



CÓMO GESTIONAR EL ESTRÉS FÍSICO Y EMOCIONAL

En este ejercicio vamos a hacer un repaso por los puntos más importantes que hemos visto en el vídeo. Responde a las preguntas con **la opción que creas más apropiada** y luego verifica si has integrado bien los contenidos utilizando las soluciones que encontrarás en la última página.

¿Cuándo aparece el estrés?

- ☐ a) Cuando alguien nos saca de nuestras casillas
- ☐ b) Cuando se suman demasiadas cosas
- ☐ c) Cuando las situaciones superan nuestros recursos

¿Quién es el responsable de las exigencias que tenemos en nuestras vidas?

- ☐ a) Es una mezcla entre nuestra autoexigencia y las demandas de los demás
- ☐ b) Las personas que nos envuelven, sin duda
- ☐ c) Nosotros al 100 × 100

¿Es normal sufrir de estrés?

- ☐ a) Sí, es un mecanismo natural de todo ser humano
- ☐ b) Solo es normal si no sabemos gestionarnos
- ☐ c) Es algo corriente, pero no es normal

¿Mi propio cuerpo es capaz de liberar el estrés?

- ☐ a) Sí, absolutamente, a través de la autorregulación orgánica

- ☐ b) Es capaz de hacerlo, pero mejor si tiene ayuda externa
- ☐ c) Es capaz de hacerlo solo si aprende a hacerlo

¿Por qué solemos sobre exigirnos?

- ☐ a) Porque así nos sentimos más realizados
- ☐ b) Por los beneficios inconscientes que conseguimos al hacerlo
- ☐ c) Porque es la única manera de lograr nuestros objetivos

¿Tiene alguna incidencia el orden en nuestros niveles de estrés?

- ☐ a) Totalmente, el orden externo nos lleva a la orden interno
- ☐ b) No, no tiene nada que ver
- ☐ c) Puede tener incidencia pero no está muy claro

¿Cual de estos aspectos nos ayudará notablemente en la gestión de nuestros tres?

- ☐ a) Los actos de introspección
- ☐ b) La buena organización
- ☐ c) El volcarnos en los demás

¿Compararnos con los demás, afecta a nuestros niveles de estrés?

- ☐ a) Totalmente
- ☐ b) No, no tiene nada que ver
- ☐ c) Solo para algunas personas

¿Cuál es sin duda la herramienta más eficaz para gestionar nuestro estrés?

- ☐ a) El silencio
- ☐ b) La actividad física
- ☐ c) La meditación

¿De qué me doy cuenta al hacer este ejercicio?

En más de una ocasión te encontrarás con que más de una respuesta es buena para la pregunta, la cuestión es encontrar cuál es la más acertada respecto a lo que hemos podido ver en la lección

1) C 2) C 3) A 4) A 5) B 6) A 7) B 8) A 9) C Aciertos: ☐ Errores: ☐

MI PLAN PARA REDUCIR EL ESTRÉS

En este ejercicio vamos a trabajar un plan para reducir tu estrés, recuerda que todos, a lo largo de nuestra vida sufrimos situaciones de estrés, así que en caso de que no estés sufriendo estrés ahora, puedes guardar este ejercicio para cuando lo necesites.

¿Cuál es tu nivel de estrés sostenido si tuvieras que evaluarlo del 1 al 10?

¿Qué te estás exigiendo en esta situación que no deberías exigirte?

¿Cuáles pueden ser tus beneficios inconscientes al mantener esta exigencia?

¿En qué medida la aceptación de lo que ocurre te ayudará a reducir tu nivel de estrés?

¿Crees que deberías darte más tiempo para transitar por esta situación?

¿Te estás comparando con alguien a la hora de afrontar y vivir esta situación?

¿Qué crees que podrías hacer a diario para interrumpir este patrón de estrés?

En la página siguiente, describe al menos cinco herramientas concretas que puedas poner en práctica en tu día día para reducir tus niveles de estrés, luego chequea que puedas practicar este compromiso durante al menos 21 días ininterrumpidos

A partir de mañana voy a poner en marcha estas cinco herramientas a diario:

Chequea el cumplimiento de 21 días seguidos de Puesta en práctica de las cinco herramientas en mi día día:

☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7
☐ 8	☐ 9	☐ 10	☐ 11	☐ 12	☐ 13	☐ 14
☐ 15	☐ 16	☐ 17	☐ 18	☐ 19	☐ 20	☐ 21

¿De qué me doy cuenta al hacer este ejercicio?