

Cómo encontrar el equilibrio

Semana 1: Cómo empezar



De qué forma le afecta el estrés y por qué es importante

Es difícil ser la mejor versión de sí mismo si se siente cansado, ansioso, tenso o distraído. Pero esos son algunos de los síntomas físicos y mentales del estrés, y todos perjudican su salud general.

Con eso en mente, lo [invitamos a descargar](#) su cuaderno de ejercicios sobre el control del estrés y a anotar las principales fuentes de estrés en su vida. Es una forma sencilla de aprender más sobre usted mismo, y un pequeño paso que puede dar para sentirse más sano y más feliz.



[Descargue el cuaderno de ejercicios hoy mismo.](#)

Estrés y depresión: conozca la diferencia

El estrés y la depresión a veces tienen síntomas en común, pero la depresión es un problema más serio. Si cree que podría estar pasando por una depresión, hable con su médico.

¿No está seguro?

[Haga la autoevaluación de depresión.](#)