

Cómo encontrar el equilibrio

Semana 2: Su diario del estrés



Escríbalo para dejarlo salir

La semana pasada, le pedimos que calificara su nivel de estrés general y que pensara sobre qué es lo que lo origina. Esta semana, usted va a ser un poquito más específico y escribirá sobre una sola situación estresante y revisará cómo reaccionó ante ella.

Rastrear su respuesta al estrés puede facilitar la detección de patrones: es el primer paso para identificar qué le gustaría cambiar. Intente escribir en su diario del estrés por lo menos una vez a la semana durante el tiempo que dure el programa "Cómo encontrar el equilibrio". Entre más escriba, más lo dejará salir.

 **Abra su cuaderno de ejercicios de control del estrés e inicie la actividad de la semana 2.**



Consejo: No cargue el peso del estrés

[Vea este video](#) para saber cuánto le puede pesar el estrés constante a la larga, y aprenda a aligerar esa carga.