Bree HEALTH

KIT PARA REDUCIR EL ESTRÉS

Este kit ofrece estrategias prácticas para ayudarte a comprender qué causa tu estrés, responder de manera efectiva y crear espacio para el descanso y la recuperación. Al usar estas herramientas con regularidad, puedes desarrollar resiliencia y sentirte más preparado para afrontar tanto los desafíos cotidianos como los factores de estrés inesperados.

IDENTIFICA LAS CAUSAS DE TU ESTRÉS

Uno de los primeros pasos más útiles para manejar el estrés es entender qué lo está causando. El estrés puede sentirse abrumador cuando se acumula gradualmente o cuando respondemos a múltiples presiones al mismo tiempo. Tomarte el tiempo para identificar tus factores de estrés puede ayudarte a prepararte mejor y reducir su impacto.

Comienza observando las situaciones que tienden a aumentar la tensión o la preocupación. Estas pueden incluir fechas límite en el trabajo, responsabilidades múltiples, desafíos en las relaciones, preocupaciones financieras o cambios importantes en la vida. A veces los factores de estrés son evidentes, pero otras veces son más sutiles y se desarrollan con el tiempo.

Reflexiona sobre los patrones en tu vida diaria preguntándote:

- ¿Qué situaciones me hacen sentir apresurado, frustrado o abrumado?
- ¿Estos factores de estrés ocurren con frecuencia?
- ¿Cómo suelo reaccionar cuando suceden?

FUENTES COMUNES DE ESTRÉS

Marca las opciones que correspondan:

□ Fechas límite o carga de trabajo
□ Equilibrar trabajo y responsabilidades personales
□ Preocupaciones financieras
□ Problemas familiares o de relaciones
□ Problemas de salud
□ Falta de tiempo o sensación de prisa
□ Cambios importantes en la vida

MY PERSONAL STRESS TRIGGERS

Escribe dos o tres situaciones que tienden a causarte estrés:

_____

_____

_____

Comprender tus desencadenantes te ayuda a prepararte y elegir respuestas más saludables.

REDUCE TUS NIVELES DE ESTRÉS

Una vez que entiendes tus factores de estrés, el siguiente paso es encontrar maneras de reducirlos. Los hábitos diarios pequeños pueden marcar una gran diferencia en cómo tu mente y cuerpo responden al estrés.

El bienestar físico juega un papel importante. Dormir lo suficiente, mantener una alimentación equilibrada y mantenerse activo ayuda a tu cuerpo a recuperarse y mejorar tu capacidad para afrontar desafíos.

Las técnicas de relajación también ayudan a calmar el cuerpo, como la respiración profunda, la atención plena, la meditación o los estiramientos.

HÁBITOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS
Marca los hábitos que practicas actualmente:
□ Dormir entre 7–9 horas
□ Hacer ejercicio regularmente
□ Tomar descansos durante el día
□ Practicar respiración profunda o mindfulness
□ Pasar tiempo al aire libre
□ Limitar cafeína o azúcar
□ Realizar actividades que disfruto

UN HÁBITO QUE QUIERO MEJORAR
Elige un hábito en el que quieras enfocarte esta semana:

Pequeñas mejoras con el tiempo pueden generar cambios duraderos.

RESUELVE EL FACTOR DE ESTRÉS

A veces, el estrés proviene de situaciones que se sienten difíciles o abrumadoras. Cuando es posible, adoptar un enfoque de resolución de problemas puede ayudar a reducir el estrés y generar una sensación de control.

Comienza por definir claramente el factor de estrés. En lugar de pensar en el problema de manera general, intenta identificar el problema específico que está causando preocupación. Una vez que entiendes mejor la situación, resulta más fácil explorar posibles soluciones.

Dividir un problema en pasos más pequeños a menudo hace que se sienta más manejable y menos abrumador.

EJERCICIO DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
Piensa en un factor de estrés que estés enfrentando actualmente.

La situación que me causa estrés:

¿Qué parte de esta situación está bajo mi control?

Un pequeño paso que puedo tomar:

Incluso pequeñas acciones pueden reducir la sensación de agobio.

CAMBIA TU FORMA DE PENSAR

La forma en que interpretamos una situación puede influir significativamente en cuán estresante se siente. Nuestros pensamientos e interpretaciones moldean nuestras reacciones emocionales y, a veces, nuestros patrones de pensamiento pueden aumentar el estrés sin que nos demos cuenta.

Por ejemplo, interpretar una situación difícil como una catástrofe puede intensificar la ansiedad y la frustración. Ver esa misma situación como un desafío que se puede manejar puede ayudarte a sentirte más tranquilo y capaz.

Aprender a reconocer patrones de pensamiento poco útiles puede ayudarte a responder al estrés de maneras más saludables.

EJERCICIO PARA REENCUADRAR PENSAMIENTOS
Escribe un pensamiento estresante reciente.
Pensamiento estresante:

Ahora intenta replantearlo desde una perspectiva más equilibrada o útil.
Pensamiento alternativo:

Practicar esto puede cambiar tu experiencia con el estrés.

TOMA TIEMPO PARA RELAJARTE Y RECARGARTE

El descanso y la recuperación son partes esenciales para manejar el estrés. Cuando la vida se vuelve ocupada, la relajación suele ser lo primero que se deja de lado, pero tomarte tiempo para recargarte ayuda a mantener tanto el bienestar físico como emocional.

Tomar pausas regulares durante el día permite que tu mente se reinicie y mejora la concentración. Incluso descansos breves—como estirarte, salir a tomar aire fresco o disfrutar de un momento de calma—pueden ayudarte a recuperar energía.

Las actividades que generan disfrute y relajación también juegan un papel importante para recargarte.

ACTIVIDADES QUE ME AYUDAN A RELAJARME
Marca las actividades que te ayudan a recargarte:
□ Dar un paseo
□ Escuchar música
□ Leer
□ Pasar tiempo al aire libre
□ Hablar con amigos o familia
□ Practicar yoga o estiramientos
□ Actividades creativas

MI PLAN PERSONAL DE RECARGA
Escribe dos actividades a las que dedicarás tiempo esta semana:

_____

_____

Recuerda que el descanso no es un lujo; es una parte importante para mantener la energía, la concentración y la resiliencia.

RECURSOS DE APOYO DE BREE HEALTH

Encuentra alivio del estrés: Escanea para descargar la aplicación móvil de Bree Health y explora herramientas y recursos diseñados para ayudarte a manejar el estrés y sentirte más tranquilo.

Obtén apoyo ahora: Escanea para descargar la aplicación móvil de Bree Health

Accede a herramientas y recursos — en cualquier momento y lugar. Solo escanea el código QR para comenzar.

(800) 327-2255 | login.breehealth.com | Aplicación: Bree Health