

**¿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**



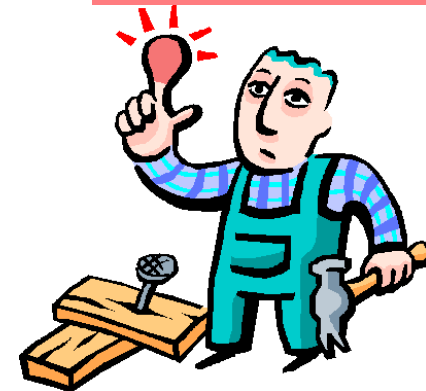
**UNIDAD DE DIAGNÓSTICO,  
PREVENCIÓN Y CAPACITACIÓN MTRA.**

**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](mailto: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.