



Consejos útiles para gestionar el estrés

Conocimiento y Conexión

mayo 13, 2026

Alicia Maciel, MBA



Como personas afectadas por la fibrosis quística, enfrentamos múltiples responsabilidades que pueden llevarnos a sentirnos abrumados y estresados.

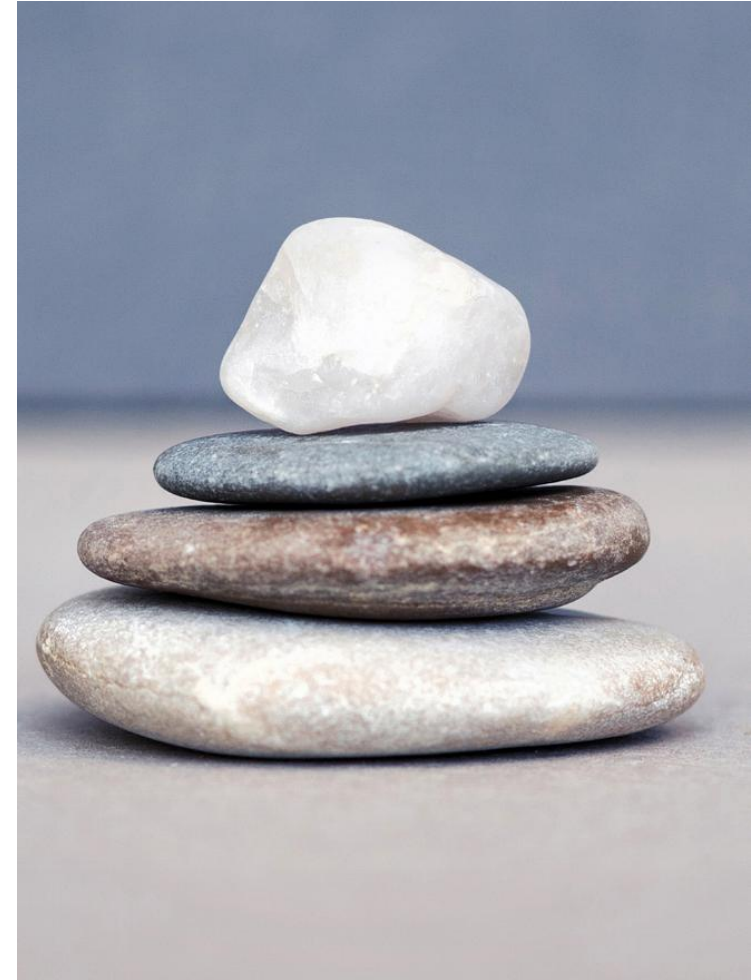


La paz, la alegría, el bienestar y el empoderamiento personal comienzan con una relación conectada con uno mismo.



Diferentes tipos de estrés

- Estrés laboral
- Estrés financiero
- Estrés familiar o relacional
- Estrés relacionado con la salud
- Estrés académico
- Estrés por cambios de vida
- Estrés Ambiental
- Estrés interno



Diferentes tipos de estrés

- Estrés agudo
- Estrés agudo episódico
- Estrés crónico
- Eustrés (estrés positivo)



Autocuidado para volver a la regulación



RAIN de la auto-compasión

1. **Reconocer** lo que pasa
2. **Aceptar** la experiencia que tenemos, tal como es
3. **Investigar**, con curiosidad y cariño
4. **Nutrirnos**, con compasión hacia nosotros mismos



El mejor regalo que puedes darte a tí mismo, al mundo y a las personas que amas es una versión saludable de tí.

