

# Cómo manejar el estrés del lunes

Guía simple para empezar la semana con más calma

Sesión <sup>30</sup>

El lunes suele sentirse como el día más pesado de la semana. Llega cargado de responsabilidades, desafíos y, muchas veces, presión laboral o estudiantil.

En esta guía encontrarás ideas simples que puedes aplicar desde hoy, para empezar la semana con más calma y claridad mental.

Pequeños cambios que, con el tiempo, pueden ayudarte a construir hábitos más saludables.

## 1. Reencuadra tu lunes

**Pregúntate:**

- ¿Todos tus lunes realmente son tan pesados, o ya los estás anticipando así?

No lo veas solo como un día cargado, sino como un punto de partida. Cómo interpretas el lunes influye directamente en cómo lo vives.

Esto es fundamental porque nuestra interpretación de las cosas o situaciones normalmente nos genera más ansiedad, estrés o angustia de lo que realmente estamos viviendo.

## 2. Haz pausas durante el día

- ¿Cuándo fue la última vez que te detuviste realmente durante tu día?

Detente unos minutos cada cierto tiempo.

Respirar, moverte o simplemente parar ayuda a bajar la carga mental y afrontar el resto del día con mayor claridad.

## 3. Divide tu semana en bloques

- ¿Estás intentando hacer todo al mismo tiempo?

Organizar por prioridades te da más claridad y reduce la ansiedad.

No todo es para el lunes aunque se sienta así. Muchas veces podemos organizar nuestra semana para cumplir con todo sin tener que sacrificar nuestra salud mental.

## 4. Baja tu autoexigencia inicial

- ¿Te estás exigiendo más de lo que realmente te piden?

Muchas veces el lunes viene con la idea de “partir al máximo.”

Pero también nos exigimos más de lo necesario, generando estrés extra.

No necesitas empezar perfecto, solo empezar.

## Conclusión

Nuestras interpretaciones de los días y las situaciones pueden hacer que el estrés se acumule de forma silenciosa, muchas veces sin que nos demos cuenta.

Con pequeños cambios como los que viste en esta guía, puedes empezar a vivir tu semana con más calma, claridad y control.

Si sientes que necesitas apoyo profesional, puedes agendar una sesión en:

[www.sesion30.cl](http://www.sesion30.cl)