**Auto-distracciones para desviar la atención del malestar derivado del estrés**

A continuación se presenta una lista con algunas recomendaciones que puedes utilizar para desviar tu atención de los pensamientos negativos generadores de estrés.

* Mirar cualquier cosa con detalle.
* Sentir las texturas de algún objeto que tengas a tu alcance.
* Escuchar con atención ruidos de fondo.
* Saborear u oler con atención un dulce o chicle.
* Realizar actividades repetitivas, como contar objetos o marcar un ritmo.
* Conversar con alguien de algo agradable.
* Cambiar de entorno o actividad, por ejemplo, si estás sentado… levantarte, si estás en un cuarto… salir de ahí.
* Realizar tareas sencillas que precisan de cierta concentración, por ejemplo, hacer cálculos matemáticos simples, recordar las últimas vacaciones, etc.

Estas actividades te permitirán desviar la atención de los pensamientos que te provocan algún tipo de malestar o que tienden a estresarte con respecto a alguna situación en particular, sin embargo, es recomendable que esta técnica la apliques en conjunto con alguna otra, para que tu estado de relajación sea más duradero.

***Fuente***:

García, C. (2013). *Cómo superarte con el estrés positivo*. España: Mestas Ediciones.

***Nota***: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.