

¿Cómo se genera el estrés?

ELABORÓ:
Centro de Bienestar UDEM



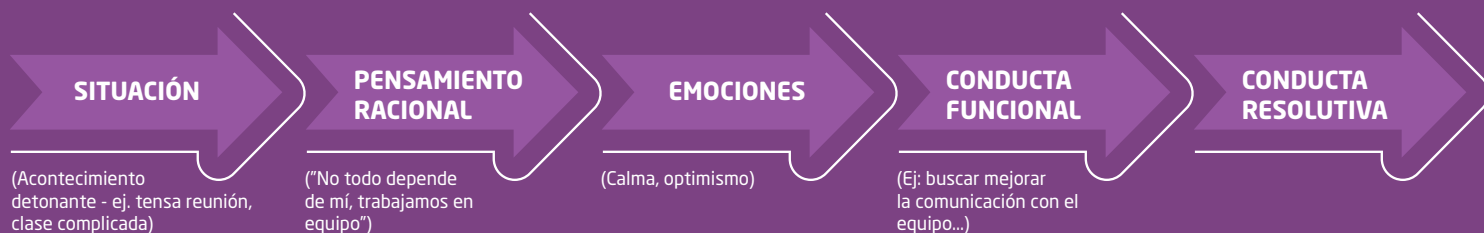
En muchas ocasiones el estrés surge porque interpretamos las cosas de manera negativa o absolutista. No es el tráfico, ni ese mensaje, ni el correo: son los pensamientos que nos decimos a nosotros mismos cuando eso sucede.

Pero, ¿por qué pasa? ¿Cuál es nuestro círculo vicioso? Identifiquemos los pensamientos que potencian el estrés.

Al pensar en una situación estresante, ¿qué pensamientos nos provoca? ¿qué emociones nacen de estos pensamientos? Este esquema nos ayudará a definirlo:



Ahora que encontramos un círculo vicioso, usemos el mismo esquema para proponer cambios:



Sigamos atentos a nuestros pensamientos, emociones y conductas para tomar las mejores formas de afrontar el día a día. Para ello, esta meditación para el estrés puede ser muy útil.

