

Manejo del

estrés



Material de apoyo

Esta guía fue creada con mucho cariño y dedicación, con el objetivo de ayudarte a entender y manejar mejor el estrés en tu día a día.

Recuerda que:

- No debemos usarla con fines diagnósticos
- No reemplaza un acompañamiento profesional

Si tienes alguna duda, estamos a disposición para resolverlas.

Puedes contactarnos a través de nuestro mail: **espacio.esciencia@gmail.com**

Encuentro en esta guía:



- ➔ *Matriz de Eisenhower*..... 04
- ➔ *Técnica de Pomodoro*..... 06
- ➔ *Respiración "5 dedos"*..... 07
- ➔ *Planner semanal*..... 08
- ➔ *Horario visual niñ@s*..... 09

Matriz de Eisenhower



Esta técnica tiene como función ordenar las tareas y pendientes según prioridad.



Matriz de Eisenhower



¡Ahora te toca a ti! Ordena tus pendientes según tus prioridades.



Técnica de Pomodoro



Sirve como herramienta para gestionar el tiempo para trabajos y/o estudios.

1

PLANIFICA

2

FIJA HORARIOS

3

DESCANSA

A Selecciona una tarea de tu lista

B Dedica "X" minutos para la actividad (25 - 30 - 45)

C Haz una pausa de "X" minutos (5 - 10)

D Repite "B" y "C" hasta terminar la tarea

Técnica de Pomodoro



Ejemplo:



O más específico:



Regálate una pausa

Esta respiración te ayudará a entrar en contacto con tu cuerpo y estar en el presente. Repite 3 a 5 respiraciones completas o las veces que sean necesarias.



Planner semanal

Habit Tracker

L M M J V S D

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

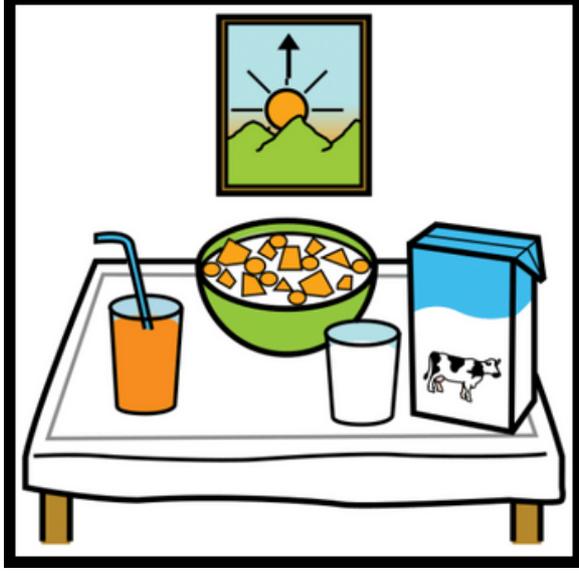
Horario visual para nin@s



El programa de horario visual es una representación pictográfica de lo que va a ocurrir durante el día. Ayuda a dividir las tareas de un día visualmente en varios pasos, para enseñar a cumplir con una rutina y asegurar su cumplimiento. Además, es bueno para disminuir la ansiedad y la dificultad que puedan aparecer durante las transiciones.



DESAYUNO



**LAVARSE
DIENTES**



**TENDER LA
CAMA**



ALMUERZO



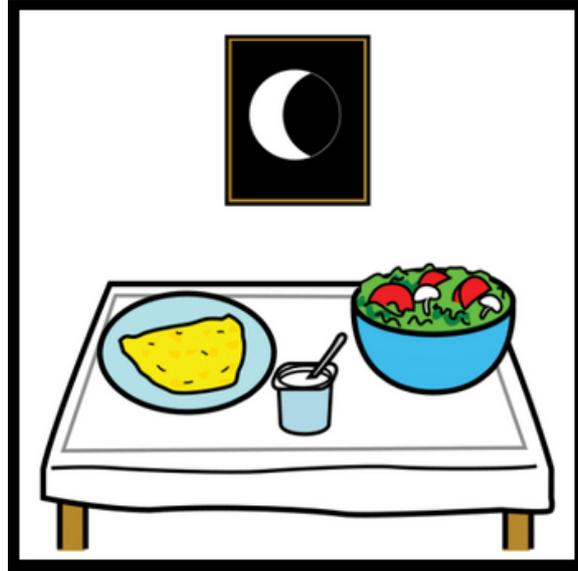
HOMESCHOOL



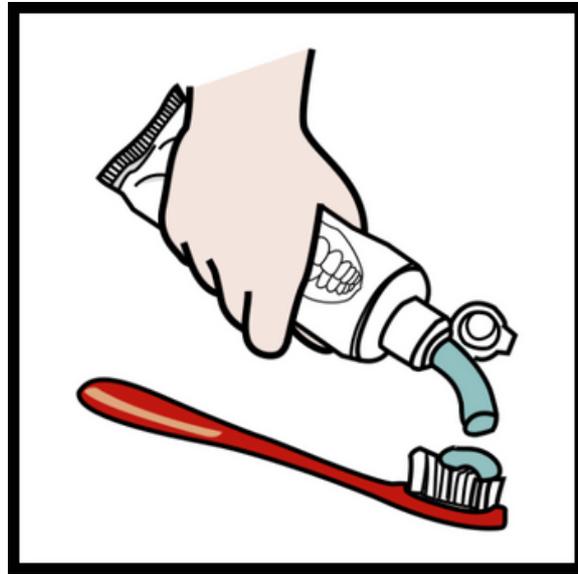
EJERCICIO



CENA



**LAVARSE
DIENTES**





¡Visítanos!



www.espacioesciencia.com



espacio.esciencia@gmail.com



[@espacio_esciencia](#)