



# Cuaderno de trabajo para el manejo de

## Estrés



**WORK**



# Reflexionar & Reiniciar

**Tu primera tarea: un autoexamen honesto.**

**La autorreflexión es una parte integral del autocuidado. Profundizar en nosotros mismos nos permite mirar nuestros pensamientos, acciones y emociones desde un punto de vista neutral.**

**Es por eso que la autorreflexión es tan útil para ayudarnos a manejar el estrés: nos da una mejor comprensión de nuestros desencadenantes y nuestra reacción inicial al estrés, lo que, a su vez, nos ayudará a desarrollar un mejor plan de acción para manejar el estrés.**

**Te invito a responder las siguientes preguntas con la mente abierta y con la mayor sinceridad posible. Los siguientes ejercicios no funcionarán a menos que comprenda las verdaderas razones detrás de su estrés.**



# Reflexionar & Reiniciar



Siéntate en un lugar tranquilo con tu bebida favorita y responde las siguientes preguntas:

✓ ¿Qué me está causando estrés?

✓ ¿En que aspecto me afecta el estrés?

✓ ¿En que aspecto el estrés me beneficia?

✓ ¿Cómo estoy manejando el estrés?

# Registro diario

Ahora que has hecho algo de autorreflexión, es hora de organizar sus pensamientos. En la página siguiente, hay una potente herramienta para controlar el estrés: un diario de control diario.

¿Cómo puede ayudar el diario en el manejo del estrés? Escribir tus pensamientos puede eliminar los bloqueos mentales, brindándote más claridad y paz mental. Este diario te ayuda a registrar y rastrear información sobre cosas y eventos que pueden desencadenar sus niveles de estrés. De esta manera, puede entrar en detalles sobre las causas de su estrés, controlar sus niveles de energía y poder mejorar la forma en que maneja el estrés.

Usa este diario cada vez que tenga un día particularmente difícil para que pueda obtener una sensación de control que tanto necesita.



# Registro diario

FECHA:

¿Como me siento hoy?



Cosas por las que estoy agradecid@

¿Como me gustaría sentirme?



¿Que tan estresad@ me siento hoy?

¿Planes para mañana:

# ¡Mi lista feliz!

**Ahora es el momento de aplicar uno de los principios más poderosos del cuidado personal: practicar la gratitud.**

**Puedo dar fe del poderoso impacto que la gratitud tiene en tu salud y felicidad. Cuando practicamos la gratitud todos los días, resaltamos conscientemente lo que es bueno en nuestras vidas.**

**Enfocarnos en la positividad reconfigura nuestro pensamiento, brindándonos niveles más altos de satisfacción con la vida. Pero, sobre todo, la gratitud nos permite afrontar mejor la adversidad.**

**Haz una lista de todas las cosas por las que estás agradecido en este momento y observa cómo te trae un cambio positivo inmediato.**



# ¡Mi lista feliz!



Siéntate en un lugar tranquilo con tu bebida favorita y responde las siguientes preguntas:

**3 cosas por las que estas agradecid@**

**3 retos y que aprendiste de ellos**

**3 personas a las que estás agradecid@**

**3 más grandes logros en tu vida**

# Una cosa a la vez

El calendario de autocuidado es una forma divertida de introducir a escondidas alguna actividad de autocuidado "programada". Para los días en que todo se sale de tu control, un pequeño empujón en la dirección correcta te ayudará inmediatamente a recuperar el equilibrio.

Este calendario es una forma útil de hacerte responsable de satisfacer tus propias necesidades.

La vida puede estar demasiado ocupada a veces, pero no hay excusa suficiente para descuidarte.

He creado algunas ideas para tu calendario de autocuidado para recordarle que debes nutrir tu mente, cuerpo y espíritu.

También hay un calendario en blanco que puede completar con sus actividades favoritas de cuidado personal. ¡Adelante, personalízalo!



# Una cosa a la vez

5 min.de  
ejercicio de  
relajación

Examina y  
limpia tus  
redes  
sociales

Intenta  
una nueva  
actividad

Canta con  
el corazón

Bebe mucho  
más agua

Descansa  
tus 8 horas  
diarias

Dale a tu  
cuerpo 3  
cumplidos

Dale un  
abrazo a  
alguien

Crea una  
lista de  
reproducción  
divertida

Engriete

Disfruta de  
tu comida  
favorita

Disfruta  
de la  
naturaleza

Limpia tu  
lugar de  
trabajo

Llama a un  
amig@

Empieza un  
diario de  
gratitud

Toma una  
ducha  
caliente

Cocina un  
postre

Desconecta  
te de las  
redes

Lee un libro

Disfruta de  
tu bebida  
favorita

Intenta algo  
nuevo

Regálate  
unas flores

Ten una  
noche de  
películas

Escríbete  
una carta

# Toma conciencia

La conciencia es clave para cualquier rutina de cuidado personal eficaz, especialmente para los días difíciles. Es fundamental saber qué te causa estrés. Estos se denominan "desencadenantes". Los desencadenantes están principalmente relacionados con el trabajo, pero las relaciones, el trauma y el cambio también pueden causar estrés.

Tómate un momento para identificar y anotar tus problemas más urgentes en este momento. Anota incluso los desencadenantes más tontos y aleatorios que pueda imaginar.

Trate de no juzgarse a ti mismo mientras realizas este ejercicio.

Este ejercicio te proporcionará un espacio seguro para que obtenga información vital sobre ti mism@..



# Toma conciencia

Identifica y escribe los desencadenantes que te ocasionan estrés



Desencadenante:

NIVEL: ○○○○○



Desencadenante:

NIVEL: ○○○○○



Desencadenante:

NIVEL: ○○○○○



Desencadenante:

NIVEL: ○○○○○

