

Cómo encontrar el equilibrio

Semana 3: Cómo hacer un plan de acción



Depende de usted la manera como responde al estrés

La semana pasada, empezamos a analizar situaciones estresantes específicas y a revisar cómo reacciona usted ante ellas. Esta semana, revisará más detalladamente cómo lo maneja para ver si hay algo que le gustaría hacer de manera diferente.

Puede ser tan sencillo como cambiar una acción negativa por una positiva: como [respirar hondo](#) en vez de comer en exceso. Pequeños cambios como ese pueden marcar una gran diferencia en la forma como usted se siente. Así que trate de fijarse una meta esta semana y haga un plan de acción para lograrla.



Abra su cuaderno de ejercicios de control del estrés e inicie la actividad de la semana 3.



Su guía hacia una vida con menos estrés

Conozca cómo le afecta el estrés, y qué puede hacer al respecto, en la [guía de control del estrés "Cómo encontrar el equilibrio"](#).