

INDICE

Día 1: Identifica tus fuentes y síntomas del estrés; el efecto dominó mente-cuerpo

Práctica de hoy

- Toma 10 minutos para pensar en lo que desencadena las reacciones de estrés, y cómo se manifiestan en tu mente y tu cuerpo. **Anotalo en un cuaderno**, y manten esa libreta a mano a través de este programa de 10 días. Cada vez que sientas que tu cuerpo o la mente experimenta una reacción estresante, obsérvalo y anótalo en tu cuaderno.
- **Test autoadministrado:** "¿Qué me provoca el estrés? Escala de reajuste social Holmes-Rahe.
- Ejercicio para reducir el estrés: **La respiración en 1 minuto**

Día 2: Haz ejercicio para combatir el estrés

Práctica de hoy

- Pase por lo menos **30 minutos moviendo el cuerpo** haciendo alguna actividad física; puede ser dar un paseo, practicar yoga, bailar, jugar al fútbol, montar en bicicleta, o cualquier otra actividad que puedas disfrutar y que consigas activar tu ritmo cardíaco y sudar un poco.
- **Test auto administrado:** identificar los síntomas del estrés
- Ejercicio para reducir el estrés: "**Calma rápida**" en 1 minuto

Día 3: Dormir para combatir el estrés

Práctica de hoy

- **Obtener una buena noche de sueño.** ¿Suena imposible? Sigue los consejos descritos arriba sobre cómo obtener la cantidad y calidad de sueño que necesitas para combatir el estrés de la vida.
- **Test auto administrado:** ¿sabes enfrentarte al estrés?
- Ejercicio para reducir el estrés: **El tranquilizante** (auto-relajación muscular)
- El tranquilizante: auto-relajación muscular

Día 4: Gestiona tu tiempo, para gestionar tu estrés

Práctica de hoy

- Tómate 15 minutos hoy para reflexionar sobre tu agenda en una semana normal. Reflexiona sobre los segmentos propuestos arriba y ajusta la agenda de aquellos a los que dedicas poco o demasiado tiempo.
- **Test auto administrado:** ¿te estresa tu trabajo?

- Ejercicio para reducir el estrés: **“visualización guiada” en ... minutos**
- Consejos para una buena visualización

Día 5:

Dieta equilibrada para el equilibrio cuerpo-mente y la reducción del estrés

Práctica de hoy

- Tómate 15 minutos hoy para escribir en tu cuaderno de notas, los alimentos que deberías incluir, eliminar o reducir de tu dieta. (Te puedes ayudar del documento “consejos para comer equilibradamente”)
- **Test auto administrado:** ¿cómo te afecta el estrés?
- **Consejos para comer equilibradamente:**