedir ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad.

MIS DETONANTES DE ESTRÉS Y HERRAMIENTAS CLAVE

Detonante	Señal de Alerta Temprana	Mi Herramienta Clave
