

# ¡Sé un detective que rompe el estrés!



## Descubre y usa las técnicas rápidas para mitigar el estrés que funcionan para TI

### El poder de los sentidos

La mejor manera de reducir el estrés es por tus SENTIDOS

- La vista
- El oído
- El olfato
- El sabor
- El tacto
- El movimiento



PERO todos responden diferentemente a los estímulos sensoriales. ¡Conviértete en un detective que rompe el estrés para descubrir qué es relajante para TI!

### Tu reacción al estrés

¿Te activas o te paras cuando te sientes estresado?

Si te activas,



tiendes a sentir enojado, agitado o tenso.



Prueba actividades que te ayudarán a tranquilizarte.



Si te paras,



tiendes a sentir depresivo, insociable o atontado.



Prueba actividades que te estimulan y que te dan energía.

Si te activas y te paras,



tiendes a quedarte inmóvil, acelerarte en algunas maneras y desacelerarte en otras.



Prueba actividades que proveen estimulación y seguridad para ayudarte a "reiniciar".

### El alivio eficaz del estrés



Las técnicas del alivio del estrés son diferentes para todos. Busca técnicas que:

- Te relajan y te dan energía
- Tienen un impacto inmediato en tu estrés
- Son divertidas y te hacen sentir bien
- Funcionan consistentemente para ti
- Siempre son disponibles o son fácilmente accesibles

Adapted from 2010 Helpguide.org (Be a Stress-Busting Detective)

© 2019 University of Southern California. All rights reserved.



## LA VISTA

Si eres una persona visual, intenta rodearte con imágenes calmantes e inspiradoras.

También puedes intentar cerrar tus ojos e imaginar estas imágenes.



Ideas para probar:

- Mira a una foto o recuerdo favorito
- Sal afuera y disfruta la naturaleza
- Cierra tus ojos y visualiza un lugar que se sienta calmante



## EL OÍDO

Experimenta con sonidos diferentes, prestando atención a cómo tu cuerpo y mente reaccionan.



Ideas para probar:

- Canta o tararea una canción favorita
- Escucha a tipos de música diferentes
- Sal afuera y escucha el sonido de la naturaleza
- Escucha una grabación de las olas rompiéndose o los susurros del viento en los árboles



## EL OLFATO

Los olores diferentes también tienen impactos diferentes en tu cuerpo y tu mente. Algunos son calmantes y algunos te dan energía.



Ideas para probar:

- Enciende una vela o quema incienso
- Inhala el olor de café o té recién hecho
- Disfruta el aire afuera, especialmente a la medida que te acerques a la naturaleza



## EL SABOR

Saborear lentamente una comida especial puede ser relajante. Comiendo distraído va a añadir al estrés. Come despacio, enfócate en la sensación de la comida en tu boca y el sabor en tu lengua.



Ideas para probar:

- Bebe una bebida refrescante y fría o una taza de té o café caliente
- Mastica un chicle
- Disfruta una botana saludable y crujiente



## EL TACTO

Experimenta con tu sentido del tacto, jugando con las sensaciones táctiles diferentes.



Ideas para probar:

- Envuélvete en una manta pesada
- Acaricia un perro o gato
- Date a ti mismo un masaje de mano o cuello



## EL MOVIMIENTO

Si tiendes a pararte cuando estás estresado, actividades que te levantan y que te ponen en movimiento pueden ser particularmente provechosas. Cualquier cosa que te levante y te haga activo puede funcionar.



Ideas para probar:

- Camina o trota una distancia corta
- Corre o salta en tu sitio
- Haz algunos estiramientos rápidos

# *¡Sé un detective que rompe el estrés!*



## Pruébalo!

1

### LA SITUACIÓN

Describe la situación que causa tu estrés. ¿Contribuye a tu estrés tu reacción a la situación?

2

### SENTIMIENTOS

¿Cómo te hace sentir la situación emocional y físicamente (e.g., asqueado, tensión en la mandíbula)?

3

### ACTIVIDAD SENSORIAL

Describe la actividad sensorial que intentaste.

4

### SENTIMIENTOS NUEVOS

¿Cómo te sentiste después?  
¿Emocionalmente? ¿Físicamente?

5

### CALIFÍCALO

En una escala de 1 a 10, ¿qué tan bien la actividad funcionó para ti?  
¿Te sentiste mejor inmediatamente o no?