# EL ESTRÉS:
## *Encontrar la salida*

Comenzar aquí

¿Necesitas hacerlo?

- NO → Toma medidas para eliminar o reducir el factor estresante de su vida. Busca ayuda profesional o pídeles apoyo a tus amigos y familiares si es necesario.
- SÍ ↓

¿Es temporal?

- NO → ¿Está bajo mi control?
  - SÍ → Toma medidas para eliminar o reducir el factor estresante de su vida. Busca ayuda profesional o pídeles apoyo a tus amigos y familiares si es necesario.
  - MAS O MENOS → Intenta hacer algo proactivo: perdona y olvida, habla con un amigo, cuida tu cuerpo durmiendo y comiendo bien.
  - NO → Intenta unas salidas de estrés a largo plazo: elimina la carga siendo realista, organiza tu entorno doméstico para que sea lo más acogedor posible, pasa tiempo al aire libre todos los días, únete a una comunidad solidaria, establece metas y prioridades.
- SÍ ↓

¿Puedo controlar sentirme estresado hasta que el factor estresante se haya ido?

- NO → IIntenta una salida de estrés rápida: ir a caminar, escuchar música, bañarse, pensar en el panorama general y recordar por qué estás soportando este estrés.
  - ¡TODAVÍA ESTRESADO! → Intenta unas salidas de estrés a largo plazo: elimina la carga siendo realista, organiza tu entorno doméstico para que sea lo más acogedor posible, pasa tiempo al aire libre todos los días, únete a una comunidad solidaria, establece metas y prioridades.
- SÍ ↓

¡Felicidades! ¡Eres genial! Date una palmadita en la espalda.

Copyright 2019 University of Southern California. All rights reserved