

NYC Quits!

Hoja de trabajo de reducción de estrés

¿Se siente estresado?

A menudo, los fumadores buscan el cigarrillo cuando se sienten estresados. Para dejar de fumar de manera exitosa, es importante aprender estrategias saludables para lidiar con los factores que producen estrés y comprender que dejar de fumar lleva tiempo y paciencia.

Controlar el estrés es cuestión de tomar el control: tomar el control de sus pensamientos, emociones, agenda, ambiente y la manera en la que trata los problemas. El objetivo final es una vida equilibrada, con tiempo para el trabajo, las relaciones, la relajación y la familia.

La identificación de las maneras para controlar su estrés mientras deja de fumar puede ayudarlo a evitar una recaída.

Planeo controlar mi estrés de la siguiente manera:

1. Dormir lo suficiente por la noche
2. Comer alimentos saludables y evitar la comida chatarra
3. Trotar, caminar, andar en bicicleta u [otras actividades](#)
4. Practicar ejercicios de [relajación](#)
5. Evitar el consumo de drogas y alcohol
6. Programar tiempo para actividades placenteras
7. No aceptar más de lo que puedo manejar
8. Concentrarme en lo positivo
9. Disfrutar estar al aire libre
10. Estar dispuesto a comprometerme
11. Escribir en mi diario todos los días
12. Inscribirme en una clase de artes marciales o de yoga
13. Pasar menos tiempo viendo televisión
14. Expresar mis sentimientos en vez de reprimirlos
15. Reírme
16. Otras maneras _____
17. Otras maneras _____

Imprima esta lista y véala a menudo, especialmente si se siente abrumado.

