

¿Abrumad@?

**¡Tú puedes
hacer algo!**

AQUÍ TE MOSTRAMOS AL-
GUNAS ESTRATEGIAS QUE
PUEDES UTILIZAR EN EL
MOMENTO EN QUE SE TE
PRESENTE ALGUNA SITUA-
CIÓN IMPREVISTA QUE TE
PROVOQUE ESTRÉS



**UNIDAD DE DIAGNÓSTICO, PREVEN-
CIÓN Y CAPACITACIÓN**

**CENTRO UNIVERSITARIO DE
CIENCIAS SOCIALES Y
HUMANIDADES**



**UNIDAD DE DIAGNÓSTICO,
PREVENCIÓN Y CAPACITACIÓN MTRA.**

**ELSA CERVANTES
ENCARGADA DE LA UNIDAD**

Av. Maestros. S/N
Puerta 9
Edificio G, Sótano

Teléfono: 38 19 33 13
Correo: udpc.cucsh@yahoo.com.mx

**¿Sabes qué hacer
en caso de
alguna situación
de estrés?**



**¡EXISTEN MÉTODOS
DE AUTOCONTROL Y
CALMA
QUE TE PUEDEN
AYUDAR!**

Métodos de autocontrol y calma para situaciones de estrés

Tener autocontrol obliga a

pensar antes de actuar. Pero en una crisis es **más importante actuar que pensar** porque no hay tiempo.



Por eso, la mejor manera de evitar el estrés en una situación imprevista es

actuar, y la **garantía para actuar bien es estar preparados para cualquier emergencia**. Tu puedes controlar la intensidad de tus emociones.

Aquí te mostramos los pasos a seguir para estar preparados y ser capaces de autocontrolarnos en situaciones de emergencia.



1 Deténgase y tranquilícese

- No se espante
- No se deje llevar por sus emociones o pensamientos negativos
- Concentre su atención en un punto fijo
- Respire profundo y exhale lentamente dos o tres veces
- Convéncase de que usted puede ser quien soluciones la emergencia
- Dígase a sí mismo: "Sí puedo y lo voy a hacer"
- Libere su tensión de alguna forma: grite, ría, golpee un objeto o la pared, arroje cosas, tense sus músculos y luego relájelos. Todo lo anterior en privado, sin alarmar a los demás ni perder tiempo



2 Piense y razone rápidamente

Identifique la causa del problema. Esa ya no tiene solución

Identifique la verdadera emergencia o crisis

Identifique las urgencias por atender de inmediato

Defina las máximas prioridades

Piense en la posibles soluciones inmediatas

Recuerde que tiene conocimientos



3 Actúe decididamente y con seguridad

En cuanto comience a actuar desaparecerá su miedo

Ponga en práctica la solución

Delegue acciones y responsabilidades

Si es necesario, no dude en pedir ayuda.