

# Manual Cómo encontrar el equilibrio

Herramientas sencillas para tener una vida con menos estrés

# Bienvenido a su Manual

## Cómo encontrar el equilibrio

El estrés forma parte de la vida. Al participar en este programa, usted dio un paso importante para empezar a manejarlo mejor. Las actividades del manual están diseñadas para ayudarle a ver cómo le afecta el estrés y a descubrir maneras saludables de sobrellevarlo.

Cada semana, recibirá un correo electrónico con ideas y consejos para abordar el estrés en su vida. Cada correo electrónico hace referencia a una actividad de este manual. El objetivo es encontrar patrones de su comportamiento y ver dónde los pequeños cambios pueden marcar grandes diferencias en cómo se siente.

### Se incluye lo siguiente:



#### Encuestas y cuestionarios

para ayudarle a descubrir el origen de su estrés y cómo enfrentarlo.



#### Su diario del estrés

para anotar los momentos específicos en los que sintió estrés y registrar cómo reaccionó.



#### Su plan de acción contra el estrés

para establecer 1 meta sencilla y alcanzable para reducir el estrés.



#### Actividades semanales

para ayudarle a obtener más información sobre las diferentes causas y síntomas del estrés y descubrir maneras saludables de sobrellevarlo.

#### ✓ CONSEJO

### Cómo aprovechar al máximo las actividades de su manual

Obtendrá los mejores resultados si responde las preguntas de la manera más honesta posible. No se preocupe; sus respuestas son sólo para usted; no tiene que compartirlas con nadie. Estas actividades están diseñadas para ayudarle a ver cómo lo que hace afecta cómo se siente, y ese es el primer paso para tomar decisiones más saludables.



Semana  
**2**

## Su diario del estrés

La semana pasada, calificó su nivel de estrés y examinó las causas del estrés en su vida. Esta semana, seremos más específicos. Piense en un momento reciente en el que se haya sentido particularmente estresado y llene los espacios vacíos a continuación.

**1. Me sentí estresado porque:**

---



---

**2. Mi nivel de estrés fue:**

0
1
2
3
4
5

< Bajo
Alto >

**3. Sobrellevé el estrés de la siguiente manera:**

---



---

**4. Después, me sentí así:**

---



---

**5. ¿Fue una manera saludable de sobrellevar el estrés? Si no lo fue, ¿cuál hubiera sido una mejor opción?**

---



---



---

 **CONSEJO**

### Cómo aprovechar al máximo su diario del estrés

Cuanto más escriba en su diario del estrés, mejor podrá identificar los patrones que desea cambiar. Intente agregar una página nueva a su diario al menos una vez a la semana.





Semana  
**3**

## Cómo sobrellevar el estrés y hacer un plan de acción

Como mencionamos en la Semana 1, no siempre puede controlar las fuentes de su estrés, pero puede controlar cómo reacciona. Así que ahora que aprendió un poco sobre el origen del estrés, concentrémonos en cómo responde ante él.

En la siguiente tabla, encontrará formas saludables y no saludables de sobrellevar el estrés. ¿Cuáles pone en práctica? Marque todas las casillas que correspondan. Agregue 2 marcas en las cosas que hace con frecuencia o regularmente. Si hace algo muy rara vez o nunca, no lo marque. ¿Hace otras cosas para sobrellevar el estrés? No dude en agregarlas a la lista.

 Comportamientos saludables para sobrellevarlo	 Comportamientos no saludables para sobrellevarlo
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Planifica y consume comidas nutritivas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Se salta comidas o come mal
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Hace ejercicio con regularidad	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Evita hacer ejercicio
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Mantiene un equilibrio saludable en su vida laboral	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Trabaja muchas horas o lleva trabajo a casa
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Planifica actividades divertidas o viajes cortos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> No dedica tiempo suficiente a usted
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Pide ayuda cuando la necesita	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Se guarda las emociones o no pide ayuda
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Se concentra en lo positivo	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Se concentra en lo negativo
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Se mantiene hidratado para conservar la energía	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Consume cafeína o nicotina cuando está cansado
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Medita para relajarse y dedica tiempo a recuperar su energía	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Depende del alcohol para relajarse
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Mantiene al día su lista de pendientes	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> No se encarga de las cosas importantes
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Se ajusta a su presupuesto	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> No se ajusta a su presupuesto
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



**DATO DE LA REALIDAD**

Usted podría notar que, en ocasiones, lo que hace para sobrellevar el estrés termina ocasionándole más estrés. Considerando esto, pasemos a su plan de acción contra el estrés. ➔

Semana  
**3**

## Plan de acción contra el estrés

1. Revise las casillas que marcó en la página anterior. Piense en sus comportamientos saludables y en los no saludables, y escriba un objetivo para manejar el estrés. Puede ser un comportamiento saludable que le gustaría poner en práctica con más frecuencia, o uno no saludable que le gustaría evitar.

---



---



---



---

*Por ejemplo: quiero reducir el consumo de café y hacer meditación.*

2. ¿Qué tan seguro está de que logrará su objetivo?

0    1    2    3    4    5    7    8    9    10

◀ Nada seguro

Muy seguro ▶

*Si su nivel de confianza es inferior a 7, considere empezar con un objetivo más pequeño y alcanzable. Primero alcance ese objetivo y luego trabaje para alcanzar el objetivo original.*

3. ¿Qué medidas específicas tomará para alcanzar su objetivo?

---



---



---



---

4. ¿Cuándo empezará?

---



---



---



No abandone este plan de acción. Volverá a él al final del programa y lo usará para evaluar su progreso. Mientras tanto, podrá probar algunas técnicas diferentes para vencer el estrés y hará algunas actividades diseñadas para ayudarle a descubrir lo que funciona para usted. ¡Felicidades por ser proactivo y dar los primeros pasos hacia una vida con menos estrés!

Semana  
**4**

# Relajación

Puede sonar extraño, pero en ocasiones, relajarse cuesta trabajo. Cuando los niveles de estrés aumentan, puede ser difícil calmar su mente, respirar y relajarse, pero eso es exactamente lo que su cuerpo necesita. En los próximos días, propóngase poner en práctica técnicas de relajación como meditación, ejercicios de respiración o posturas de yoga, lo que más le guste. (Si necesita ideas, ¡lea nuevamente el correo electrónico de esta semana!) Tómese tiempo para averiguar qué funciona para usted e implemente algunas técnicas de relajación. En el futuro, podrá usarlas cada vez que necesite relajarse.

 ¿Hoy se tomó tiempo para relajarse?	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
¿Qué técnica de relajación puso en práctica?					
Califique el nivel de estrés que tenía antes.	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >
Califique el nivel de estrés que tuvo después.	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >

¿Qué notó? ¿Identificó algún patrón?

---



---



---



## Visión hacia el futuro

Si cree que estas técnicas pueden ayudarle a manejar el estrés, establezca algunos objetivos saludables relacionados con la relajación para el futuro.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_


*Por ejemplo: Medite durante 5 minutos cada noche antes de ir a dormir. Concéntrese en su respiración cada vez que se sienta abrumando.*

 Empiece una nueva página de relajación

Semana  
**5**

## El dinero y el estrés

Si está estresado por el dinero, usted no es el único. La situación financiera de cada persona es diferente, pero saber a dónde va su dinero puede ayudarle a controlar su estrés financiero. No puede evitar gastos como la renta y las facturas, pero puede fijarse en el dinero que gasta en otras cosas como el café o comer fuera. Los gastos diarios pueden incrementarse rápidamente, así que lleve un registro de sus gastos de esta semana. ¿Ve algo en lo que preferiría ahorrar en lugar de gastar?

 ¿En qué gastó su dinero hoy?	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Haga una lista de las cosas no esenciales que compró y cuánto costaron.					
Total diario:					
Califique el nivel de estrés financiero de hoy.	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >

¿Qué notó? ¿Identificó algún patrón?

---



---



### Visión hacia el futuro

Si cree que cambiar sus hábitos de gastos puede ayudarle a controlar el estrés financiero, establezca algunos objetivos saludables para gastar menos y ahorrar más.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*Por ejemplo: Compre café en la cafetería solamente una vez a la semana. Lleve el almuerzo de su casa los lunes, miércoles y viernes.*


 Empiece una nueva página del dinero y el estrés.



## La nutrición y el estrés

Una dieta balanceada y saludable puede mantenerlo con energía, concentrado y listo para hacer cualquier actividad. Una mala alimentación puede tener el efecto opuesto: hará que se sienta agotado y facilitará el aumento de los niveles de estrés. Analice la relación entre lo que ingiere y cómo se siente. Fíjese en lo que hay en su plato y vea si algunos cambios sencillos podrían ayudar a disminuir su estrés.

 ¿Se alimentó de manera saludable hoy?	¿Qué comió hoy?	Además de agua, ¿qué tomó hoy?
<b>Día 1</b> <i>(continúa en la siguiente página)</i>	Desayuno:  Almuerzo:  Cena:  Refrigerios:	Café o bebidas energizantes    0 1 2 3 4 más  Gaseosas    0 1 2 3 4 más  Bebidas alcohólicas    0 1 2 3 4 más
<b>Día 2</b> <i>(continúa en la siguiente página)</i>	Desayuno:  Almuerzo:  Cena:  Refrigerios:	Café o bebidas energizantes    0 1 2 3 4 más  Gaseosas    0 1 2 3 4 más  Bebidas alcohólicas    0 1 2 3 4 más
<b>Día 3</b> <i>(continúa en la siguiente página)</i>	Desayuno:  Almuerzo:  Cena:  Refrigerios:	Café o bebidas energizantes    0 1 2 3 4 más  Gaseosas    0 1 2 3 4 más  Bebidas alcohólicas    0 1 2 3 4 más
<b>Día 4</b> <i>(continúa en la siguiente página)</i>	Desayuno:  Almuerzo:  Cena:  Refrigerios:	Café o bebidas energizantes    0 1 2 3 4 más  Gaseosas    0 1 2 3 4 más  Bebidas alcohólicas    0 1 2 3 4 más
<b>Día 5</b> <i>(continúa en la siguiente página)</i>	Desayuno:  Almuerzo:  Cena:  Refrigerios:	Café o bebidas energizantes    0 1 2 3 4 más  Gaseosas    0 1 2 3 4 más  Bebidas alcohólicas    0 1 2 3 4 más

 Empiece una nueva página de nutrición 1

## La nutrición y el estrés *(continuación)*

 Evalúe y califique	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
En general, ¿se alimentó de manera saludable hoy?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
Califique el nivel de estrés de hoy.	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >

¿Qué notó? ¿Identificó algún patrón?

---



---



---



---



---



---



---




### Visión hacia el futuro

Si considera que alimentarse de manera saludable le ayuda a controlar el estrés, establezca algunos objetivos de alimentación saludables para el futuro.


1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*Por ejemplo: No se salte el desayuno. El domingo, dedique tiempo a preparar comidas saludables para la semana entrante.*

 Empiece una nueva página de nutrición 2

## El ejercicio y el estrés

El ejercicio alivia el estrés de manera natural. Si hace ejercicio de manera regular y ya siente los beneficios físicos y mentales, es posible que note que sus niveles de estrés aumentan repentinamente si deja de ir al gimnasio. Si no hace ejercicio, este es el momento perfecto para empezar, y ver cómo mantenerse en forma puede ayudarle a controlar el estrés. Recuerde empezar de a poco si lo necesita; considere hacer una caminata de 20 minutos en lugar de ir 2 horas al gimnasio. Registre su nivel de actividad esta semana y descubra la relación entre el ejercicio y el estrés.

 ¿Transpiró hoy?	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
¿Hizo ejercicio hoy?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
¿Qué hizo?					
¿Por cuánto tiempo?					
Califique el nivel de energía de hoy	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >
Califique el nivel de estrés de hoy	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >

¿Qué notó? ¿Identificó algún patrón?

---



---



### Visión hacia el futuro

Si notó que hacer ejercicio le ayuda a controlar el estrés, establezca algunos objetivos de acondicionamiento físico saludables para el futuro.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Por ejemplo: Camine 30 minutos, 3 veces a la semana. Juegue baloncesto todos los sábados.



Empiece una nueva página de ejercicio

## Califique su progreso



### ¡Felicidades!

Llegó al final del programa Cómo Encontrar el Equilibrio.

Durante estas 8 semanas, usted exploró la relación entre el estrés y la relajación, los problemas financieros, la alimentación y el ejercicio. Esperamos que haya descubierto cómo lo que hace afecta cómo se siente. Tómese un momento para recordar y reflexionar sobre lo que funcionó en su caso.

1. ¿Cuál fue el objetivo de su plan de acción de la Semana 3?

---

2. Describa su progreso para alcanzar ese objetivo:

---

3. ¿Qué obstáculos se encontró?

---

4. ¿Cómo enfrentó (o puede enfrentar) esos obstáculos?

---

5. ¿Qué aportes clave obtuvo de este programa?

---

6. ¿Cuál fue su nivel de estrés general en la Semana 1?

0	1	2	3	4	5
<a href="#">←</a> Muy bajo			Muy alto <a href="#">→</a>		

7. ¿Cuál es su nivel general de estrés en este momento?

0	1	2	3	4	5
<a href="#">←</a> Muy bajo			Muy alto <a href="#">→</a>		

El simple hecho de participar en este programa, analizar cómo le afecta el estrés, examinar las maneras saludables y no saludables de sobrellevarlo, y poner en práctica algunos comportamientos saludables nuevos para enfrentarlo fue un paso importante para abordar el estrés en su vida. ¡Siga por el buen camino!



## ¿Desea seguir?

Si le gustaría seguir progresando y midiendo su progreso, ¡continúe!

Aquí, puede encontrar páginas del Diario del estrés y copias en blanco de las actividades relacionadas con la relajación, la nutrición, el ejercicio y los aspectos financieros.



Relajación



Dinero



Nutrición



Ejercicio



Diario del estrés

## El estrés y la depresión

### Conozca la diferencia

En ocasiones, el estrés y la depresión tienen síntomas similares, pero la depresión es un problema mucho más grave. Si cree que podría estar deprimido, hable con su médico. Visite [kp.org/depression](http://kp.org/depression) (en inglés) para hacer la autoevaluación de depresión y encontrar recursos que le pueden ayudar.

## Su diario del estrés

Piense en un momento reciente en el que se haya sentido particularmente estresado y llene los espacios vacíos a continuación.

1. Me sentí estresado porque:

---

---

2. Mi nivel de estrés fue:

0      1      2      3      4      5

< Bajo      Alto >

3. Sobrellevé el estrés de la siguiente manera:

---

---

4. Después, me sentí así:

---

---

5. ¿Fue una manera saludable de sobrellevar el estrés? Si no lo fue, ¿cuál hubiera sido una mejor opción?

---

---

---

 **CONSEJO**

### Cómo aprovechar al máximo su diario del estrés

Cuanto más escriba en su diario del estrés, mejor podrá identificar los patrones que desea cambiar. Intente agregar una página nueva a su diario al menos una vez a la semana.

 Empiece una nueva página del diario

## Relajación

Puede sonar extraño, pero en ocasiones, relajarse cuesta trabajo. Cuando los niveles de estrés aumentan, puede ser difícil calmar su mente, respirar y relajarse, pero eso es exactamente lo que su cuerpo necesita. En los próximos días, propóngase poner en práctica técnicas de relajación como meditación, ejercicios de respiración o posturas de yoga, lo que más le guste. (Si necesita ideas, ¡lea nuevamente el correo electrónico de esta semana!) Tómese tiempo para averiguar qué funciona para usted e implemente algunas técnicas de relajación. En el futuro, podrá usarlas cada vez que necesite relajarse.

 ¿Hoy se tomó tiempo para relajarse?	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
¿Qué técnica de relajación puso en práctica?					
Califique el nivel de estrés que tenía antes	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >
Califique el nivel de estrés que tuvo después	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >

¿Qué notó? ¿Identificó algún patrón?

---



---



---



### Visión hacia el futuro

Si cree que estas técnicas pueden ayudarle a manejar el estrés, establezca algunos objetivos saludables relacionados con la relajación para el futuro.


1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*Por ejemplo: Medite durante 5 minutos cada noche antes de ir a dormir. Concéntrese en su respiración cada vez que se sienta abrumando.*

 Empiece una nueva página de relajación

## El dinero y el estrés

Si está estresado por el dinero, usted no es el único. La situación financiera de cada persona es diferente, pero saber a dónde va su dinero puede ayudarle a controlar su estrés financiero. No puede evitar gastos como la renta y las facturas, pero puede fijarse en el dinero que gasta en otras cosas como el café o comer fuera. Los gastos diarios pueden incrementarse rápidamente, así que lleve un registro de sus gastos de esta semana. ¿Ve algo en lo que preferiría ahorrar en lugar de gastar?

 ¿En qué gastó su dinero hoy?	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Haga una lista de las cosas no esenciales que compró y cuánto costaron.					
Total diario:					
Califique el nivel de estrés financiero de hoy	1 2 3 4 5 < bajo    alto >	1 2 3 4 5 < bajo    alto >	1 2 3 4 5 < bajo    alto >	1 2 3 4 5 < bajo    alto >	1 2 3 4 5 < bajo    alto >

¿Qué notó? ¿Identificó algún patrón?

---



---

### Visión hacia el futuro

Si cree que cambiar sus hábitos de gastos puede ayudarle a controlar el estrés financiero, establezca algunos objetivos saludables para gastar menos y ahorrar más.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_


*Por ejemplo: Compre café en la cafetería solamente una vez a la semana. Lleve el almuerzo de su casa los lunes, miércoles y viernes.*

 Empiece una nueva página del dinero y el estrés



## La nutrición y el estrés

Una dieta balanceada y saludable puede mantenerlo con energía, concentrado y listo para hacer cualquier actividad. Una mala alimentación puede tener el efecto opuesto: hará que se sienta agotado y facilitará el aumento de los niveles de estrés. Analice la relación entre lo que ingiere y cómo se siente. Fíjese en lo que hay en su plato y vea si algunos cambios sencillos podrían ayudar a disminuir su estrés.

 ¿Se alimentó de manera saludable hoy?	¿Qué comió hoy?	Además de agua, ¿qué tomó hoy?
<b>Día 1</b> (continúa en la siguiente página)	Desayuno:  Almuerzo:  Cena:  Refrigerios:	Café o bebidas energizantes    0 1 2 3 4 más  Gaseosas    0 1 2 3 4 más  Bebidas alcohólicas    0 1 2 3 4 más
<b>Día 2</b> (continúa en la siguiente página)	Desayuno:  Almuerzo:  Cena:  Refrigerios:	Café o bebidas energizantes    0 1 2 3 4 más  Gaseosas    0 1 2 3 4 más  Bebidas alcohólicas    0 1 2 3 4 más
<b>Día 3</b> (continúa en la siguiente página)	Desayuno:  Almuerzo:  Cena:  Refrigerios:	Café o bebidas energizantes    0 1 2 3 4 más  Gaseosas    0 1 2 3 4 más  Bebidas alcohólicas    0 1 2 3 4 más
<b>Día 4</b> (continúa en la siguiente página)	Desayuno:  Almuerzo:  Cena:  Refrigerios:	Café o bebidas energizantes    0 1 2 3 4 más  Gaseosas    0 1 2 3 4 más  Bebidas alcohólicas    0 1 2 3 4 más
<b>Día 5</b> (continúa en la siguiente página)	Desayuno:  Almuerzo:  Cena:  Refrigerios:	Café o bebidas energizantes    0 1 2 3 4 más  Gaseosas    0 1 2 3 4 más  Bebidas alcohólicas    0 1 2 3 4 más

 Empiece una nueva página de nutrición 1

## La nutrición y el estrés *(continuación)*

 Evalúe y califique	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
En general, ¿se alimentó de manera saludable hoy?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
Califique el nivel de estrés de hoy	1 2 3 4 5 < bajo    alto >	1 2 3 4 5 < bajo    alto >	1 2 3 4 5 < bajo    alto >	1 2 3 4 5 < bajo    alto >	1 2 3 4 5 < bajo    alto >

¿Qué notó? ¿Identificó algún patrón?

---



---



---



---



---



---



---




### Visión hacia el futuro

Si considera que alimentarse de manera saludable le ayuda a controlar el estrés, establezca algunos objetivos de alimentación saludables para el futuro.


1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*Por ejemplo: No se salte el desayuno. El domingo, dedique tiempo a preparar comidas saludables para la semana entrante.*

 Empiece una nueva página de nutrición 2

## El ejercicio y el estrés

El ejercicio alivia el estrés de manera natural. Si hace ejercicio de manera regular y ya siente los beneficios físicos y mentales, es posible que note que sus niveles de estrés aumentan repentinamente si deja de ir al gimnasio. Si no hace ejercicio, este es el momento perfecto para empezar, y ver cómo mantenerse en forma puede ayudarle a controlar el estrés. Recuerde empezar de a poco si lo necesita; considere hacer una caminata de 20 minutos en lugar de ir 2 horas al gimnasio. Registre su nivel de actividad esta semana y descubra la relación entre el ejercicio y el estrés.

 ¿Transpiró hoy?	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
¿Hizo ejercicio hoy?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
¿Qué hizo?					
¿Por cuánto tiempo?					
Califique el nivel de energía de hoy	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >
Califique el nivel de estrés de hoy	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >	1 2 3 4 5 < bajo alto >

¿Qué notó? ¿Identificó algún patrón?

---



---



### Visión hacia el futuro

Si notó que hacer ejercicio le ayuda a controlar el estrés, establezca algunos objetivos de acondicionamiento físico saludables para el futuro.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Por ejemplo: Camine 30 minutos, 3 veces a la semana. Juegue baloncesto todos los sábados.



Empiece una nueva página de ejercicio