



ADMINISTRACIÓN DEL ESTRÉS

En momentos de incertidumbre, el estrés aumenta. Es momento de actuar.

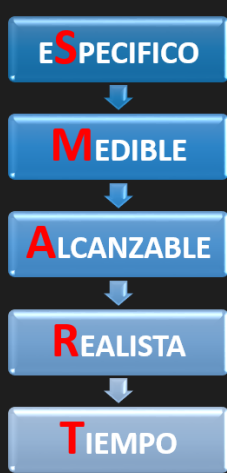
El estrés puede manifestarse de muchas maneras y en respuesta el cuerpo libera las hormonas como el cortisol y la adrenalina, esto a menudo se llama "respuesta de lucha o escape".

Manejo de presiones externas:

Intenta asegurarte de no tener demasiadas presiones externas al mismo tiempo, ya que, esto te pone en riesgo de ser abrumado y puede desencadenar síntomas de estrés. Cuando estés ante presiones externas cada vez mayores, debes comprender los posibles factores desencadenantes, organizar tu tiempo de forma efectiva, haz un buen uso de redes de apoyo, acepta las cosas que no puedes cambiar y si es necesario hacer cambios, establece metas y objetivos claros.

3 HERRAMIENTAS ÚTILES

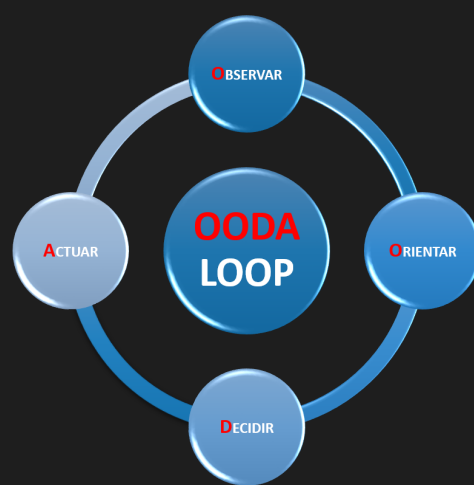
OBJETIVOS SMART



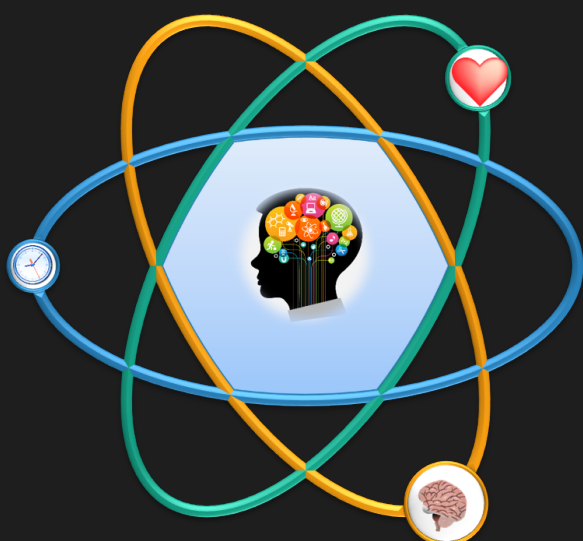
MATRIZ DE DECISIÓN



MODELO DE DECISIÓN OODA LOOP



SEÑALES DE ESTRÉS



Sintomas Emocionales

- Sentimientos negativos.
- Pérdida de motivación y confianza.
- Ansiedad.

Sintomas Cognitivos

- Dificultad en la toma de decisiones.

Cambios en el Comportamiento

- Alimentación.
- Sueño.
- Fumar y beber.