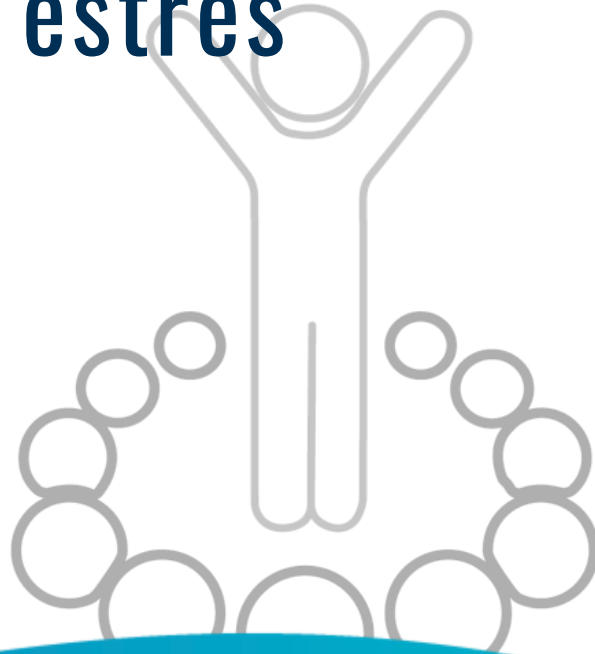


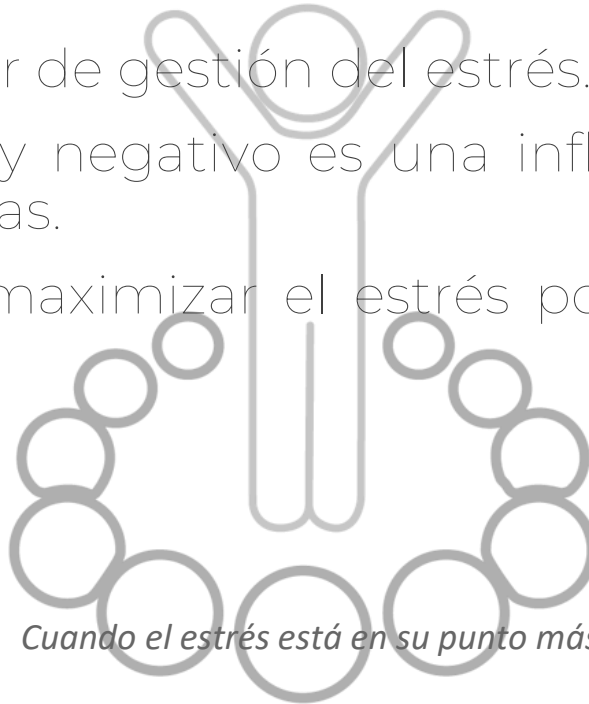
Gestión del estrés

Material de formación



Módulo Uno: Primeros pasos

- Bienvenido al taller de gestión del estrés.
- El estrés positivo y negativo es una influencia constante en todas nuestras vidas.
- El truco está en maximizar el estrés positivo y minimizar el negativo.



Cuando el estrés está en su punto más alto, debes saber que sólo puede bajar.

Tom Rataj

Objetivos del taller

- Comprender los elementos del estilo de vida
- Reducir el estrés
- Técnicas de afrontamiento



Módulo dos: Entender el estrés

- Para empezar, veamos qué es el estrés.
- También exploraremos cómo el estrés puede ser positivo y negativo, y estudiaremos el enfoque Triple A que constituirá la base de este taller.

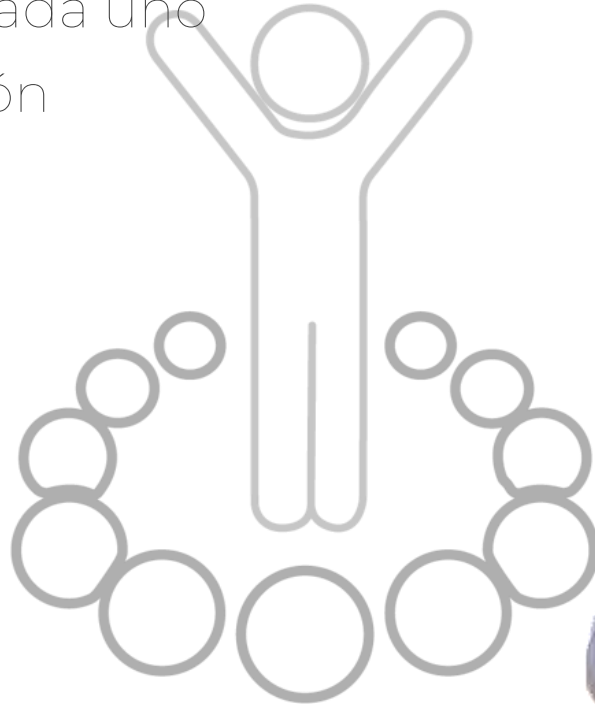


Adoptar la actitud adecuada puede convertir un estrés negativo en positivo.

Hans Selye

¿Qué es el estrés?

- Significados individuales
- Diferente para cada uno
- Esfuerzo o tensión



¿Qué es el eustrés?

- Efecto positivo
- Subirse a una montaña rusa
- Ganar una carrera
- Ver una película de miedo



Entendiendo el enfoque Triple A

- La situación:
- Alter
- Evite
- Acepte

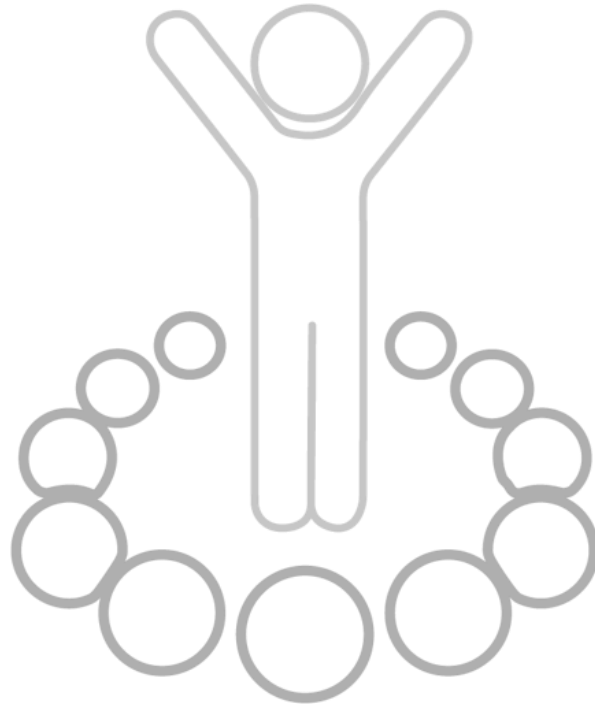


Ilustración práctica

- Jim estaba hasta arriba de trabajo. Lily, la compañera de trabajo de Jim, lo encontró escondido en la sala de descanso deprimido por la carga de trabajo. Lily le prestó su oído. Jim le explicó lo ansioso que estaba porque el trabajo le ahogaba. Lily le ayudó a comprender que evitar el estrés no iba a resolver su dilema. De hecho, evitarlo haría su carga de trabajo aún más pesada. Lily le ofreció sugerencias para ayudarlo a salir de su estrés de una forma más positiva. Lily le enseñó a Jim que si abordaba su lista de cosas por hacer de una en una, podría ir reduciendo su carga de trabajo y ésta no le resultaría tan pesada. Lily le enseñó a Jim a priorizar sus tareas y empezó a hacer mella en su carga de trabajo y a sentir cómo se le quitaba el estrés de encima.

Módulo dos: Preguntas de repaso

1. ¿Cuál de ellas sería estresante?
 - a) Comer un plátano
 - b) Hacer un examen
 - c) Escuchar música relajante
 - d) Ser organizado
2. ¿Cuál de ellas podría definirse como eustrés?
 - a) Perder el sueño
 - b) Entrevista de trabajo
 - c) Incumplimiento de plazos
 - d) Ganar una carrera



Módulo dos: Preguntas de repaso

- 
- A faint, stylized illustration of a person with their arms raised, composed of simple lines and circles, serving as a background for the list.
3. ¿Cuál de ellas podría ser tanto positiva como negativa?
- a) Ser padre primerizo
 - b) Subirse a una montaña rusa
 - c) Ver una película de miedo
 - d) Todos los anteriores
4. ¿Cuál de estas no es una forma de abordar el estrés?
- a) Grita a tus compañeros de trabajo
 - b) Alterar la situación o su enfoque de la misma
 - c) Aceptar la situación
 - d) Evitar la situación

Módulo dos: Preguntas de repaso

5. ¿Cuál de las siguientes es una definición de estrés?
- a) Un ataque de risa
 - b) Un trabajo bien hecho
 - c) Un esfuerzo físico, mental o emocional
 - d) Un nuevo cachorro
6. Completa esta frase. El estrés es algo muy _____.
- a) Individual
 - b) Atractivo
 - c) Divertido
 - d) Accesible



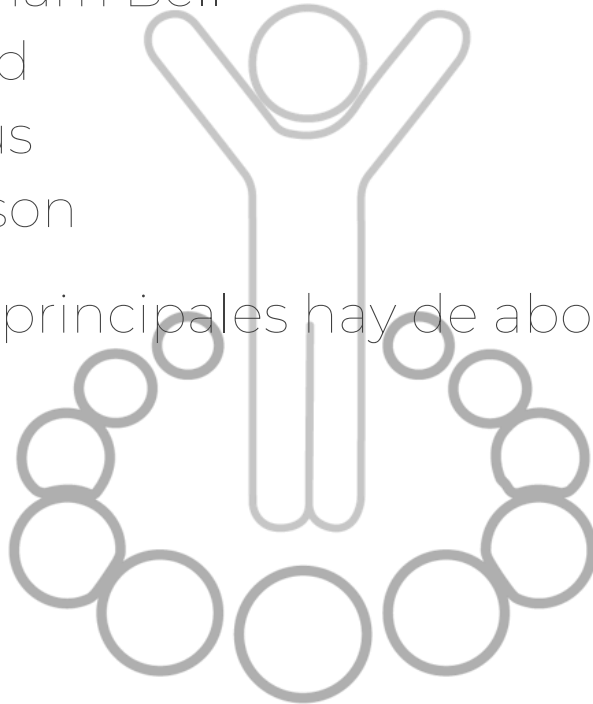
Módulo dos: Preguntas de repaso

7. ¿Cuál de ellas se consideraría estresante?
- a) Una gran película
 - b) Una noche en la ciudad
 - c) Hablar en público
 - d) Leer un libro
8. Dado que el estrés es diferente para cada persona, su enfoque debe ser _____?
- a) Harsh
 - b) Rápido
 - c) Sneaky
 - d) Personalizado



Módulo dos: Preguntas de repaso

9. ¿Quién acuñó el término "eustress"?
- a) Alexander Graham Bell
 - b) Sigmund Freud
 - c) Richard Lazarus
 - d) Thomas Jefferson
10. ¿Cuántas formas principales hay de abordar el estrés?
- a) Una docena
 - b) Un
 - c) Siete
 - d) Tres



Módulo dos: Preguntas de repaso

1. ¿Cuál de ellas sería estresante?
 - a) Comer un plátano
 - b) Hacer un examen
 - c) Escuchar música relajante
 - d) Ser organizado
2. ¿Cuál de ellas podría definirse como eustrés?
 - a) Perder el sueño
 - b) Entrevista de trabajo
 - c) Incumplimiento de plazos
 - d) Ganar una carrera



Módulo dos: Preguntas de repaso

3. ¿Cuál de ellas podría ser tanto positiva como negativa?
- a) Ser padre primerizo
 - b) Estrés
 - c) Subirse a una montaña rusa
 - d) Ver una película de miedo
4. ¿Cuál de estas no es una forma de abordar el estrés?
- a) Grita a tus compañeros de trabajo
 - b) Alterar la situación o su enfoque de la misma
 - c) Aceptar la situación
 - d) Evitar la situación
- 
- A faint, stylized illustration in the background showing a person with their arms raised in a 'V' shape, surrounded by several circles of varying sizes, suggesting a group or a network.

Módulo dos: Preguntas de repaso

5. ¿Cuál de las siguientes es una definición de estrés?
- a) Un ataque de risa
 - b) Un trabajo bien hecho
 - c) Un esfuerzo físico, mental o emocional
 - d) Un nuevo cachorro
6. Completa esta frase. El estrés es algo muy _____.
- a) Individual
 - b) Atractivo
 - c) Divertido
 - d) Accesible



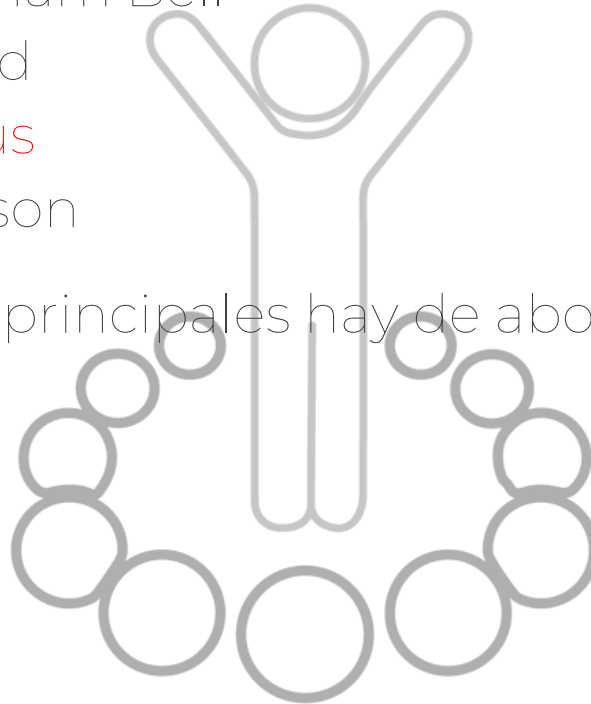
Módulo dos: Preguntas de repaso

7. ¿Cuál de ellas se consideraría estresante?
- a) Una gran película
 - b) Una noche en la ciudad
 - c) **Hablar en público**
 - d) Leer un libro
8. Dado que el estrés es diferente para cada persona, su enfoque debe ser _____?
- a) Harsh
 - b) Rápido
 - c) Sneaky
 - d) **Personalizado**



Módulo dos: Preguntas de repaso

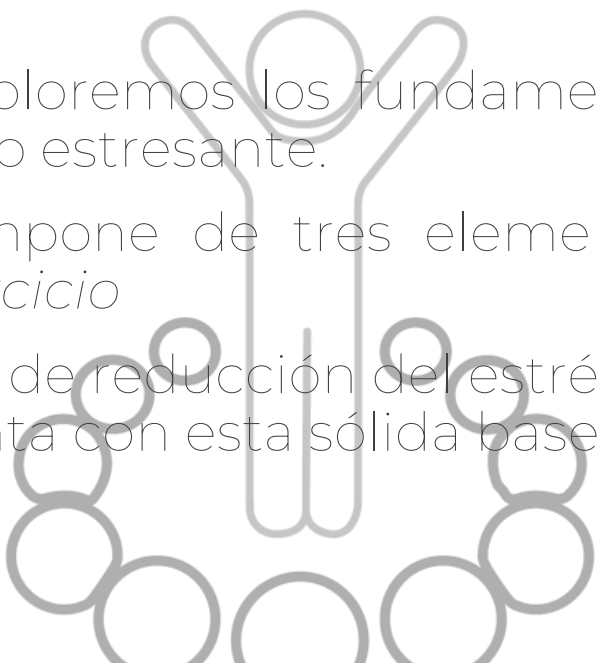
9. ¿Quién acuñó el término "eustress"?
- a) Alexander Graham Bell
 - b) Sigmund Freud
 - c) Richard Lazarus
 - d) Thomas Jefferson
10. ¿Cuántas formas principales hay de abordar el estrés?
- a) Una docena
 - b) Un
 - c) Siete
 - d) Tres



Módulo tres:

Crear un estilo de vida que reduzca el estrés

- Para empezar, exploremos los fundamentos de un estilo de vida positivo y poco estresante.
- Esta base se compone de tres elementos fundamentales: *Dieta, sueño y ejercicio*
- Ningún programa de reducción del estrés tendrá éxito a largo plazo si no se cuenta con esta sólida base.

A faint, light gray background illustration of a person in a yoga pose, specifically a standing balance pose with arms raised and legs in a lotus position.

La tensión es lo que crees que deberías ser. La relajación es lo que eres.

Proverbio chino

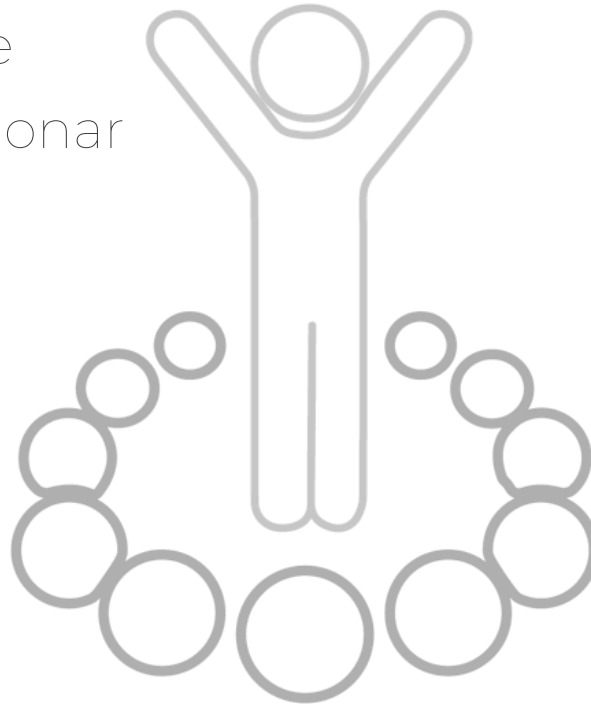
Comer correctamente

- Clave en la gestión del estrés
- Establecer pequeños objetivos
- Celebrar las elecciones saludables



Hacer ejercicio regularmente

- Te hace resistente al estrés
- Reduce el estrés
- Despeja la mente
- Le ayuda a reflexionar



Dormir bien

- Utiliza la cama sólo para dormir
- Lugar confortable
- A la misma hora todos los días
- Sigue una rutina antes de acostarte

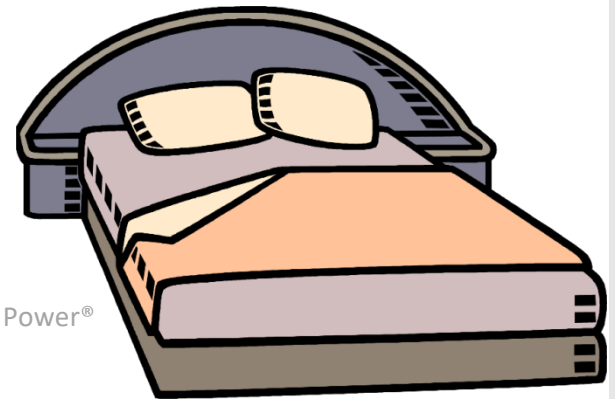


Ilustración práctica

- Pete estaba dormido en su mesa. Lori pasó por allí y tuvo que escalar una montaña de comida basura para llegar hasta él y despertarlo antes de que lo viera su jefe. Le dijo a Pete que tenía que dejar de ser un bulto en un tronco y ponerse en marcha. Pete tenía un plazo monstruoso y había estado saltándose comidas y horas de sueño para vencer al reloj. Lori le advirtió que la comida basura y la falta de sueño acabarían con él. Buscó en el cajón de los aperitivos y sacó un puñado de tentempiés saludables y animó a Pete a levantarse y caminar. Siguiendo su consejo, Pete se sintió con más energía de inmediato y se animó a hacer más ejercicio y a comer cosas más sanas para mantener el motor a tope y prometió dormir en casa y no en su escritorio.

Módulo tres: Preguntas de repaso

1. ¿Cuál de las siguientes no es una de las bases de un estilo de vida poco estresante?
 - a) Dieta
 - b) Dormir
 - c) Saltarse comidas
 - d) Ejercicio
 2. ¿Cuál de estos no es un beneficio del ejercicio?
 - a) Ayuda a despejar la mente
 - b) Puede ayudarte a trabajar las emociones negativas
 - c) Darte tiempo a solas
 - d) Reduce la necesidad de dormir
- 
- A large, faint, stylized graphic of a human figure with arms raised, composed of simple lines and circles, positioned in the background of the list.

Módulo tres: Preguntas de repaso

3. ¿Cuál de estas es la cantidad de sueño recomendada para un adulto medio?
- a) 10 horas cada noche
 - b) 4 horas y 15 minutos
 - c) 6 horas y 40 minutos
 - d) 7 horas y 18 minutos
4. ¿Qué debe tener como base un estilo de vida que reduzca el estrés?
- a) Madera
 - b) Una silla
 - c) Fundación
 - d) Techo



Módulo tres: Preguntas de repaso

5. ¿Cuántos elementos componen esos cimientos?
- a) Un
 - b) Dos
 - c) Cinco
 - d) Tres
6. En 2010, los centros de control de enfermedades de Estados Unidos estimaron que menos de ¿cuántos adultos consumen la ración recomendada de frutas y verduras?
- a) Un cuarto
 - b) Dos tercios
 - c) La mitad
 - d) Tres cuartos



Módulo tres: Preguntas de repaso

7. La clave para controlar el estrés es seguir la página

_____.

- a) Dieta sana
- b) Dieta rica en grasas
- c) Dieta sin carne
- d) Dieta líquida

8. Cualquier cambio en la dieta, _____ y el ejercicio debe estar orientado al estilo de vida.

- a) Color de pelo
- b) Altura
- c) Trabajo
- d) Dormir



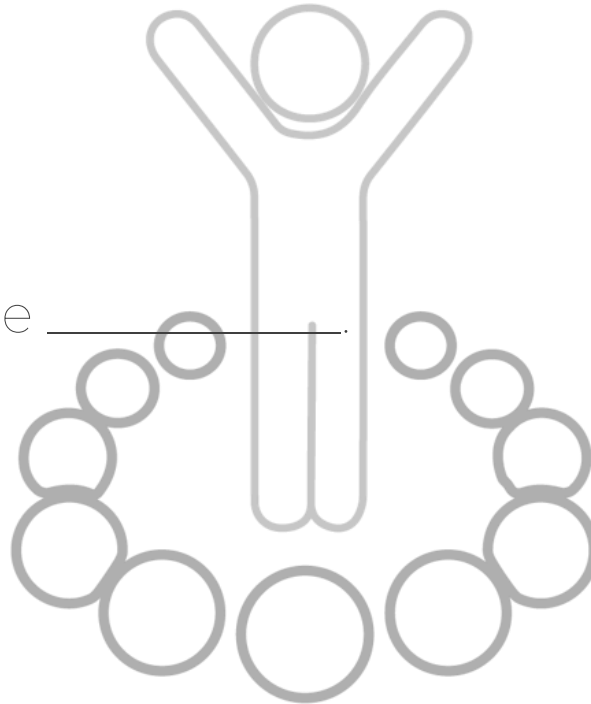
Módulo tres: Preguntas de repaso

9. Márcate objetivos en _____.

- a) Imposible
- b) Fácil
- c) Pequeño
- d) Difícil

10. El ejercicio te hace _____.

- a) Cansado
- b) Más fuerte
- c) Enojado
- d) Hambre



Módulo tres: Preguntas de repaso

1. ¿Cuál de las siguientes no es una de las bases de un estilo de vida poco estresante?
 - a) Dieta
 - b) Dormir
 - c) Saltarse comidas
 - d) Ejercicio
2. ¿Cuál de estos no es un beneficio del ejercicio?
 - a) Ayuda a despejar la mente
 - b) Puede ayudarte a trabajar las emociones negativas
 - c) Darte tiempo a solas
 - d) Reduce la necesidad de dormir



Módulo tres: Preguntas de repaso

3. ¿Cuál de estas es la cantidad de sueño recomendada para un adulto medio?
- a) 10 horas cada noche
 - b) 4 horas y 15 minutos
 - c) 6 horas y 40 minutos
 - d) 7 horas y 18 minutos
4. ¿Qué debe tener como base un estilo de vida que reduzca el estrés?
- a) Madera
 - b) Una silla
 - c) Fundación
 - d) Techo



Módulo tres: Preguntas de repaso

5. ¿Cuántos elementos componen esos cimientos?
- a) Un
 - b) Dos
 - c) Cinco
 - d) Tres
6. Los Centros de Control de Enfermedades de Estados Unidos estiman que menos de ¿cuántos adultos consumen la ración recomendada de fruta y verdura?
- a) Un cuarto
 - b) Dos tercios
 - c) La mitad
 - d) Tres cuartos



Módulo tres: Preguntas de repaso

7. La clave para controlar el estrés es seguir la página

_____.

- a) Dieta sana
- b) Dieta rica en grasas
- c) Dieta sin carne
- d) Dieta líquida

8. Cualquier cambio en la dieta, _____ y el ejercicio debe estar orientado al estilo de vida.

- a) Color de pelo
- b) Altura
- c) Trabajo
- d) Dormir



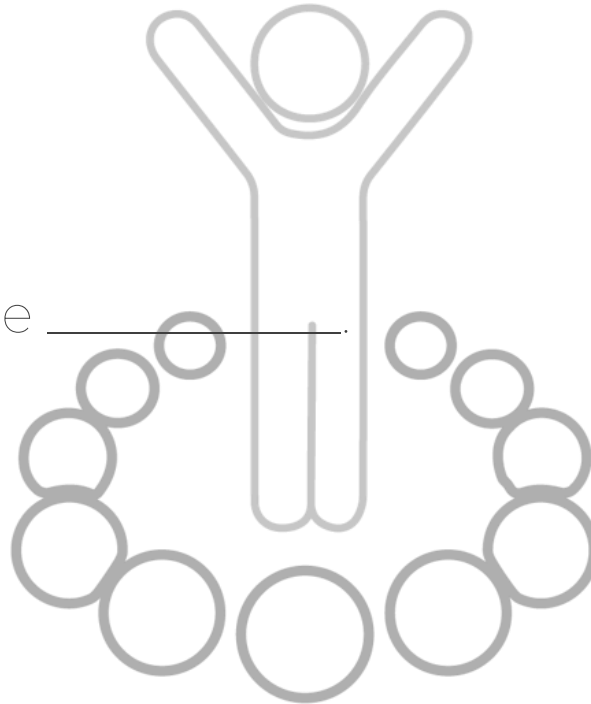
Módulo tres: Preguntas de repaso

9. Márcate objetivos en _____.

- a) Imposible
- b) Fácil
- c) Pequeño
- d) Difícil

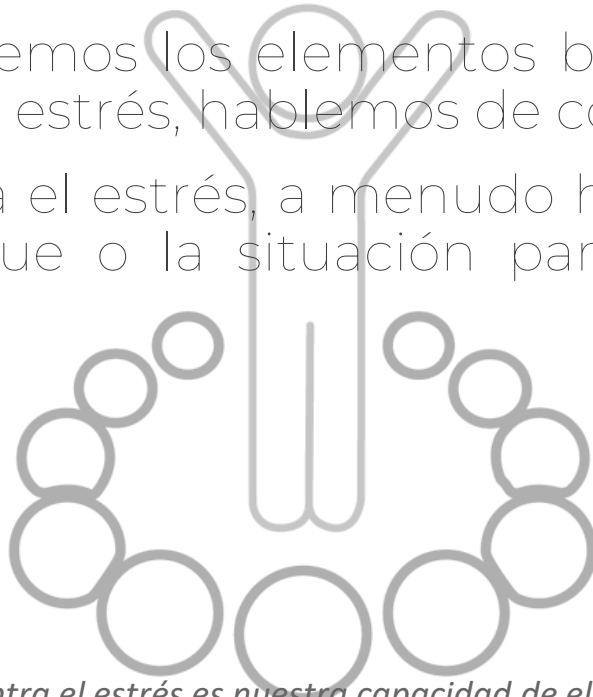
10. El ejercicio te hace _____.

- a) Cansado
- b) Más fuerte
- c) Enojado
- d) Hambre



Módulo cuatro: Modificar la situación

- Ahora que ya tenemos los elementos básicos de un estilo de vida que reduce el estrés, hablemos de cómo afrontarlo.
- Cuando se afronta el estrés, a menudo hay muchas formas de cambiar el enfoque o la situación para que resulte menos estresante.

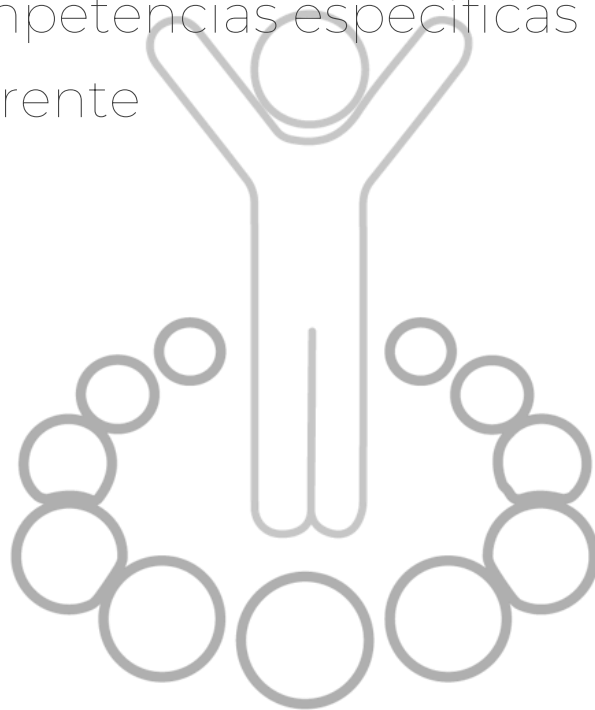


La mejor arma contra el estrés es nuestra capacidad de elegir un pensamiento en lugar de otro.

William James

La primera A

- Pensar en positivo y tener una actitud positiva
- Mejorar las competencias específicas
- Hacer algo diferente



Identificar las situaciones adecuadas

- Tomar el control de la situación
- Sólo cuando proceda
- No transfiera el estrés a otra persona
- Mantener la seguridad



Crear acciones eficaces

- Asegúrese de que el beneficio merezca la pena
- Acciones útiles
- Respetar a todas las personas implicadas



Ilustración práctica

- Sally estaba a punto de perder la cabeza. Su vecino del cubículo de al lado era un charlatán. La interrumpía todo el día. Sally se hartó y presentó una queja a su jefe, John. Él no era ajeno al constante zumbido del vecino de Sally. John sugirió a Sally que se apuntara a sí misma y corrigiera su reacción ante el interminable vecino para cortar el problema de raíz. Sally decidió intentarlo y regresó a su cubículo decidida a darle la vuelta a la tortilla y le informó de que el ruido la molestaba y que estaría encantada de charlar durante la pausa para comer, pero no en horas de trabajo. El vecino accedió y les permitió trabajar en paz.

Módulo cuatro: Preguntas de repaso

1. ¿Cuál de las siguientes no es una forma adecuada de modificar una situación estresante?
 - a) Piensa en positivo
 - b) Hacer algo diferente
 - c) Mejorar habilidades específicas
 - d) Transferir el estrés a otra persona
2. ¿Qué hay que tener en cuenta al modificar una situación?
 - a) Si el beneficio merecerá la pena
 - b) Evitar el tráfico
 - c) Crear una lista de prioridades
 - d) Qué sensación de claustrofobia produce el cinturón de seguridad

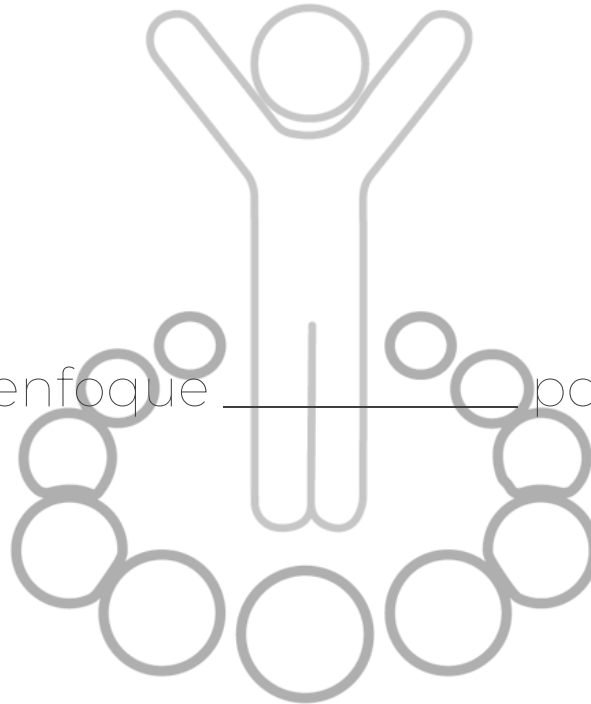
Módulo cuatro: Preguntas de repaso

3. ¿Cuál de estas opciones es la primera a la hora de afrontar el estrés?

- a) Ejecutar
- b) Ocultar
- c) Alter
- d) Grita

4. Puede alterar su enfoque _____ positivamente.

- a) Pensar
- b) Cantando
- c) Riendo
- d) Ocultar



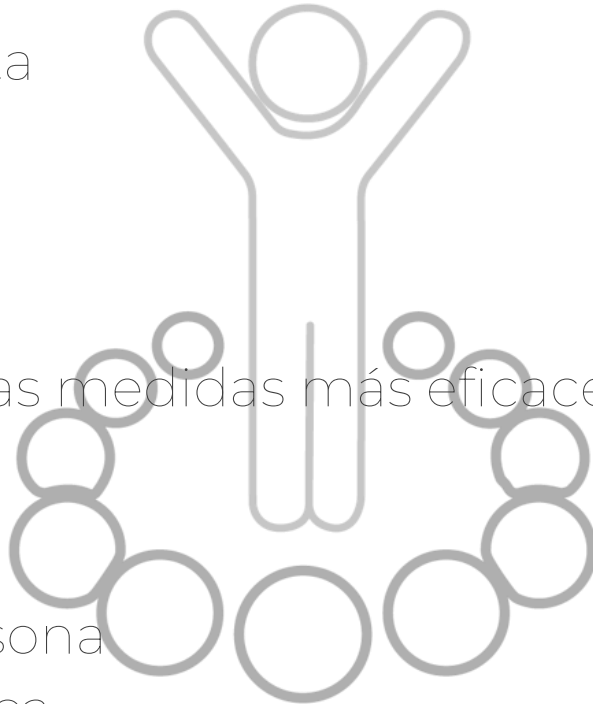
Módulo cuatro: Preguntas de repaso

5. _____ habilidades te ayudarán a gestionar la situación.

- a) Sin tener en cuenta
- b) Renunciar
- c) Mejorar
- d) Olvidar

6. ¿Cuál es una de las medidas más eficaces para controlar el estrés?

- a) Quedarse en casa
- b) Pasarlo a otra persona
- c) Sin intentarlo nunca
- d) Alterar la situación



Módulo cuatro: Preguntas de repaso

7. ¿No llevar puesto el cinturón de seguridad sería un ejemplo de cuál de estos?

- a) Una decisión inteligente
- b) Una elección segura
- c) Un movimiento inseguro
- d) Un movimiento perezoso

8. Transferir el estrés a otra persona es _____.

- a) Genial
- b) Inteligente
- c) Media
- d) Previsto



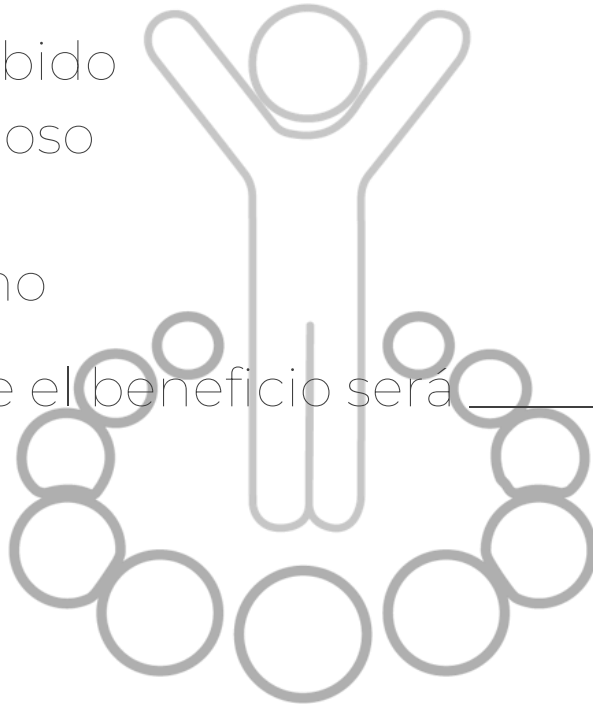
Módulo cuatro: Preguntas de repaso

9. Completa esta frase. Asegúrate de que tus acciones son _____ y _____ para todos los implicados.

- a) Sigiloso, desapercibido
- b) Inteligente, ingenioso
- c) Servicial, amable
- d) Tortuoso, mezquino

10. Asegúrese de que el beneficio será _____ el esfuerzo a largo plazo.

- a) Mayor que
- b) Igualdad
- c) Vale la pena
- d) Menos



Módulo cuatro: Preguntas de repaso

1. ¿Cuál de las siguientes no es una forma adecuada de modificar una situación estresante?
 - a) Piensa en positivo
 - b) Hacer algo diferente
 - c) Mejorar habilidades específicas
 - d) Transferir el estrés a otra persona
2. ¿Qué hay que tener en cuenta al modificar una situación?
 - a) Si el beneficio merecerá la pena
 - b) Evitar el tráfico
 - c) Crear una lista de prioridades
 - d) Qué sensación de claustrofobia produce el cinturón de seguridad

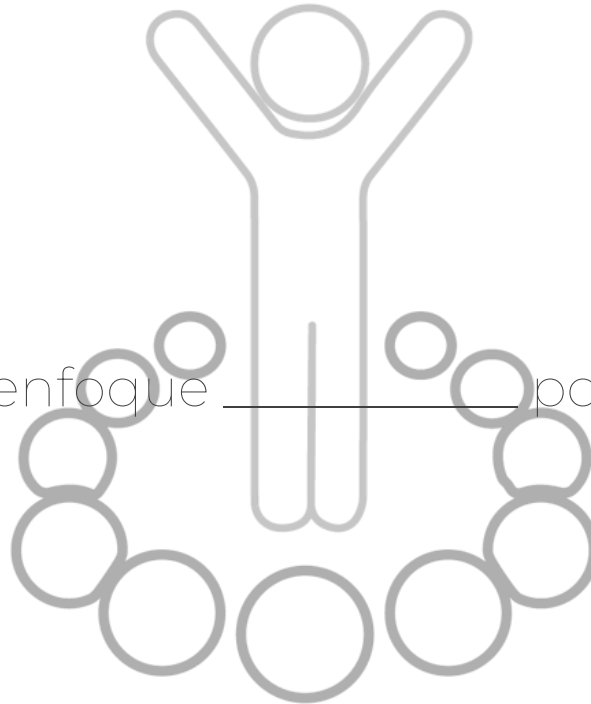
Módulo cuatro: Preguntas de repaso

3. ¿Cuál de estas opciones es la primera a la hora de afrontar el estrés?

- a) Ejecutar
- b) Ocultar
- c) Alter
- d) Grita

4. Puede alterar su enfoque _____ positivamente.

- a) Pensar
- b) Cantando
- c) Riendo
- d) Ocultar



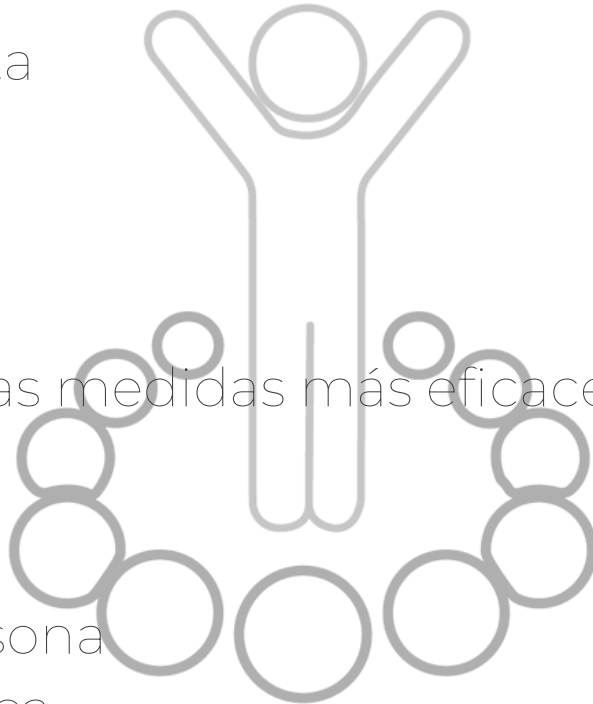
Módulo cuatro: Preguntas de repaso

5. _____ habilidades te ayudarán a gestionar la situación.

- a) Sin tener en cuenta
- b) Renunciar
- c) **Mejorar**
- d) Olvidar

6. ¿Cuál es una de las medidas más eficaces para controlar el estrés?

- a) Quedarse en casa
- b) Pasarlo a otra persona
- c) Sin intentarlo nunca
- d) **Alterar la situación**



Módulo cuatro: Preguntas de repaso

7. ¿No llevar puesto el cinturón de seguridad sería un ejemplo de cuál de estos?

- a) Una decisión inteligente
- b) Una elección segura
- c) Un movimiento inseguro
- d) Un movimiento perezoso

8. Transferir el estrés a otra persona es _____.

- a) Genial
- b) Inteligente
- c) Media
- d) Previsto



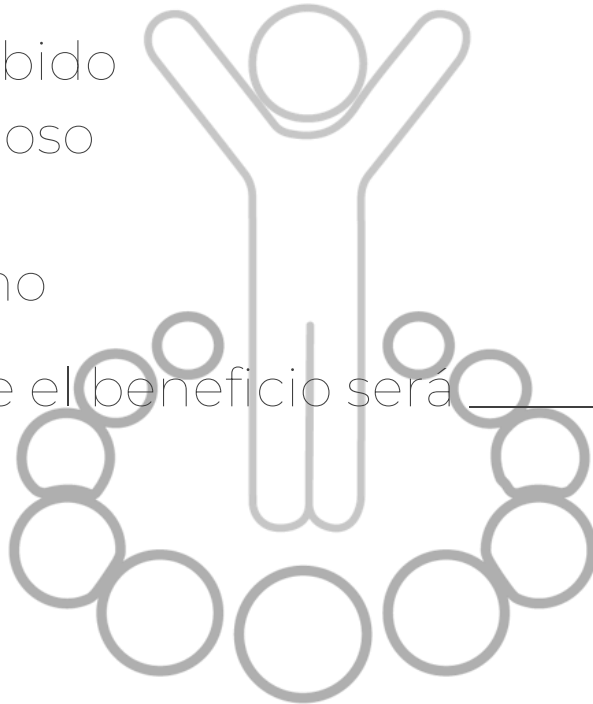
Módulo cuatro: Preguntas de repaso

9. Completa esta frase. Asegúrate de que tus acciones son _____ y _____ para todos los implicados.

- a) Sigiloso, desapercibido
- b) Inteligente, ingenioso
- c) Servicial, amable
- d) Tortuoso, mezquino

10. Asegúrese de que el beneficio será _____ el esfuerzo a largo plazo.

- a) Mayor que
- b) Igualdad
- c) Merece la pena
- d) Menos



Módulo cinco: Evitar la situación

- En el módulo anterior, hablamos de tomar el poder sobre la situación y cambiarla para que sea menos estresante.
- En este módulo exploraremos otra forma de controlar las situaciones estresantes: evitándolas por completo.

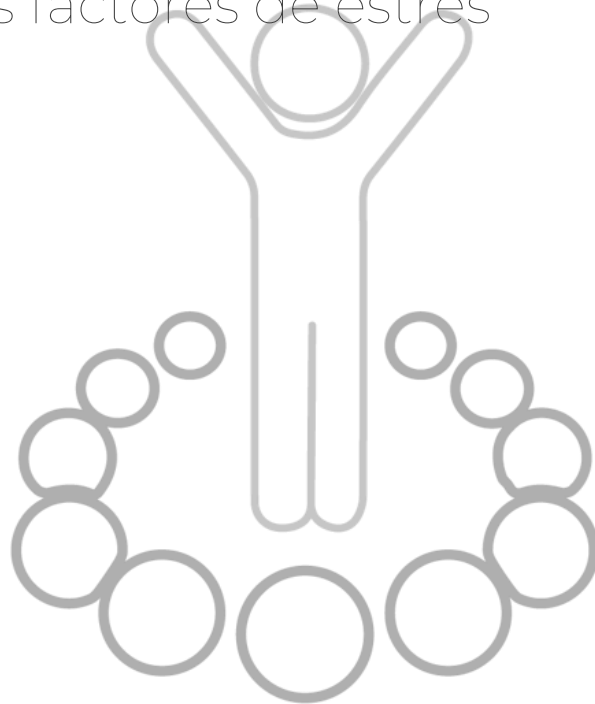


La actividad de preocuparse te mantiene inmovilizado.

Wayne Dwyer

La Segunda A

- Identificar los factores de estrés
- Eliminarlos
- Evite



Identificar las situaciones adecuadas

- No evitar si...
- Más estrés a largo plazo
- Transferir el estrés a otro
- Impacto sobre la salud o la seguridad



Crear acciones eficaces

- Di no y...
- A continuación, una explicación sincera
- Aclare su razonamiento
- Dar una alternativa
- Repetir la petición con empatía
- Proporcionar una negativa asertiva



Ilustración práctica

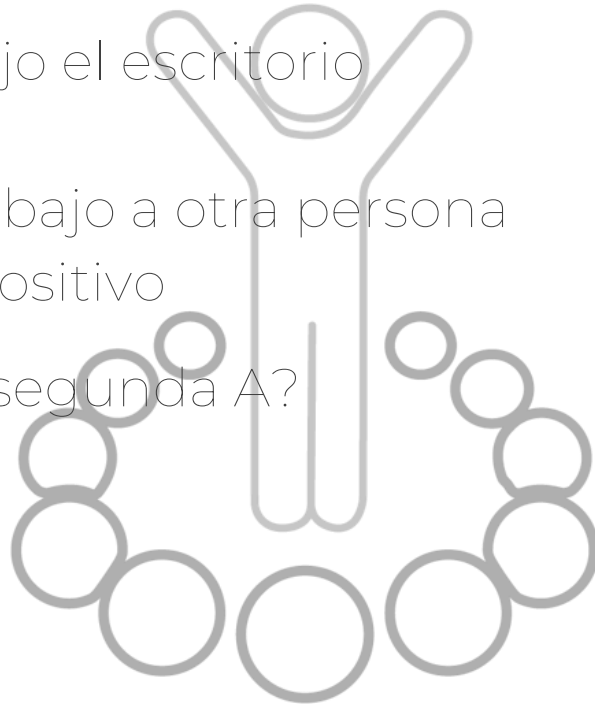
- Frank estaba pasando por encima de Eddie poniéndole más trabajo encima. Eddie ya tenía una lista creciente de tareas que completar y Frank le había arponeado para que hiciera más trabajo. Eddie se sentía agotado. Mientras Eddie permitiera a Frank amontonar las tareas, Eddie se hundiría en el abismo. Eddie decidió imponerse siguiendo el consejo de otros compañeros y llamó a Frank para que presenciara la montaña de tareas que se apoderaba de su despacho. Eddie le dijo a Frank que aunque le gustaría ayudar, él tenía su propia colina que escalar y no podía dejar que Frank lo arrastrara más. Frank vio que había empujado a Eddie demasiado lejos y decidió apretar sus propias riendas y hacer su propio trabajo.

Módulo cinco: Preguntas de repaso

1. ¿Cuál de las siguientes es una forma de tomar el control de una situación estresante?
 - a) Deja que el trabajo se acumule para más tarde.
 - b) Pásaselo a otra persona
 - c) Haz sólo lo suficiente para que quede bien
 - d) Evítelo si procede
2. ¿Cuándo es apropiado evitar una situación estresante?
 - a) Si las repercusiones son inexistentes o extremadamente leves
 - b) Si la culpa es de otro
 - c) Si nadie se da cuenta
 - d) Si pone a alguien en peligro

Módulo cinco: Preguntas de repaso

3. ¿Cuál de las siguientes es una herramienta positiva que puedes utilizar para evitar una situación estresante?
- a) Esconderse bajo el escritorio
 - b) Dormir menos
 - c) Encargar el trabajo a otra persona
 - d) Utilizar el No positivo
4. ¿Qué significa la segunda A?
- a) Arrogancia
 - b) Aroma
 - c) Aritmética
 - d) Evite



Módulo cinco: Preguntas de repaso

5. La segunda A trata de _____ las cosas por las que te estresas innecesariamente.

- a) Evitar
- b) Identificación de
- c) Ayuda
- d) Dejar de fumar

6. ¿Evitar la situación es apropiado si otras personas son _____?

- a) En
- b) Gone
- c) Sin impacto negativo
- d) En



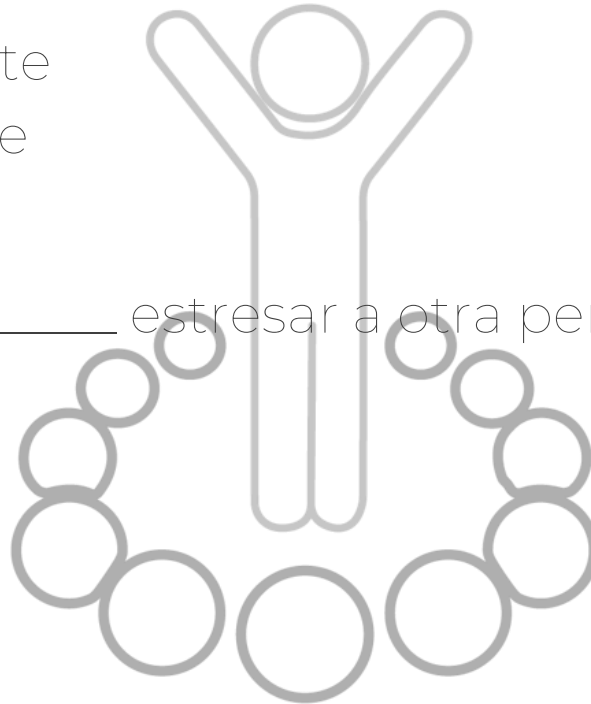
Módulo cinco: Preguntas de repaso

7. No lo evite si hacerlo repercute en su salud _____.

- a) Positivamente
- b) Favorablemente
- c) Negativamente
- d) Probable

8. Evitarlo será _____ estresar a otra persona.

- a) Causa
- b) Transferencia
- c) Toma
- d) Socavar



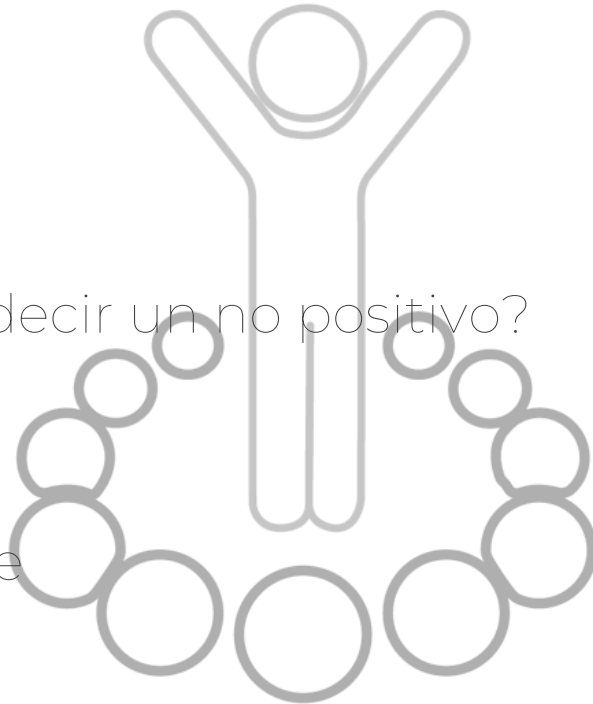
Módulo cinco: Preguntas de repaso

9. Evitar causará más estrés cuando?

- a) Hoy
- b) Ayer
- c) A largo plazo
- d) Nunca

10. ¿Qué le permite decir un no positivo?

- a) Sí
- b) Claro
- c) Absolutamente
- d) No



Módulo cinco: Preguntas de repaso

1. ¿Cuál de estas es la forma de tomar el control de una situación estresante?
 - a) Deja que el trabajo se acumule para más tarde.
 - b) Pásaselo a otra persona
 - c) Haz sólo lo suficiente para que quede bien
 - d) **Evítelo si procede**
2. ¿Cuándo es apropiado evitar una situación estresante?
 - a) **Si las repercusiones son inexistentes o extremadamente leves**
 - b) Si la culpa es de otro
 - c) Si nadie se da cuenta
 - d) Si pone a alguien en peligro

Módulo cinco: Preguntas de repaso

3. ¿Cuál de las siguientes es una herramienta positiva que puedes utilizar para evitar una situación estresante?
- a) Esconderse bajo el escritorio
 - b) Dormir menos
 - c) Encargar el trabajo a otra persona
 - d) Utilizar el No positivo
4. ¿Qué significa la segunda A?
- a) Arrogancia
 - b) Aroma
 - c) Aritmética
 - d) Evite



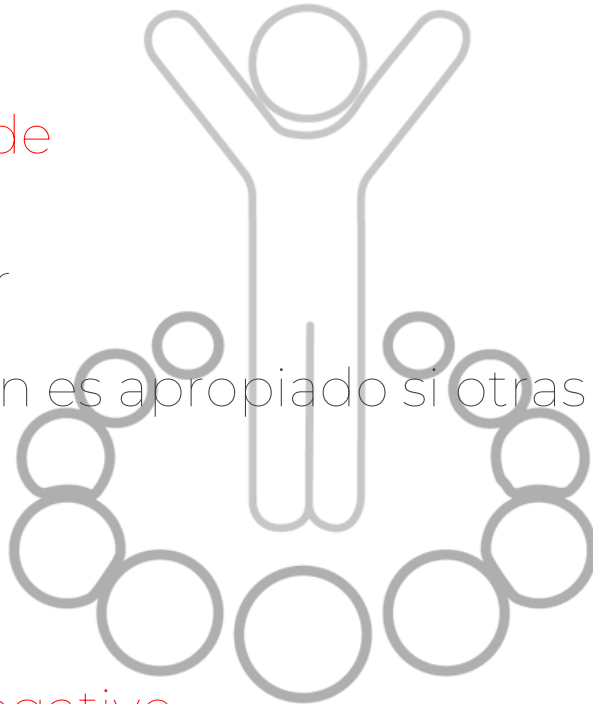
Módulo cinco: Preguntas de repaso

5. La segunda A trata de _____ las cosas por las que te estresas innecesariamente.

- a) Evitar
- b) Identificación de
- c) Ayuda
- d) Dejar de fumar

6. ¿Evitar la situación es apropiado si otras personas son _____?

- a) En
- b) Gone
- c) Sin impacto negativo
- d) En



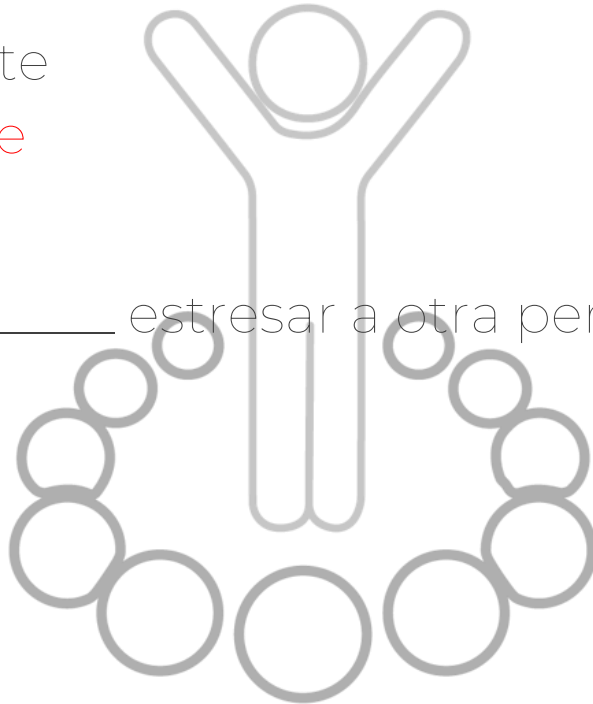
Módulo cinco: Preguntas de repaso

7. No lo evite si hacerlo repercute en su salud _____.

- a) Positivamente
- b) Favorablemente
- c) Negativamente
- d) Probable

8. Evitarlo será _____ estresar a otra persona.

- a) Causa
- b) Transferencia
- c) Toma
- d) Socavar



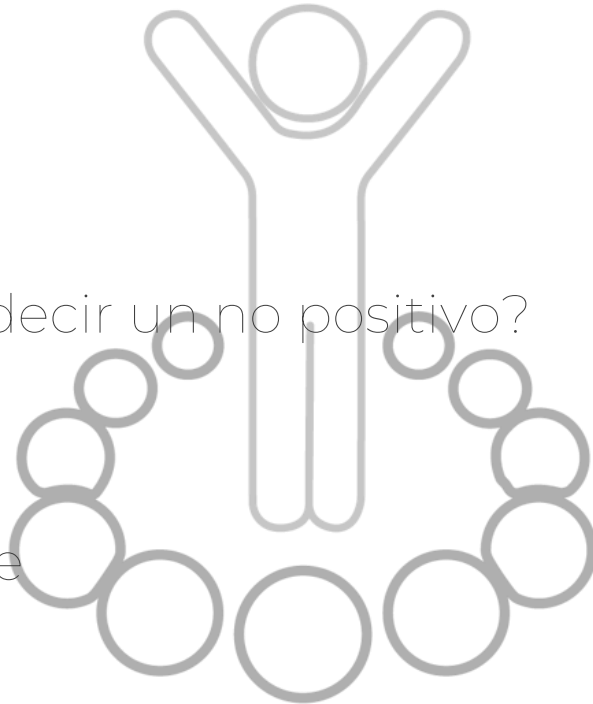
Módulo cinco: Preguntas de repaso

9. Evitar causará más estrés cuando?

- a) Hoy
- b) Ayer
- c) A largo plazo
- d) Nunca

10. ¿Qué le permite decir un no positivo?

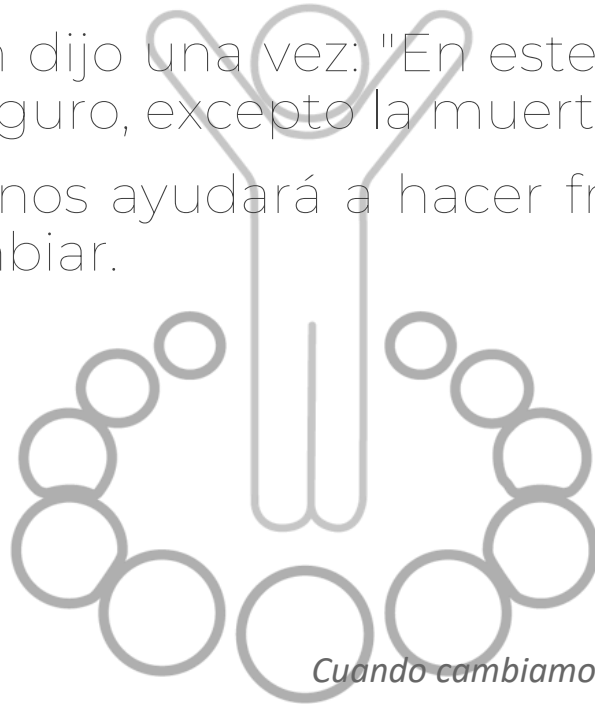
- a) Sí
- b) Claro
- c) Absolutamente
- d) No



Módulo seis:

Aceptar la situación

- Benjamin Franklin dijo una vez: "En este mundo nada puede decirse que sea seguro, excepto la muerte y los impuestos".
- Nuestra última A nos ayudará a hacer frente a las cosas que no se pueden cambiar.

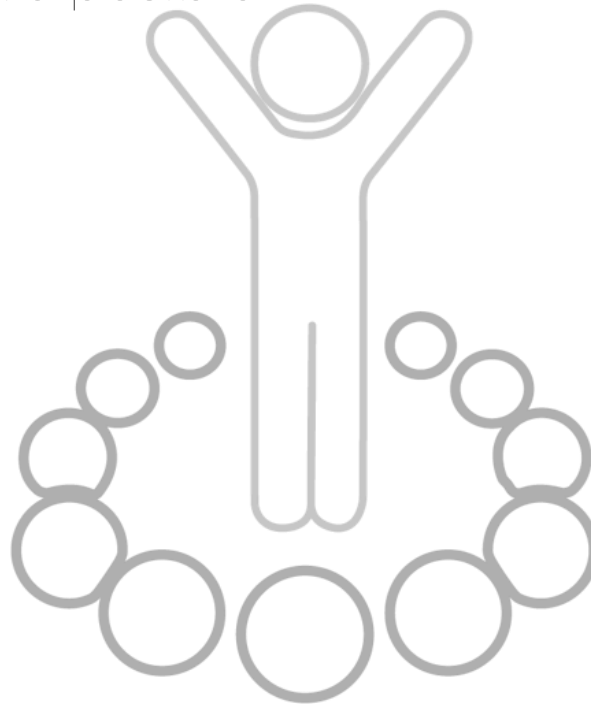


Cuando cambiamos nuestra percepción, ganamos control.

Greg Anderson

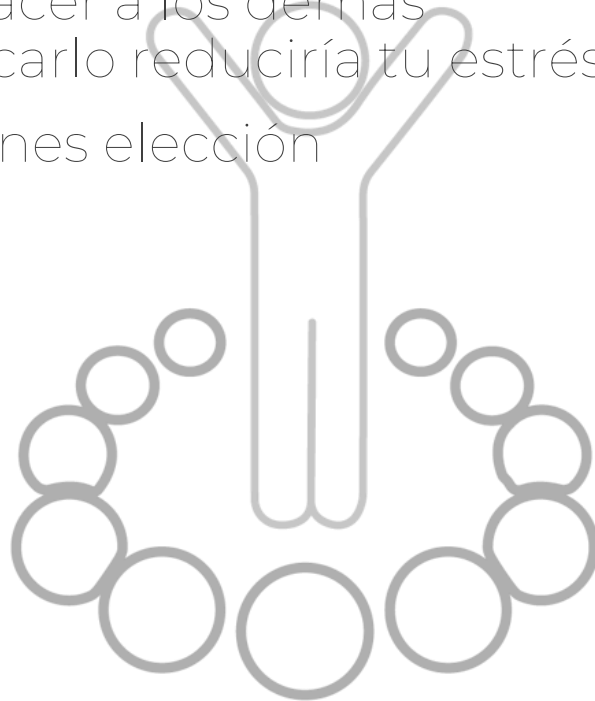
La Tercera A

- Acéptalo.
- Sea lo más positivo posible
- Necesidades
- Ir al dentista



Identificar las situaciones adecuadas

- No es apropiado cuando...
- Sólo para complacer a los demás
- Evitarlo o modificarlo reduciría tu estrés más que aceptarlo
- Sentir que no tienes elección



Crear acciones eficaces

- Tener ese poder de elección
- Identificar el beneficio
- Aumentar la autoestima
- Más confianza

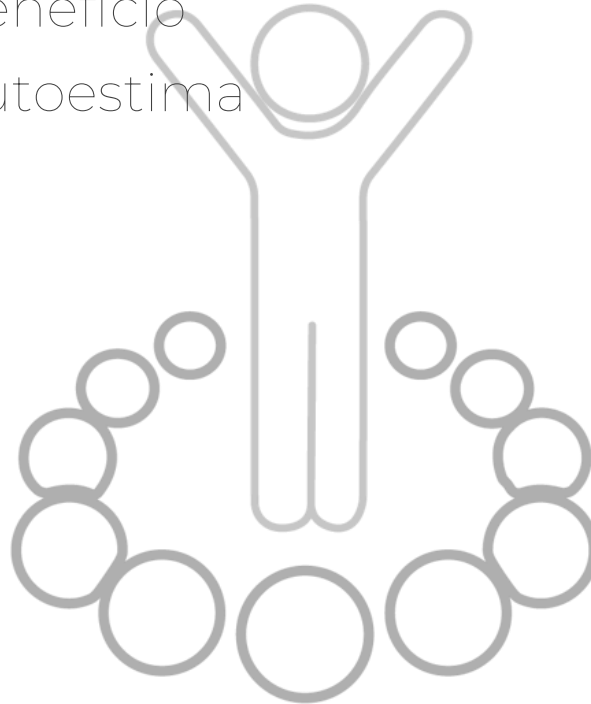


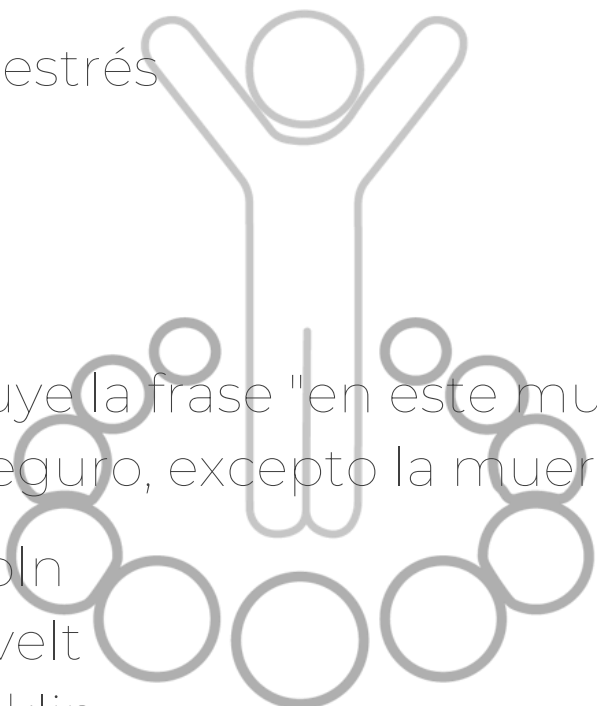
Ilustración práctica

- Richard temía hablar en público. Le tocaba morder el anzuelo y pronunciar un discurso ante un auditorio lleno hasta la bandera. Sólo de pensarlo se ponía nervioso. Janine sintió su dolor y se ofreció a ayudar a Richard a superar su miedo. Richard tenía las palabras, pero el gato tenía su lengua y no le dejaba sacarlas de la boca. Janine modeló sus técnicas para hablar en público utilizando las palabras que Richard escribió hasta que Richard encontró el viento en sus velas y, con el brillante consejo de Janine, fue capaz de poner un pie delante del otro, subir al escenario delante de sus compañeros y poner en práctica sus ideas. Janine resplandecía de orgullo cuando Richard arrasó con su elocuente discurso.

Módulo seis: Preguntas de repaso

1. ¿Cuándo es apropiado aceptar la situación?
 - a) Lo haces sólo para complacer a los demás.
 - b) Cuando evitarlo o alterarlo reduciría tu estrés más que aceptarlo
 - c) Cuando sientes que no tienes elección
 - d) Evitarlo o alterarlo le causaría un estrés indebido a usted o a otra persona.
2. ¿Qué táctica le ayudará a aceptar la situación?
 - a) Impotencia
 - b) Evitar la situación
 - c) Pasarlo a otra persona
 - d) Pensamiento positivo

Módulo seis: Preguntas de repaso

- 
3. En lugar de dejar pasar un proyecto y presentarlo tú mismo, ¿qué podrías ganar con la experiencia?
- a) Reducción del estrés
 - b) Impotencia
 - c) Autoestima
 - d) Miedo
4. ¿A quién se atribuye la frase "en este mundo nada puede decirse que sea seguro, excepto la muerte y los impuestos"?
- a) Abraham Lincoln
 - b) Eleanor Roosevelt
 - c) Benjamin Franklin
 - d) Winston Churchill

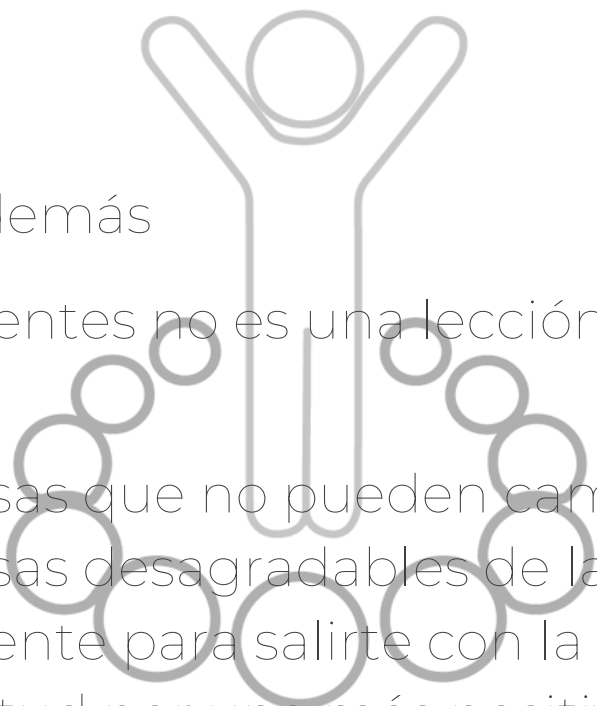
Módulo seis: Preguntas de repaso

5. ¿Cuál de estos no es el momento adecuado para aceptar la situación?
- a) La tarea debe realizarse en algún momento
 - b) Lo haces sólo para complacer a los demás
 - c) Evitarlo causaría estrés a otra persona
 - d) Visitar a un vecino desagradable
6. Complete esta frase. Algunas personas creen que aceptar las situaciones estresantes y vivirlas las convierte en _____
- a) Respetado
 - b) Alterado
 - c) Confianza
 - d) Impotente

Módulo seis: Preguntas de repaso

7. ¿Cuál de estas es otra táctica que puede ayudarte a aceptar una situación?
- a) Pensamiento positivo
 - b) Llorando
 - c) Hablar en público
 - d) Ir al dentista
8. ¿Cuál de ellas no se ganaría con turnarse para presentar un proyecto en equipo?
- a) Respeto de jefes y compañeros
 - b) Más confianza y experiencia al hablar en público
 - c) Estrés indebido
 - d) Autoestima
- 
- A faint, light gray illustration in the background of the slide. It depicts a stylized human figure with arms raised in a 'V' shape, standing in the center. Surrounding the figure's lower half is a circular arrangement of approximately ten small circles, similar to the one in the logo.

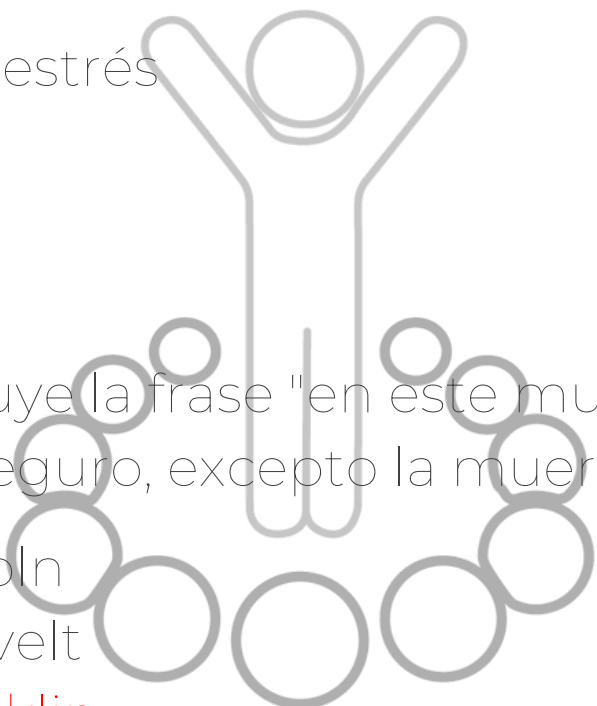
Módulo seis: Preguntas de repaso

9. ¿Cuál de estos es un ejemplo de actitud positiva?
- a) Malestar
 - b) Irritabilidad
 - c) Estrés
 - d) Respeto a los demás
10. ¿Cuál de las siguientes no es una lección aprendida de este módulo?
- a) Afrontar las cosas que no pueden cambiar
 - b) Afrontar las cosas desagradables de la vida
 - c) Intimida a la gente para salirte con la tuya
 - d) Cambia tu actitud por una más positiva
- 
- A faint, stylized illustration of a person with their arms raised in a 'V' shape, standing on a base of several circles, positioned behind the multiple-choice options for question 10.

Módulo seis: Preguntas de repaso

1. ¿Cuándo es apropiado aceptar la situación?
 - a) Lo haces sólo para complacer a los demás.
 - b) Cuando evitarlo o alterarlo reduciría tu estrés más que aceptarlo
 - c) Cuando sientes que no tienes elección
 - d) Evitarlo o alterarlo le causaría un estrés indebido a usted o a otra persona.
2. ¿Qué táctica le ayudará a aceptar la situación?
 - a) Impotencia
 - b) Evitar la situación
 - c) Pasarlo a otra persona
 - d) Pensamiento positivo

Módulo seis: Preguntas de repaso

- 
3. En lugar de dejar pasar un proyecto y presentarlo tú mismo, ¿qué podrías ganar con la experiencia?
- a) Reducción del estrés
 - b) Impotencia
 - c) Autoestima
 - d) Miedo
4. ¿A quién se atribuye la frase "en este mundo nada puede decirse que sea seguro, excepto la muerte y los impuestos"?
- a) Abraham Lincoln
 - b) Eleanor Roosevelt
 - c) Benjamin Franklin
 - d) Winston Churchill

Módulo seis: Preguntas de repaso

5. ¿Cuál de estos no es el momento adecuado para aceptar la situación?
- a) La tarea debe realizarse en algún momento
 - b) Lo haces sólo para complacer a los demás
 - c) Evitarlo causaría estrés a otra persona
 - d) Visitar a un vecino desagradable
6. Complete esta frase. Algunas personas creen que aceptar las situaciones estresantes y vivirlas las convierte en _____
- a) Respetado
 - b) Alterado
 - c) Confianza
 - d) Impotente

Módulo seis: Preguntas de repaso

7. ¿Cuál de estas es otra táctica que puede ayudarte a aceptar una situación?
- a) Pensamiento positivo
 - b) Llorando
 - c) Hablar en público
 - d) Ir al dentista
8. ¿Cuál de ellas no se ganaría con turnarse para presentar un proyecto en equipo?
- a) Respeto de jefes y compañeros
 - b) Más confianza y experiencia al hablar en público
 - c) Estrés indebido
 - d) Autoestima
- 
- A faint, light gray illustration of a person with their arms raised in a 'V' shape, standing in the center of a circle of dots. This graphic is positioned behind the list of questions.

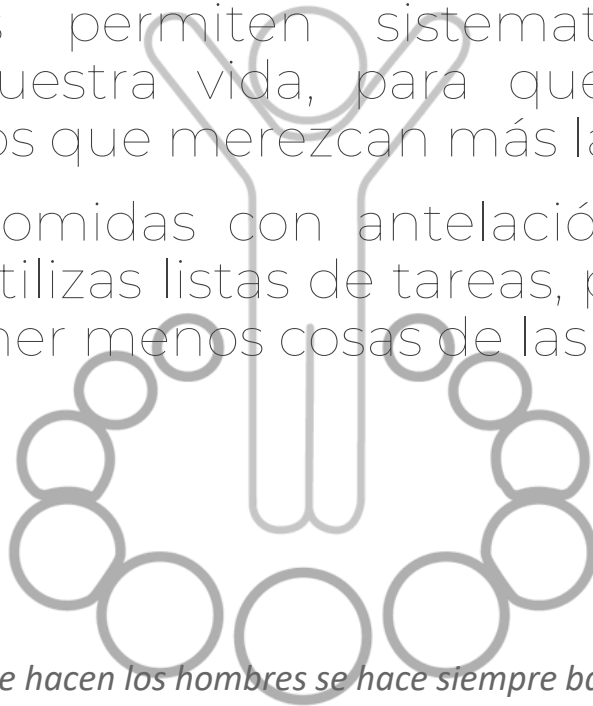
Módulo seis: Preguntas de repaso

9. ¿Cuál de estos es un ejemplo de actitud positiva?
- a) Malestar
 - b) Irritabilidad
 - c) Estrés
 - d) Respeto a los demás
10. ¿Cuál de las siguientes no es una lección aprendida de este módulo?
- a) Afrontar las cosas que no pueden cambiar
 - b) Afrontar las cosas desagradables de la vida
 - c) Intimida a la gente para salirte con la tuya
 - d) Cambia tu actitud por una más positiva
- 
- A large, faint, grey line-art illustration of a person with their arms raised in a 'V' shape, standing on a base of several circles, positioned behind the multiple-choice options for questions 9 and 10.

Módulo Siete:

Utilizar rutinas para reducir el estrés

- Las rutinas nos permiten sistematizar los elementos inmutables de nuestra vida, para que puedas dedicar tu energía a proyectos que merezcan más la pena.
- Si planificas las comidas con antelación, tienes un sistema para las tareas y utilizas listas de tareas, podrás llevar una casa más eficiente y tener menos cosas de las que preocuparte.



El mejor trabajo que hacen los hombres se hace siempre bajo estrés y con un gran coste personal.

William Carlos Williams

Planificar las comidas

- Dedique una hora del fin de semana a planificar las comidas
- Trate de evitar los productos congelados y procesados
- Pruebe a experimentar con ollas de cocción lenta
- Reducirás el estrés y comerás mejor



Organizar las tareas

- Construir rutinas
- Haz una lista
- Toda la familia
- Rote las tareas desagradables



1.....

2.....

3.....

4.....



Utilizar una lista de tareas

- Potente herramienta de gestión de la vida
- En casa o en el trabajo
- Transferir partidas incompletas
- Tachar los elementos completados



Ilustración práctica

- Joe tenía un montón de trabajo por hacer. Con su jefe respirándole en la nuca, Joe estaba hasta arriba de tareas pendientes. Mike acudió al rescate y enseñó a Joe a dominar el caos organizando el desorden de su escritorio en una carpeta de productividad manejable, dividiendo las tareas gigantescas en pequeños quehaceres y desarrollando un plan de acción sólido para conquistar sus crecientes listas de responsabilidades laborales sin perder la cabeza ni el trabajo. Con la ayuda de Mike, pudieron poner en práctica estos planes y facilitar la vida de Joe reduciendo su estrés, lo que le proporcionó más energía no sólo para mantener la creatividad, sino también para convertirse en una estrella emergente en su lugar de trabajo.

Módulo Siete: Preguntas de repaso

1. ¿Qué nos permiten hacer las rutinas?
 - a) Aumentar el estrés
 - b) Dar prioridad a
 - c) Perder energía
 - d) Prosperar en el caos
2. ¿Qué puede planificar de antemano para tener un entorno más eficiente?
 - a) Planificación de comidas
 - b) Interrupciones
 - c) Tiempo
 - d) Plazos



Módulo Siete: Preguntas de repaso

3. Nombra una tarea que los niños más pequeños puedan hacer para ayudar en casa.
- a) Ayudar a cocinar
 - b) Cargar y descargar el lavavajillas
 - c) Poner la mesa
 - d) Doblar la ropa
4. ¿Cómo pueden ayudar los niños mayores en las tareas?
- a) Hacerles la cama
 - b) Ordenar la ropa
 - c) Alimentar a las mascotas
 - d) Ayudar a cocinar
- 
- A large, faint, stylized line drawing of a person with arms raised, surrounded by a circle of smaller circles, serving as a background for the list.

Módulo Siete: Preguntas de repaso

5. Complete esta frase. Las rutinas nos permiten _____ los elementos inmutables de nuestra vida, para que puedas dedicar tu _____ a proyectos que merezcan más la pena.
- a) Evitar, dinero
 - b) Alterar, tiempo
 - c) Eliminar, pausa para comer
 - d) Sistematizar, energía
6. Tener un sistema de tareas y utilizar listas de tareas puede hacer que dirija una empresa más _____?
- a) Entorno eficiente
 - b) Jornada laboral rígida
 - c) Hogar estresante
 - d) Área de trabajo dispersa

Módulo Siete: Preguntas de repaso

7. ¿Cuál de estos es un ejemplo de cómo hacer una comida adecuada?
- a) Compra diaria de provisiones para la cena
 - b) Pedir comida para llevar todos los días
 - c) Comer sobre la marcha
 - d) Planificar las comidas
8. Cuando esté en la tienda de comestibles, no deje de visitar _____?
- a) Pasillos de congelados
 - b) Pasillos de alimentos procesados
 - c) Pasillos de caramelos
 - d) Perímetro exterior de la tienda

Módulo Siete: Preguntas de repaso

9. En la tienda debes aprovechar los atajos no procesados como _____?
- a) Helados
 - b) Conservas de carne
 - c) Queso pre-rallado
 - d) Cereales azucarados
10. ¿Cuál de estos no es un ejemplo de cómo hacer que las comidas adecuadas formen parte de tu hogar?
- a) Noches temáticas
 - b) Experimentar con ollas de cocción lenta
 - c) Abastecerse de fruta congelada
 - d) Pedidos nocturnos

Módulo Siete: Preguntas de repaso

1. ¿Qué nos permiten hacer las rutinas?
 - a) Aumentar el estrés
 - b) Dar prioridad a
 - c) Perder energía
 - d) Prosperar en el caos
2. ¿Qué puede planificar de antemano para tener un entorno más eficiente?
 - a) Planificación de comidas
 - b) Interrupciones
 - c) Tiempo
 - d) Plazos



Módulo Siete: Preguntas de repaso

3. Nombra una tarea que los niños más pequeños puedan hacer para ayudar en casa.
- a) Ayudar a cocinar
 - b) Cargar y descargar el lavavajillas
 - c) Poner la mesa
 - d) Doblar la ropa
4. ¿Cómo pueden ayudar los niños mayores en las tareas?
- a) Hacerles la cama
 - b) Ordenar la ropa
 - c) Alimentar a las mascotas
 - d) Ayudar a cocinar
- 
- A faint, stylized illustration of a person with their arms raised, surrounded by several circles, serving as a background for the text.

Módulo siete: Preguntas de repaso

5. Complete esta frase. Las rutinas nos permiten _____ los elementos inmutables de nuestra vida, para que puedas dedicar tu _____ a proyectos que merezcan más la pena.
- a) Evitar, dinero
 - b) Alterar, tiempo
 - c) Eliminar, pausa para comer
 - d) **Sistematizar, energía**
6. Tener un sistema de tareas y utilizar listas de tareas puede hacer que dirija una empresa más _____?
- a) **Entorno eficiente**
 - b) Jornada laboral rígida
 - c) Hogar estresante
 - d) Área de trabajo dispersa

Módulo Siete: Preguntas de repaso

7. ¿Cuál de estos es un ejemplo de cómo hacer una comida adecuada?
- a) Compra diaria de provisiones para la cena
 - b) Pedir comida para llevar todos los días
 - c) Comer sobre la marcha
 - d) Planificar las comidas
8. Cuando esté en la tienda de comestibles, no deje de visitar _____?
- a) Pasillos de congelados
 - b) Pasillos de alimentos procesados
 - c) Pasillos de caramelos
 - d) Perímetro exterior de la tienda

Módulo Siete: Preguntas de repaso

9. En la tienda debes aprovechar los atajos no procesados como _____?
- a) Helados
 - b) Conservas de carne
 - c) Queso pre-rallado
 - d) Cereales azucarados
10. ¿Cuál de estos no es un ejemplo de cómo hacer que las comidas adecuadas formen parte de tu hogar?
- a) Noches temáticas
 - b) Experimentar con ollas de cocción lenta
 - c) Abastecerse de fruta congelada
 - d) Pedidos nocturnos

Módulo Ocho:

Técnicas de relajación ambiental

- Hasta ahora hemos hablado de cómo crear un estilo de vida que reduzca el estrés y de cómo reducir el impacto de las situaciones estresantes.
- A pesar de todas estas medidas preventivas, el estrés seguirá existiendo. Cuando ocurre, es importante tener algunas herramientas para mantener la calma.

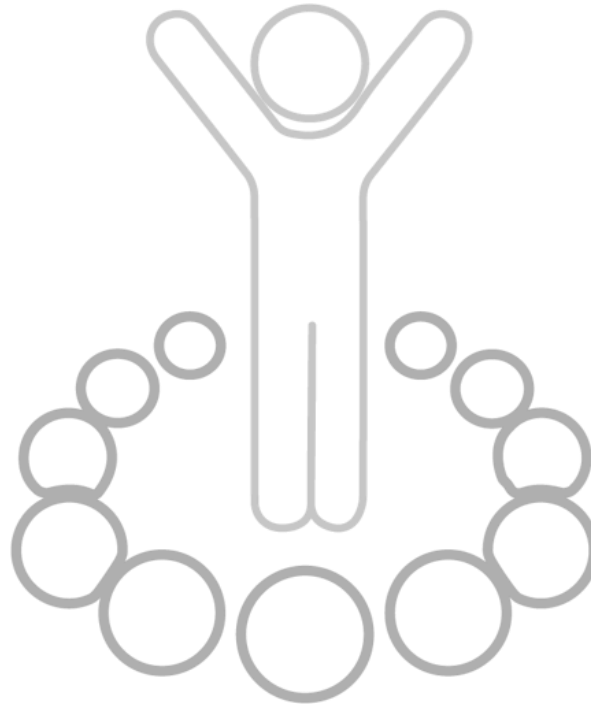


No es el estrés lo que nos mata, sino nuestra reacción ante él.

Hans Selye

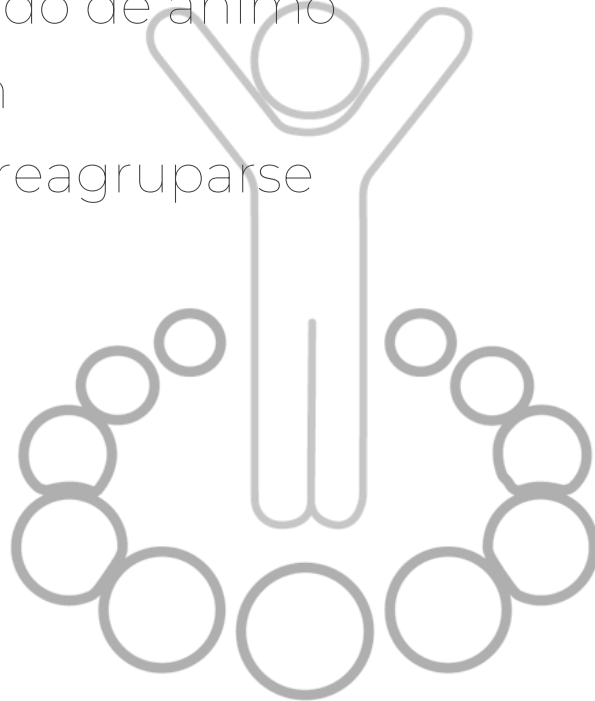
Encontrar un santuario

- Herramienta útil
- Escape temporal
- Visualización



Utilizar la música

- Potente efecto en nuestro organismo
- Cambia tu estado de ánimo
- Alivia la tensión
- Desconectar y reagruparse



Ver el humor

- Demostrado científicamente
- Calendario humorístico
- Adecuado
- Reduce la tensión arterial

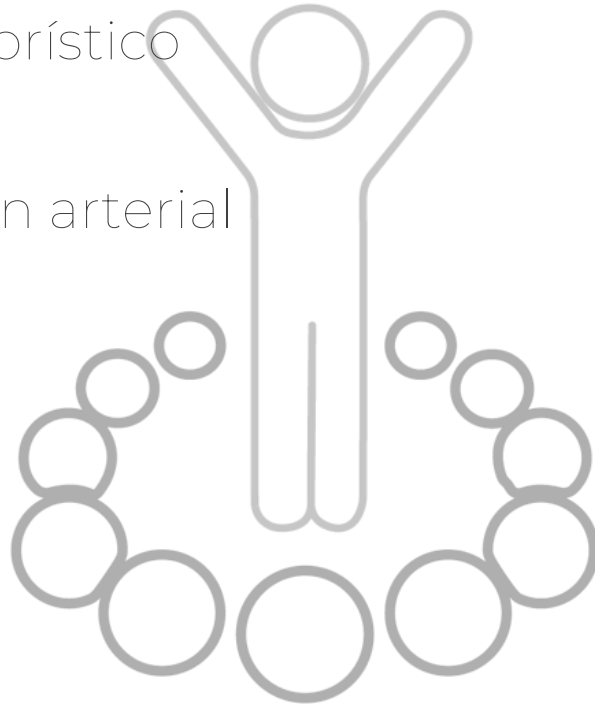


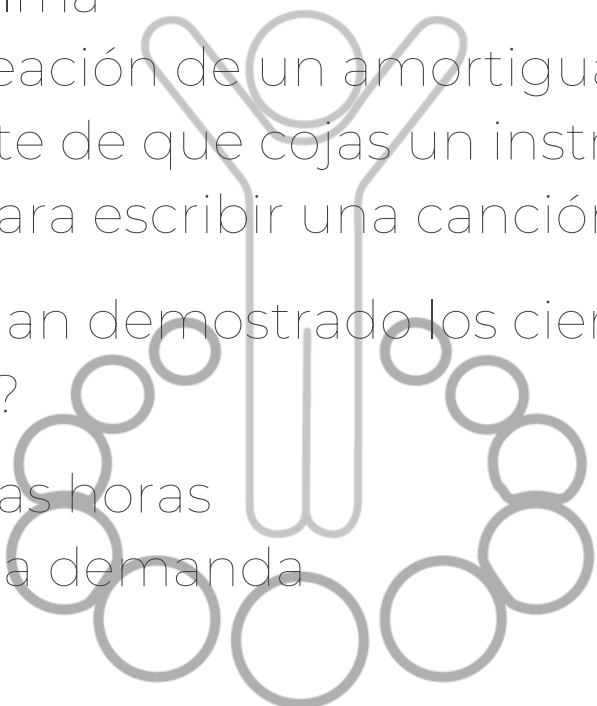
Ilustración práctica

- Sylvia necesitaba un descanso de su estrés. Su compañera de trabajo, Ann, se acercó a ella con cautela. Ann le preguntó qué podía hacer para ayudarla. Sylvia escupió una respuesta que casi hizo salir corriendo a Ann. Comprendiendo que Sylvia necesitaba desahogarse, Ann le prestó oídos y le ofreció consejo. Después de una eternidad, Sylvia estuvo de acuerdo en que poner sus canciones favoritas y crear un pequeño oasis en su escritorio le daba a su estrés unas minivacaciones y le permitía seguir trabajando sin desahogarse. El consejo de Ann de desenterrar los tesoros que le gustan a Sylvia e incluirlos en su rutina diaria le ahorró mucho tiempo y le permitió convertirse en una empleada feliz y más productiva.

Módulo Ocho: Preguntas de repaso

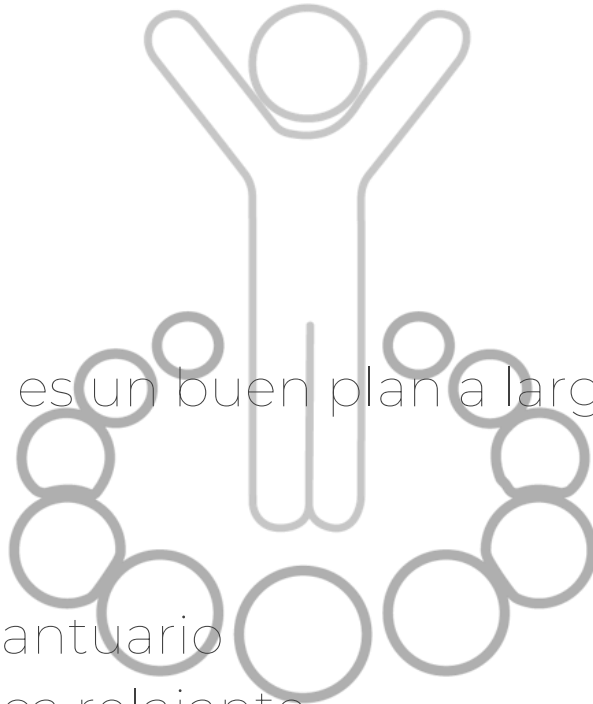
1. ¿Cuál de ellas es una herramienta de relajación?
 - a) Utilizar el humor para reducir el estrés
 - b) Gritos
 - c) Trabajar sin parar hasta completar la tarea
 - d) Ir a encontrar una multitud de personas para estar con
2. ¿Qué debe tener en cuenta al crear su santuario?
 - a) ¿Qué les parecerá a los demás?
 - b) ¿Cuánto trabajo puedes realizar en él?
 - c) ¿Qué sonidos le gustaría escuchar?
 - d) Que dispongas de las herramientas para crear tu lista de tareas pendientes

Módulo Ocho: Preguntas de repaso

- 
- A faint, light gray watermark in the background of the slide. It depicts a hand with fingers spread, holding a heart shape. The heart is composed of several overlapping circles, and the hand is formed by simple outlines.
3. ¿Cómo puede la música aliviar el estrés?
- a) Calmando tu alma
 - b) Mediante la creación de un amortiguador de ruido
 - c) Convenciéndote de que cojas un instrumento
 - d) Inspirándote para escribir una canción
4. ¿Cuáles de ellos han demostrado los científicos que reducen la presión arterial?
- a) Trabajar muchas horas
 - b) Empleos de alta demanda
 - c) Humor
 - d) Llorando

Módulo Ocho: Preguntas de repaso

5. Cuando aparece el estrés, es importante contar con _____ para mantener la calma...
- a) Chocolatinas
 - b) Herramientas
 - c) Ruido
 - d) Trabajo extra
6. ¿Cuál de estos no es un buen plan a largo plazo para reducir el estrés?
- a) Escapismo
 - b) Encontrar un santuario
 - c) Escuchar música relajante
 - d) Ejercicio



Módulo Ocho: Preguntas de repaso

7. ¿Cuál de los siguientes no es uno de sus sentidos?
- a) Oler
 - b) Pruebe
 - c) Evite
 - d) Siéntase
8. Complete esta frase. Los expertos creen que _____ tiene poderosos efectos en nuestro organismo?
- a) Ritmo
 - b) Estrés
 - c) Hablar en público
 - d) Miedo



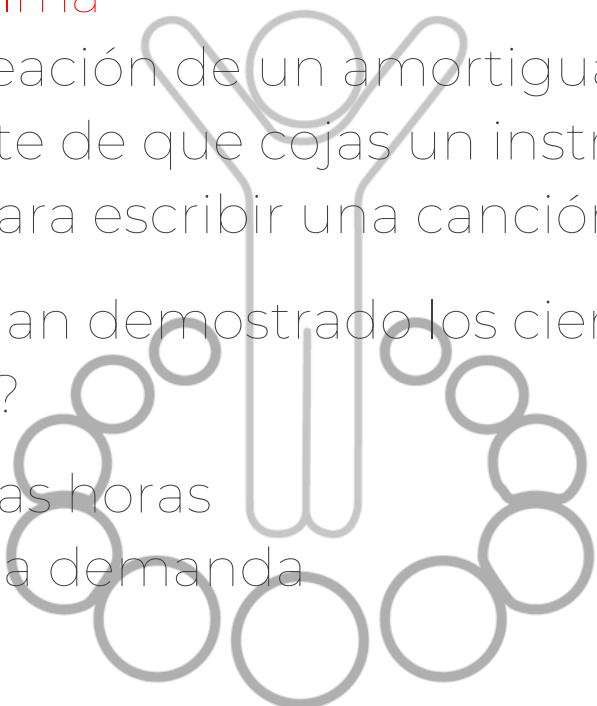
Módulo Ocho: Preguntas de repaso

9. Si no le gusta la música, ¿qué puede hacer para aliviar el estrés?
- a) Enfadarte porque nunca recibiste clases de música
 - b) Destruye tu radio
 - c) Cómete un bol de helado
 - d) Pon tu canción favorita y canta con ella
10. ¿Cuál de estos no es un ejemplo de uso del humor para aliviar el estrés?
- a) Leer una historia o un chiste divertido
 - b) Mantener un calendario humorístico en su cubículo
 - c) Compartir una risa con los amigos
 - d) Reírse del dolor de alguien

Módulo Ocho: Preguntas de repaso

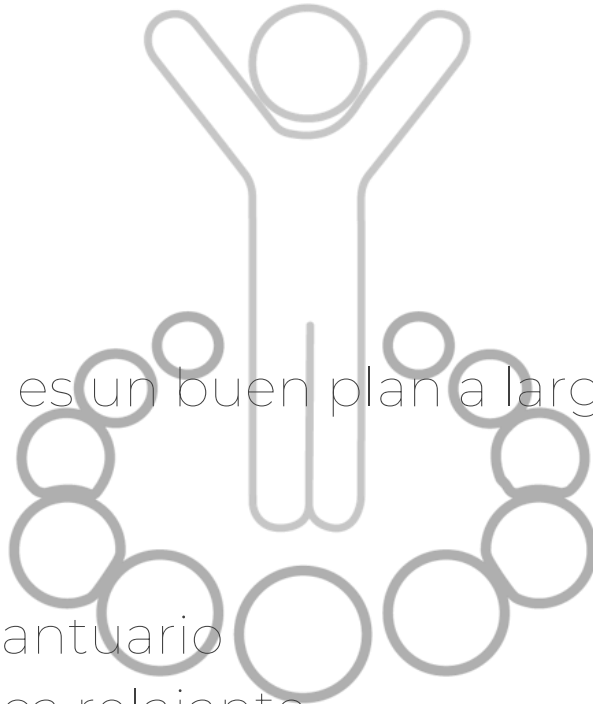
1. ¿Cuál de ellas es una herramienta de relajación?
 - a) Utilizar el humor para reducir el estrés
 - b) Gritos
 - c) Trabajar sin parar hasta completar la tarea
 - d) Ir a encontrar una multitud de personas para estar con
2. ¿Qué debe tener en cuenta al crear su santuario?
 - a) ¿Qué les parecerá a los demás?
 - b) ¿Cuánto trabajo puedes realizar en él?
 - c) ¿Qué sonidos te gustaría escuchar?
 - d) Que dispongas de las herramientas para crear tu lista de tareas pendientes

Módulo Ocho: Preguntas de repaso

- 
- A faint, light gray watermark in the background of the slide. It depicts a hand with fingers spread, holding a flower-like shape composed of several circles.
3. ¿Cómo puede la música aliviar el estrés?
- a) Calmando tu alma
 - b) Mediante la creación de un amortiguador de ruido
 - c) Convenciéndote de que cojas un instrumento
 - d) Inspirándote para escribir una canción
4. ¿Cuáles de ellos han demostrado los científicos que reducen la presión arterial?
- a) Trabajar muchas horas
 - b) Empleos de alta demanda
 - c) Humor
 - d) Llorando

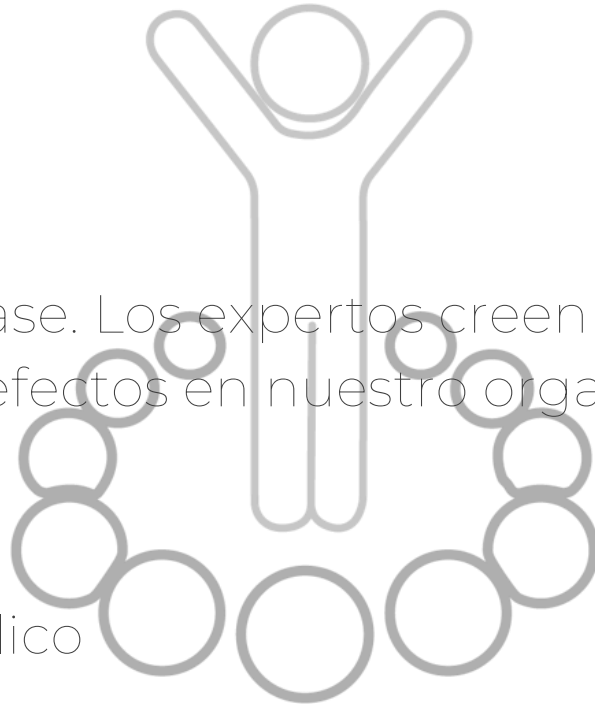
Módulo Ocho: Preguntas de repaso

5. Cuando aparece el estrés, es importante contar con _____ para mantener la calma...
- a) Chocolatinas
 - b) Herramientas
 - c) Ruido
 - d) Trabajo extra
6. ¿Cuál de estos no es un buen plan a largo plazo para reducir el estrés?
- a) Escapismo
 - b) Encontrar un santuario
 - c) Escuchar música relajante
 - d) Ejercicio



Módulo Ocho: Preguntas de repaso

7. ¿Cuál de los siguientes no es uno de sus sentidos?
- a) Oler
 - b) Pruebe
 - c) Evite
 - d) Siéntase
8. Complete esta frase. Los expertos creen que _____ tiene poderosos efectos en nuestro organismo?
- a) Ritmo
 - b) Estrés
 - c) Hablar en público
 - d) Miedo



Módulo Ocho: Preguntas de repaso

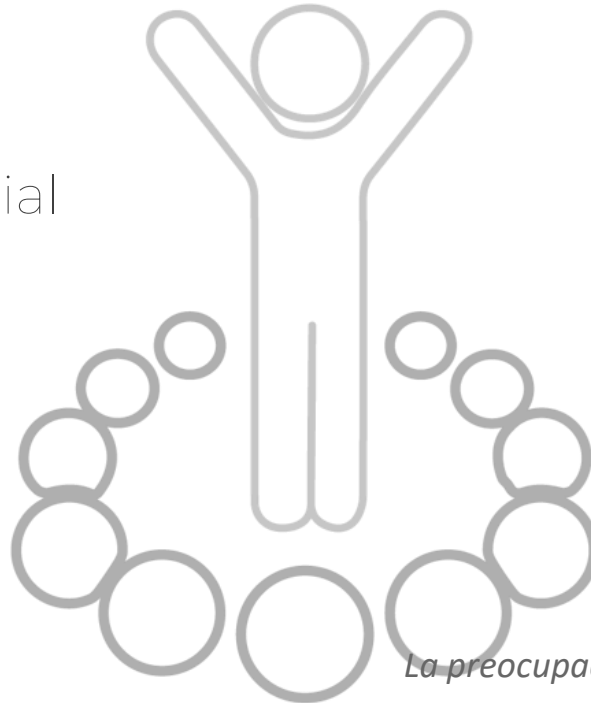
9. Si no le gusta la música, ¿qué puede hacer para aliviar el estrés?
- a) Enfadarte porque nunca recibiste clases de música
 - b) Destruye tu radio
 - c) Cómete un bol de helado
 - d) Pon tu canción favorita y canta con ella
10. ¿Cuál de los siguientes no es un ejemplo de uso del humor para aliviar el estrés?
- a) Leer una historia o un chiste divertido
 - b) Mantener un calendario humorístico en su cubículo
 - c) Compartir una risa con los amigos
 - d) Reírse del dolor de alguien

Módulo Nueve:

Técnicas de relajación física

El estrés puede causar muchos efectos secundarios físicos, entre ellos:

- Tensión muscular
- Dolores de cabeza
- Hipertensión arterial
- Insomnio
- Depresión
- Obesidad

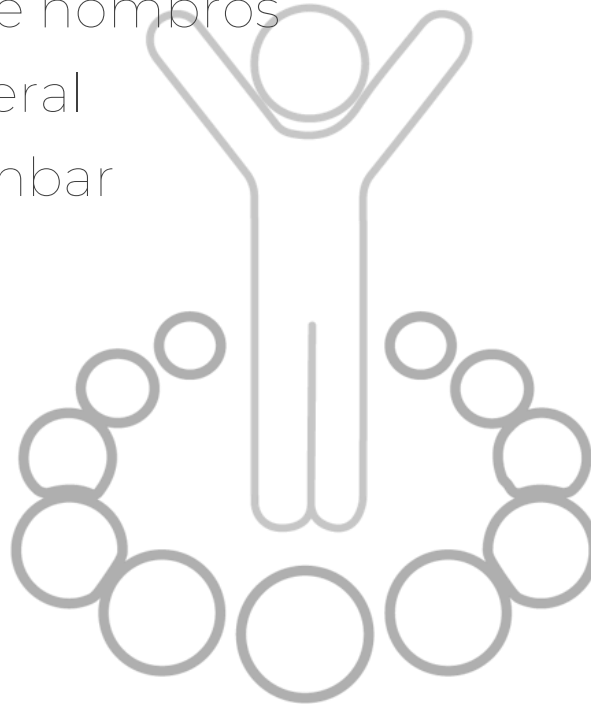


La preocupación y el estrés afectan a la circulación el corazón, las glándulas, todo el sistema nervioso, y afecta profundamente a la acción cardíaca.

Charles Mayo

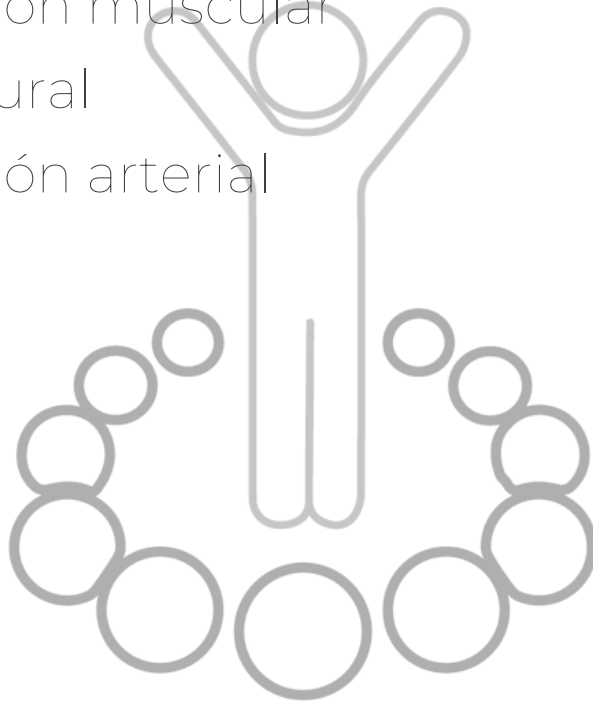
Estiramientos relajantes

- Rollo de cuello
- Encogimiento de hombros
- Estiramiento lateral
- Estiramiento lumbar



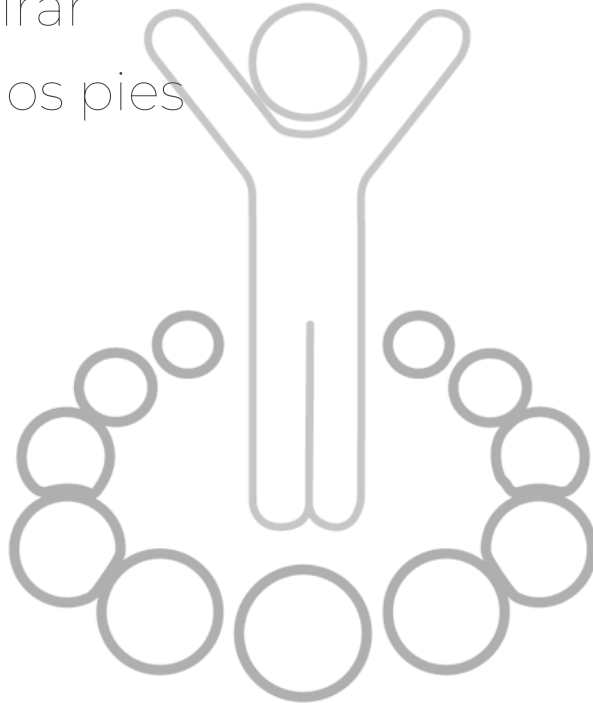
Respiración profunda

- Despeja la mente
- Reduce la tensión muscular
- Analgésico natural
- Reduce la tensión arterial



Tensar y relajar

- Siente cómo se va la tensión
- No olvides respirar
- De la cabeza a los pies



Meditación

- Posición cómoda
- Vacía tu mente
- Una vez al día

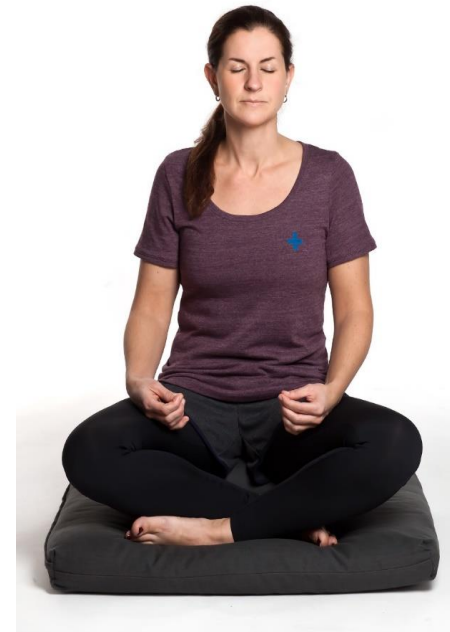
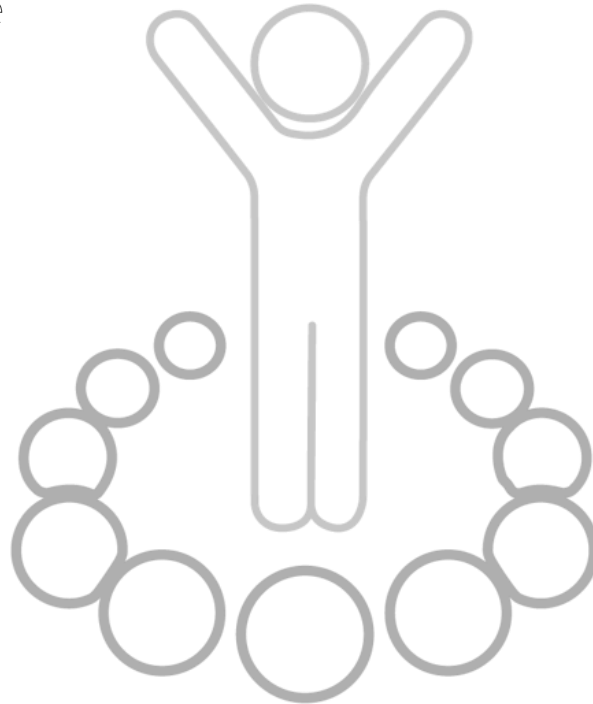


Ilustración práctica

- Steve echaba espuma por la boca tras un largo día de interrupción tras interrupción. Sus compañeros de trabajo, Earl y James, habían sobrevivido ocho largas horas con Steve hasta el momento. Querían ayudar antes de que Steve explotara. Decidieron que probablemente era mejor mostrar que contar, se sentaron en sus sillas y modelaron técnicas de relajación. Earl empezó a respirar profundamente mientras James hacía estiramientos laterales. Steve se preguntó si todos habían perdido la cabeza y refunfuñó ante su rutina circense. Le convencieron para que intentara hacer algunos estiramientos. Lo hizo con la esperanza de que dejaran de molestarle. Al cabo de unos instantes, se sintió mejor. Como le gustaban los resultados, Steve siguió aplicando las técnicas y declaró que, a partir de entonces, su cubículo sería una zona libre de estrés.

Módulo Nueve: Preguntas de repaso

1. ¿Cuál de estos es un efecto secundario físico del estrés?
 - a) Insomnio
 - b) Risas
 - c) Música
 - d) Buena salud
2. ¿Qué puedes hacer en tu escritorio para reducir el estrés ahora mismo?
 - a) Estira
 - b) Grita
 - c) Más trabajo
 - d) Come



Módulo Nueve: Preguntas de repaso

3. ¿Cuál de estas no es una técnica de estiramiento?
- a) Lumbares
 - b) Cuello
 - c) Respiración profunda
 - d) Lado
4. ¿Cuál de estos es un beneficio físico de la respiración profunda?
- a) Despejar la mente
 - b) Risas
 - c) Aumento del apetito
 - d) Balanceo de hombros



Módulo Nueve: Preguntas de repaso

5. ¿Cuál de estas es una técnica de relajación?
- a) Respiración más rápida
 - b) Trabajar más rápido
 - c) Arrugando los ojos
 - d) Ir a lugares concurridos
6. Todos estos son efectos secundarios físicos del estrés excepto _____?
- a) Obesidad
 - b) Mayor susceptibilidad a las enfermedades
 - c) Mayor riesgo de infarto de miocardio e ictus
 - d) Mayores niveles de renta
- 
- A large, faint, stylized graphic of a human figure with arms raised, composed of a central vertical line and a circle for the head. The figure is surrounded by several smaller circles of varying sizes, some of which are positioned near the text of the questions.

Módulo Nueve: Preguntas de repaso

7. Los efectos anteriores _____ cuanto más tiempo estés estresado.
- a) Disminuir
 - b) No tienen ningún efecto sobre
 - c) Aumentar
 - d) Elimina
8. ¿Qué pueden ayudarte a hacer los estiramientos relajantes?
- a) Aumentar su nivel de estrés
 - b) Organiza tu escritorio
 - c) Reduzca su IMC
 - d) Aliviar la tensión física

Módulo Nueve: Preguntas de repaso

9. ¿Cuál de estos es el primer paso adecuado para hacer un giro de cuello?
- a) Relaje los hombros
 - b) Gira la cabeza
 - c) Colócate con la mano izquierda sobre la cadera izquierda
 - d) Deja que tu barbilla cuelgue hacia tu pecho
10. ¿Cuál es el orden correcto para realizar un estiramiento lumbar?
- a) De pie, ambas manos en la parte baja de la espalda, arquea la espalda, siente el estiramiento.
 - b) Ambas manos en la parte baja de la espalda, arquea la espalda, párate, siente el estiramiento.
 - c) De pie, siente el estiramiento, arquea la espalda, las manos en la parte baja de la espalda.
 - d) Manos en la parte baja de la espalda, de pie, siente el estiramiento, arquea la espalda

Módulo Nueve: Preguntas de repaso

1. ¿Cuál de estos es un efecto secundario físico del estrés?
 - a) Insomnio
 - b) Risas
 - c) Música
 - d) Buena salud
2. ¿Qué puedes hacer en tu escritorio para reducir el estrés ahora mismo?
 - a) Estira
 - b) Grita
 - c) Más trabajo
 - d) Come



Módulo Nueve: Preguntas de repaso

3. ¿Cuál de estas no es una técnica de estiramiento?
- a) Lumbares
 - b) Cuello
 - c) Respiración profunda
 - d) Lado
4. ¿Cuál de estos es un beneficio físico de la respiración profunda?
- a) Despejar la mente
 - b) Risas
 - c) Aumento del apetito
 - d) Balanceo de hombros



Módulo Nueve: Preguntas de repaso

5. ¿Cuál de ellas es una técnica de relajación?
- a) Respiración más rápida
 - b) Trabajar más rápido
 - c) Arrugando los ojos
 - d) Ir a lugares concurridos
6. Todos estos son efectos secundarios físicos del estrés excepto _____?
- a) Obesidad
 - b) Mayor susceptibilidad a las enfermedades
 - c) Mayor riesgo de infarto de miocardio e ictus
 - d) Mayores niveles de renta
- 
- A large, faint, stylized graphic of a human figure with arms raised, composed of a central vertical line and a circle for the head. The figure is surrounded by several smaller circles of varying sizes, some of which are positioned near the text of the questions.

Módulo Nueve: Preguntas de repaso

7. Los efectos anteriores _____ cuanto más tiempo estés estresado.
- a) Disminuir
 - b) No tienen ningún efecto sobre
 - c) Aumentar
 - d) Elimina
8. ¿Qué pueden ayudarte a hacer los estiramientos relajantes?
- a) Aumentar su nivel de estrés
 - b) Organiza tu escritorio
 - c) Reduzca su IMC
 - d) Aliviar la tensión física
- 
- A large, faint, stylized graphic of a human figure with arms raised, surrounded by several circles, serving as a background for the questions.

Módulo Nueve: Preguntas de repaso

9. ¿Cuál de estos es el primer paso adecuado para hacer un giro de cuello?
- a) Relaje los hombros
 - b) Gira la cabeza
 - c) Colócate con la mano izquierda sobre la cadera izquierda
 - d) **Deja que tu barbilla cuelgue hacia tu pecho**
10. ¿Cuál es el orden correcto para realizar un estiramiento lumbar?
- a) **De pie, ambas manos en la parte baja de la espalda, arquea la espalda, siente el estiramiento.**
 - b) Ambas manos en la parte baja de la espalda, arquea la espalda, párate, siente el estiramiento.
 - c) De pie, siente el estiramiento, arquea la espalda, las manos en la parte baja de la espalda.
 - d) Manos en la parte baja de la espalda, de pie, siente el estiramiento, arquea la espalda

Módulo diez:

Afrontar acontecimientos importantes

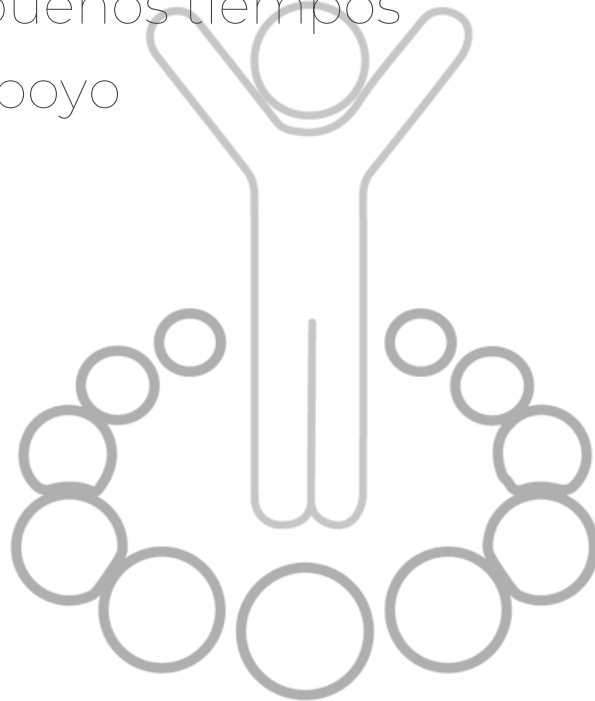
- Las herramientas de las que hemos hablado hasta ahora te ayudarán a gestionar y reducir el estrés en tu vida cotidiana.
- Sin embargo, a medida que te encuentres con acontecimientos estresantes, tu caja de herramientas también tendrá que crecer.
- En este módulo se estudiará cómo prepararse para los principales acontecimientos estresantes y qué hacer cuando se produzcan.

El estrés es como un iceberg. Podemos ver una octava parte por encima, pero ¿qué pasa con lo que hay debajo?

Patrice O'Connor

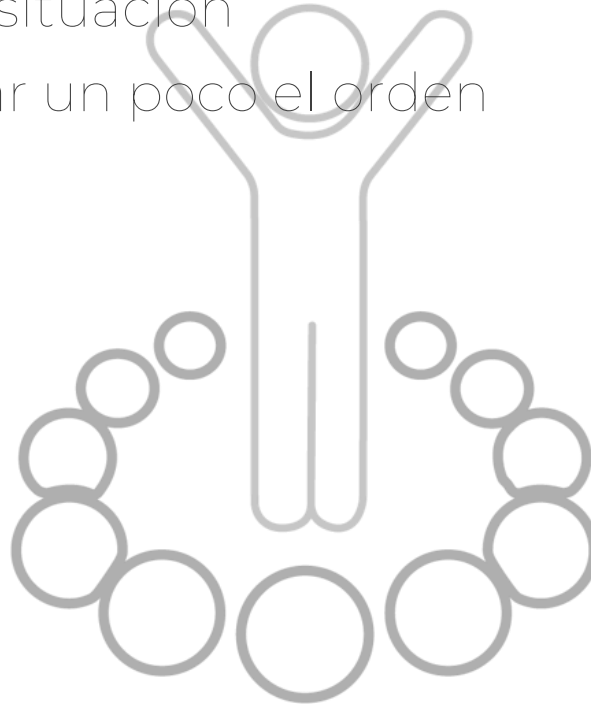
Establecer un sistema de apoyo

- Red de familiares y amigos
- Incluso en los buenos tiempos
- Aproveche el apoyo
- Gran inversión



Crear un plan

- Te mantiene al tanto de todo
- Poder sobre la situación
- Puede restaurar un poco el orden



Saber cuándo buscar ayuda

- Tercero objetivo
- Comentarios
- Eventos próximos
- No es un signo de debilidad
- Signo de inteligencia y fuerza



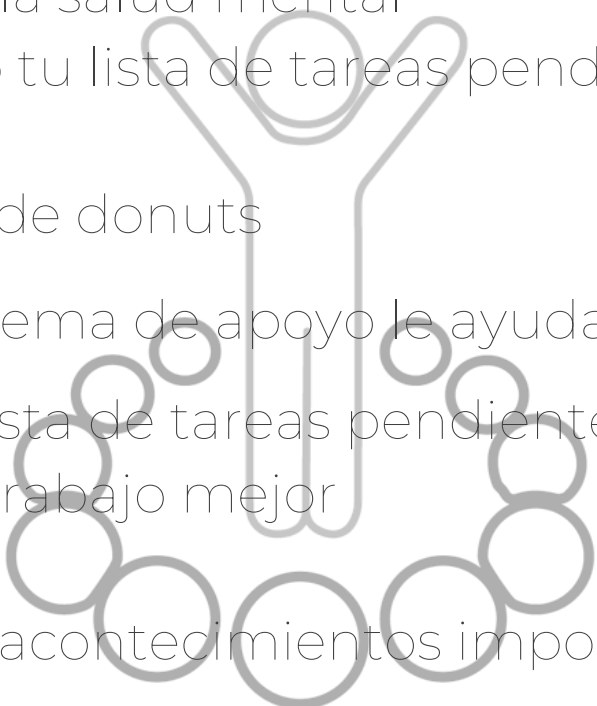
Ilustración práctica

- Dave y Sue estaban organizando una reunión para ayudar a su compañera de trabajo, Paula, a superar un momento difícil de su vida. Unieron sus fuerzas para reunir a una red de apoyo formada por amigos y familiares de Paula con el fin de proporcionarle la ayuda que necesitaba y demostrarle que, a pesar de sus obligaciones individuales, todos se responsabilizaban de los miembros de su equipo y moverían montañas para ayudarla en los momentos difíciles. Con la ayuda dedicada de algunos amigos y una red de apoyo de compañeros de trabajo entusiastas, Dave y Sue fueron capaces de sacar a Paula de cualquier problema que pudiera tener y ayudarla a salir adelante.

Módulo diez: Preguntas de repaso

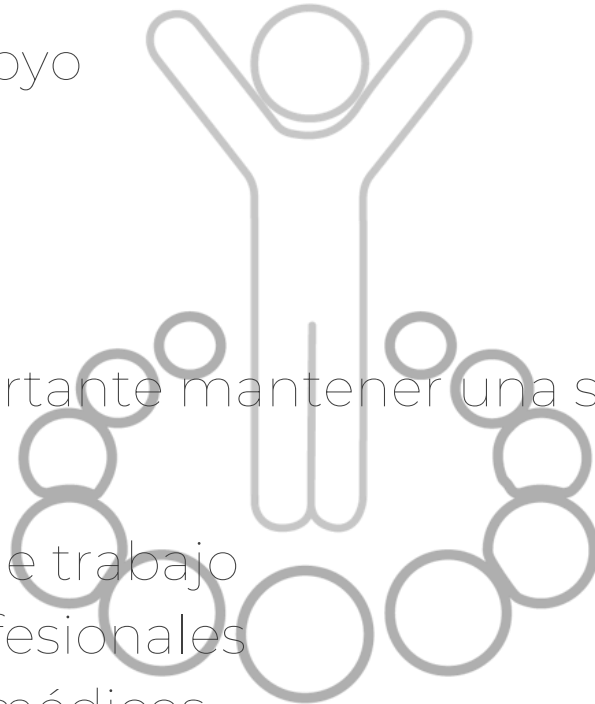
1. ¿Qué puede hacer por usted tener un fuerte vínculo con su familia y amigos?
 - a) Aumentar el estrés
 - b) Le hacen menos productivo
 - c) Ayudarle a sobrevivir a un acontecimiento estresante
 - d) Empeorar las cosas
2. ¿Qué puede hacer para recuperar la sensación de control en momentos de estrés?
 - a) Evitar la situación
 - b) Traspasar funciones a otra persona
 - c) Poner una mesa
 - d) Crear un plan

Módulo diez: Preguntas de repaso

- 
- A faint, light gray background graphic of a person with their arms raised, surrounded by a circle of dots, is centered behind the text.
3. ¿Dónde puedes encontrar ayuda si el estrés te supera?
- a) Profesional de la salud mental
 - b) Enterrado bajo tu lista de tareas pendientes
 - c) En el dentista
 - d) En una tienda de donuts
4. Establecer un sistema de apoyo le ayudará a ¿qué?
- a) Conquiste su lista de tareas pendientes
 - b) Conseguir un trabajo mejor
 - c) Ejercer más
 - d) Hacer frente a acontecimientos importantes

Módulo diez: Preguntas de repaso

5. ¿Qué necesita para ir un paso por delante cuando se enfrenta a un acontecimiento estresante?
- a) Sistema de apoyo
 - b) Estrés
 - c) Tareas difíciles
 - d) Obesidad
6. También es importante mantener una sólida red de _____.
- a) Compañeros de trabajo
 - b) Contactos profesionales
 - c) Profesionales médicos
 - d) Familia y amigos



Módulo diez: Preguntas de repaso

7. ¿Qué pueden hacer por usted su familia y amigos?
- a) Añadir más estrés
 - b) Aumentar la carga de trabajo
 - c) Qué vergüenza
 - d) Proporcionar apoyo y recursos valiosos
8. Cuando surge un acontecimiento estresante, ¿qué puede darle la tan necesaria sensación de control?
- a) Una buena comida
 - b) Crear un plan
 - c) Ejercicio
 - d) Nueva dieta
- 
- A faint, light gray graphic of a person with arms raised, standing on a circular base composed of several smaller circles, serving as a background for the text.

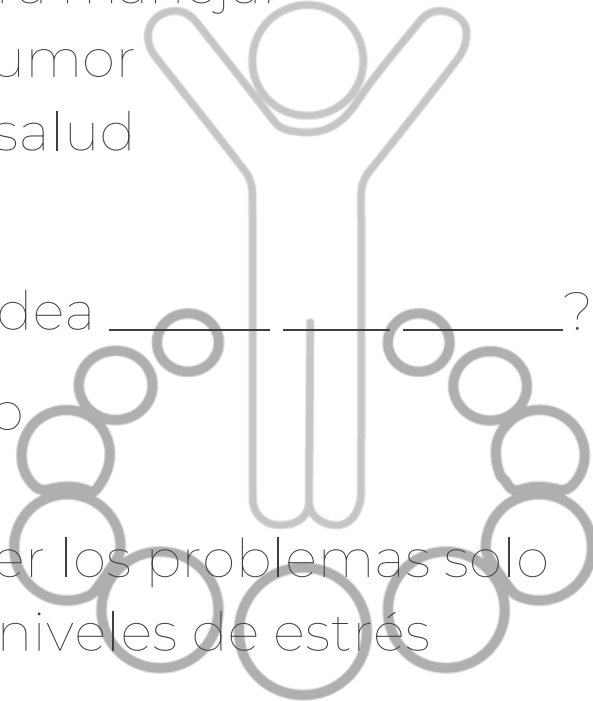
Módulo diez: Preguntas de repaso

9. ¿Recuerdas que el estrés es _____?

- a) Demasiado para manejar
- b) Mejor que el humor
- c) Bueno para la salud
- d) Individual

10. Nunca es mala idea _____?

- a) Evitar el trabajo
- b) Pedir ayuda
- c) Intentar resolver los problemas solo
- d) Aumentar sus niveles de estrés



Módulo diez: Preguntas de repaso

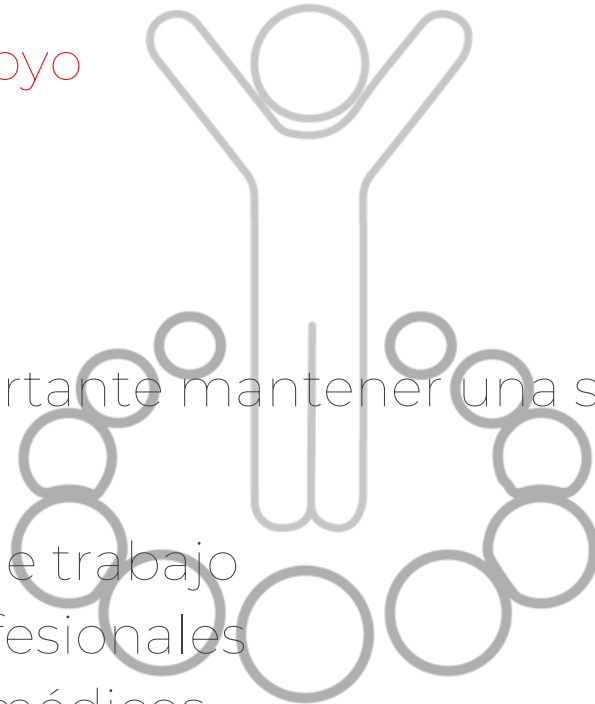
1. ¿Qué puede hacer por usted tener un fuerte vínculo con su familia y amigos?
 - a) Aumentar el estrés
 - b) Le hacen menos productivo
 - c) Ayudarle a sobrevivir a un acontecimiento estresante
 - d) Empeorar las cosas
2. ¿Qué puede hacer para recuperar la sensación de control en momentos de estrés?
 - a) Evitar la situación
 - b) Traspasar tareas a otra persona
 - c) Poner una mesa
 - d) Crear un plan

Módulo diez: Preguntas de repaso

3. ¿Dónde puedes encontrar ayuda si el estrés te supera?
- a) Profesional de la salud mental
 - b) Enterrado bajo tu lista de tareas pendientes
 - c) En el dentista
 - d) En una tienda de donuts
4. Establecer un sistema de apoyo le ayudará a ¿qué?
- a) Conquiste su lista de tareas pendientes
 - b) Conseguir un trabajo mejor
 - c) Ejercer más
 - d) Hacer frente a acontecimientos importantes

Módulo diez: Preguntas de repaso

5. ¿Qué necesita para ir un paso por delante cuando se enfrenta a un acontecimiento estresante?
- a) Sistema de apoyo
 - b) Estrés
 - c) Tareas difíciles
 - d) Obesidad
6. También es importante mantener una sólida red de _____.
- a) Compañeros de trabajo
 - b) Contactos profesionales
 - c) Profesionales médicos
 - d) Familia y amigos



Módulo diez: Preguntas de repaso

7. ¿Qué pueden hacer por usted su familia y amigos?
- a) Añadir más estrés
 - b) Aumentar la carga de trabajo
 - c) Qué vergüenza
 - d) Proporcionar apoyo y recursos valiosos
8. Cuando surge un acontecimiento estresante, ¿qué puede darle la tan necesaria sensación de control?
- a) Una buena comida
 - b) Crear un plan
 - c) Ejercicio
 - d) Nueva dieta
- 
- A faint, light gray background graphic of a stylized human figure with arms raised, surrounded by a circular arrangement of dots, similar to the logo in the top right corner.

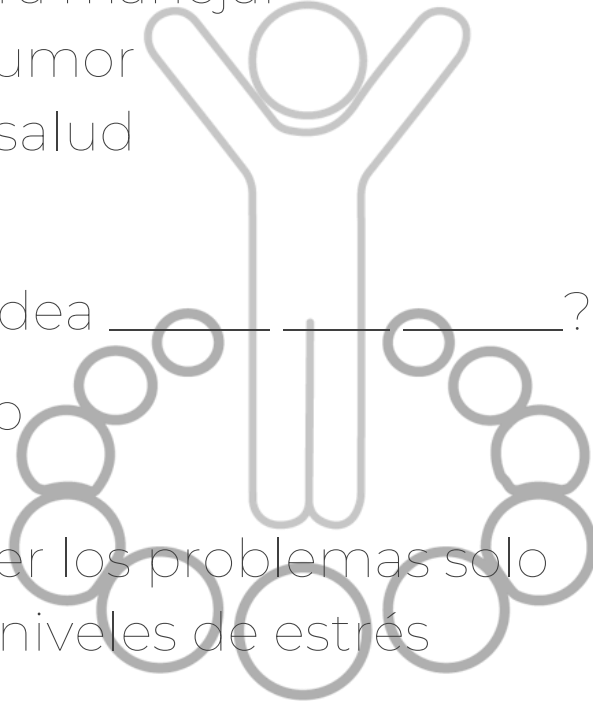
Módulo diez: Preguntas de repaso

9. ¿Recuerdas que el estrés es _____?

- a) Demasiado para manejar
- b) Mejor que el humor
- c) Bueno para la salud
- d) Individual

10. Nunca es mala idea _____?

- a) Evitar el trabajo
- b) Pedir ayuda
- c) Intentar resolver los problemas solo
- d) Aumentar sus niveles de estrés



Módulo Once: Nuestro reto

- Es difícil saber cómo resolver un problema si no se sabe cuál es realmente.
- Este módulo explorará cómo utilizar un sistema de registro del estrés para identificar, reducir y gestionar los factores estresantes.



*En momentos de gran estrés o adversidad, siempre es mejor mantenerse ocupado,
invertir tu ira y tu energía en algo positivo.*

Lee Iacocca

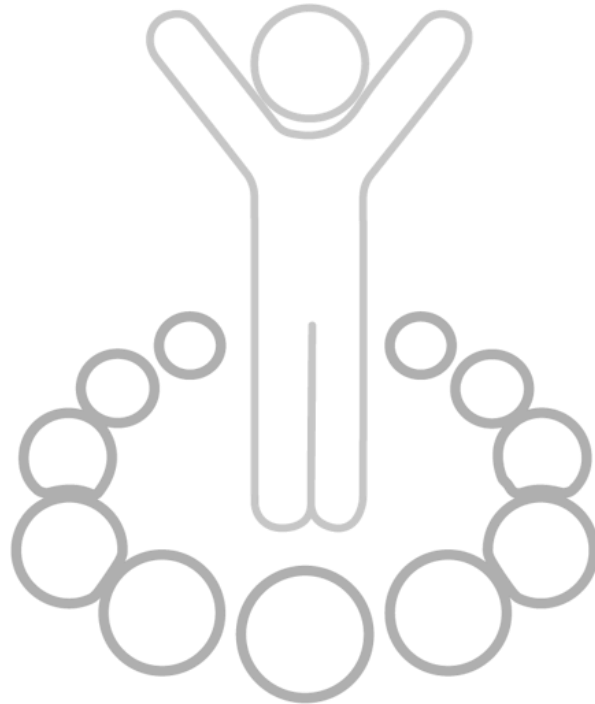
Crear un registro de estrés

- Identificar los factores de estrés
- Identificar tendencias
- Ayuda a controlar el estrés



Primera semana: grabación de eventos

- Cada vez que te sientas estresado
- Cada noche
- Resume el día



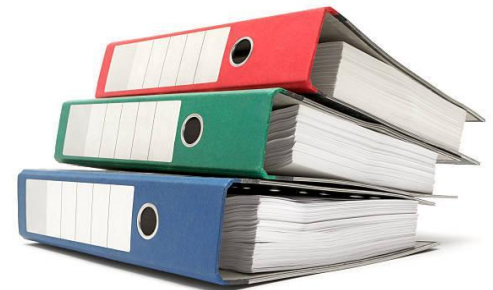
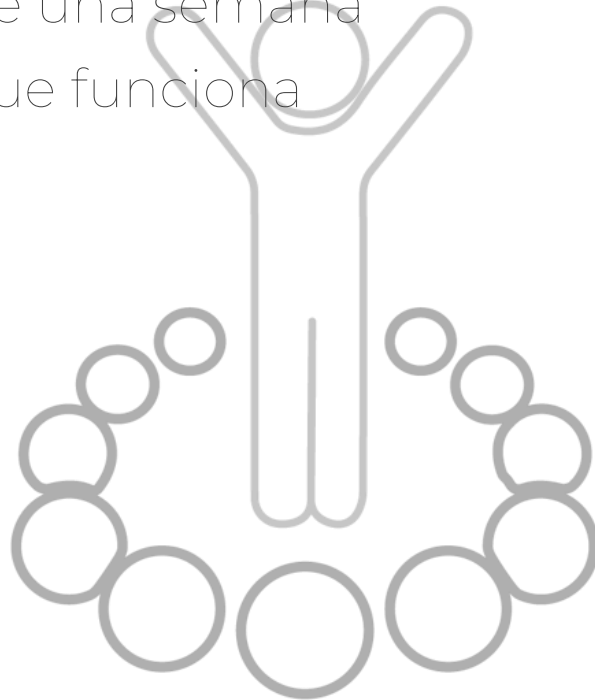
Segunda semana: Identificar los factores de estrés y crear un plan

- Nivel general de estrés
- Escala del 1 al 10
- ¿Qué "A" utilizar?
- Pequeños objetivos alcanzables



Tercera semana: Crear nuevos hábitos

- En acción
- Pruebe durante una semana
- Incorporar lo que funciona



Revisión y evaluación

- ¿Qué ha cambiado?
- ¿Qué funciona?
- ¿Qué no lo hace?
- Revisión mensual
- ¿Estresores añadidos?

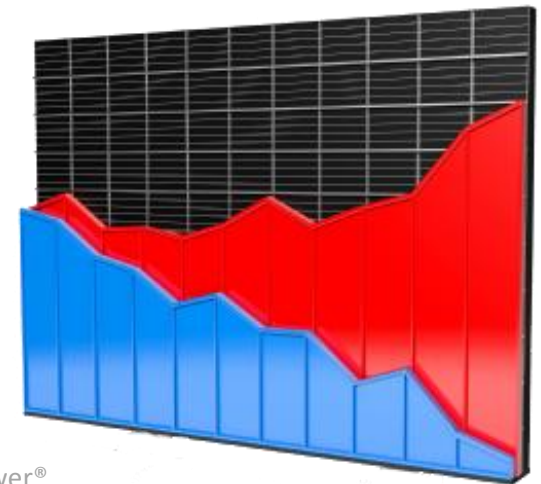
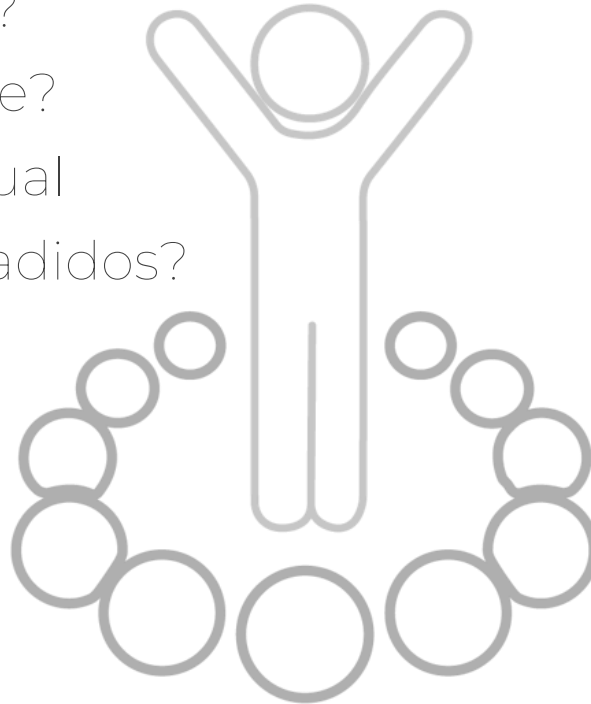


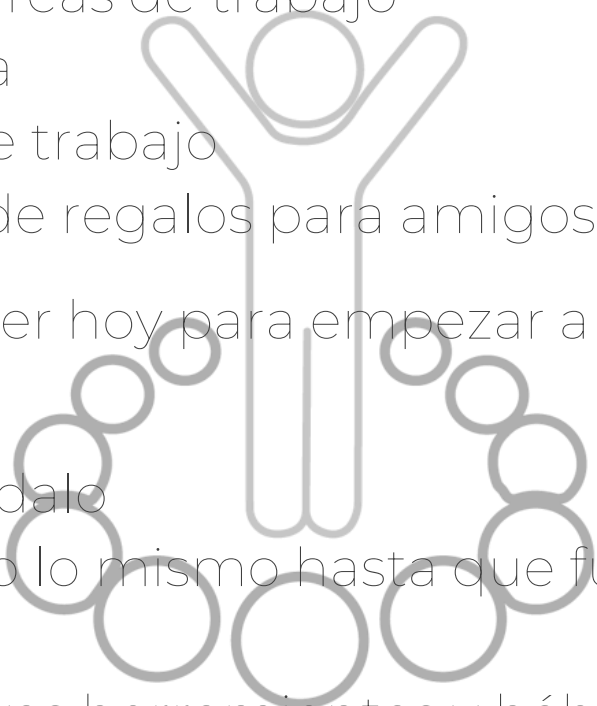
Ilustración práctica

- Sam se rasca la cabeza sin entender por qué el cuaderno marcado como "registro de estrés" está encima de la montaña de trabajo de su mesa. Gilles se da cuenta de su confusión y le dice que puede combatir sus frustraciones anotando todas las cosas que le estresan. Sam protesta, pero finalmente acepta llevar un registro. Gilles se ofrece voluntario para ayudarlo. Al cabo de una semana, Sam se dio cuenta de que dejaba que el estrés excesivo controlara su vida y él y Gilles investigaron formas de controlarlo. Un día, Sam pudo evitar que una situación le causara estragos y puso en práctica técnicas que le permitían respirar mejor.

Módulo Once: Preguntas de repaso

1. ¿Cuál de estas herramientas puede ayudarte a identificar los factores estresantes en tu vida?
 - a) Un registro de estrés
 - b) Una esterilla de yoga
 - c) Un colega
 - d) Un niño
2. ¿Qué debe incluir en su registro de estrés?
 - a) Su lista de tareas pendientes
 - b) Su lista de la compra
 - c) Lista de tareas realizadas
 - d) Una lista de todas las veces que te has sentido ansioso o estresado

Módulo Once: Preguntas de repaso

- 
3. ¿Qué puede ayudarle a conseguir un registro del estrés?
- a) Identificar las áreas de trabajo
 - b) Mejor caligrafía
 - c) Mayor carga de trabajo
 - d) Lista de ideas de regalos para amigos y familiares
4. ¿Qué puedes hacer hoy para empezar a crear nuevos hábitos?
- a) Escríbelo y olvídalos
 - b) Sigue haciendo lo mismo hasta que funcione
 - c) Ríndete
 - d) Incorpore nuevas herramientas y hábitos a su vida

Módulo Once: Preguntas de repaso

5. Puedes utilizar un registro de estrés para hacer todo esto excepto:
- a) Gestionar los factores de estrés
 - b) Reducir el estrés
 - c) Aumentar el estrés
 - d) Identificar el estrés
6. Identificar la causa de _____ puede ayudarle a _____ el número y el impacto de los factores estresantes en su vida.
- a) Risas, aumento
 - b) Tristeza, disminución
 - c) Reducir el estrés
 - d) Tensión, aumento
- 
- A large, faint, stylized graphic in the background. It features a central vertical line with a circle at the top, resembling a person's head and torso. Below this, there are several circles of varying sizes arranged in a circular pattern, resembling a flower or a group of people.

Módulo Once: Preguntas de repaso

7. ¿Cuál de estas preguntas no incluirías en tu registro de estrés?
- a) ¿Qué tengo que comprar hoy en el mercado?
 - b) ¿Qué ha pasado?
 - c) ¿Cuándo ocurrió?
 - d) ¿Qué hice al respecto?
8. ¿Cuál de estos no sería un buen indicador de tu nivel de estrés en un registro de estrés?
- a) 10 cerca de un ataque de nervios
 - b) Moderadamente estresado
 - c) Otra vez sentado en mi cubículo
 - d) Sin estrés

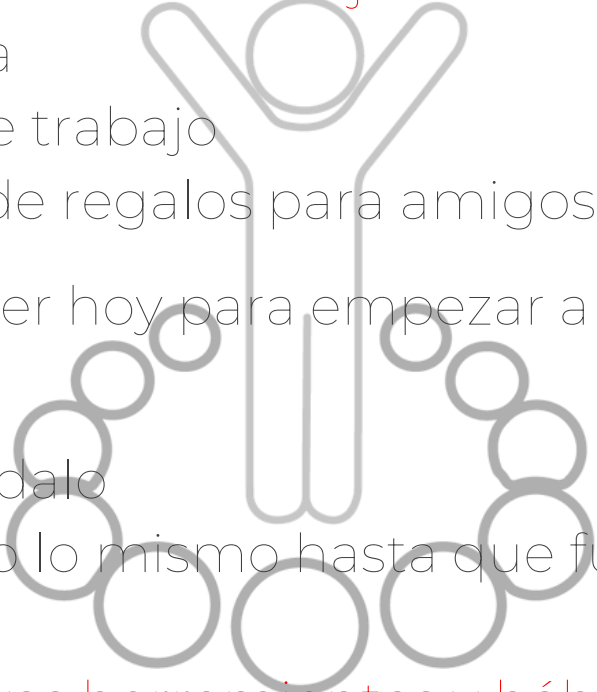
Módulo Once: Preguntas de repaso

9. ¿En qué fase de la utilización de un registro de tensiones se encuentra el registro de acontecimientos?
- a) Segunda semana
 - b) Tercera semana
 - c) Primera semana
 - d) Cuarta semana
10. Para tener éxito, su plan final de gestión del estrés debe establecer _____, _____?
- a) Objetivos grandes y estresantes
 - b) Objetivos pequeños y alcanzables
 - c) Objetivos pequeños e innecesarios
 - d) Objetivos grandes e imposibles
- 
- A large, faint, stylized graphic of a human figure with arms raised, composed of simple lines and circles, serving as a background for the lower half of the page.

Módulo Once: Preguntas de repaso

1. ¿Cuál de estas herramientas puede ayudarte a identificar los factores estresantes en tu vida?
 - a) Un registro de estrés
 - b) Una esterilla de yoga
 - c) Un colega
 - d) Un niño
2. ¿Qué debe incluir en su registro de estrés?
 - a) Su lista de tareas pendientes
 - b) Su lista de la compra
 - c) Lista de tareas realizadas
 - d) Una lista de todas las veces que te has sentido ansioso o estresado

Módulo Once: Preguntas de repaso

3. ¿Qué puede ayudarle a conseguir un registro del estrés?
- a) Identificar las áreas de trabajo
 - b) Mejor caligrafía
 - c) Mayor carga de trabajo
 - d) Lista de ideas de regalos para amigos y familiares
4. ¿Qué puedes hacer hoy para empezar a crear nuevos hábitos?
- a) Escríbelo y olvídalos
 - b) Sigue haciendo lo mismo hasta que funcione
 - c) Ríndete
 - d) Incorpore nuevas herramientas y hábitos a su vida
- 
- A faint, light gray illustration of a person with their arms raised in a 'V' shape, standing on a base of several circles. The person's head is a circle, and their torso is a vertical rectangle. The circles at the base vary in size and are arranged in a semi-circular pattern.

Módulo Once: Preguntas de repaso

5. Puedes utilizar un registro de estrés para hacer todo esto excepto:
- a) Gestionar los factores de estrés
 - b) Reducir el estrés
 - c) Aumentar el estrés
 - d) Identificar el estrés
6. Identificar la causa de _____ puede ayudarle a _____ el número y el impacto de los factores estresantes en su vida.
- a) Risa, aumento
 - b) Tristeza, disminución
 - c) Reducir el estrés
 - d) Tensión, aumento

Módulo Once: Preguntas de repaso

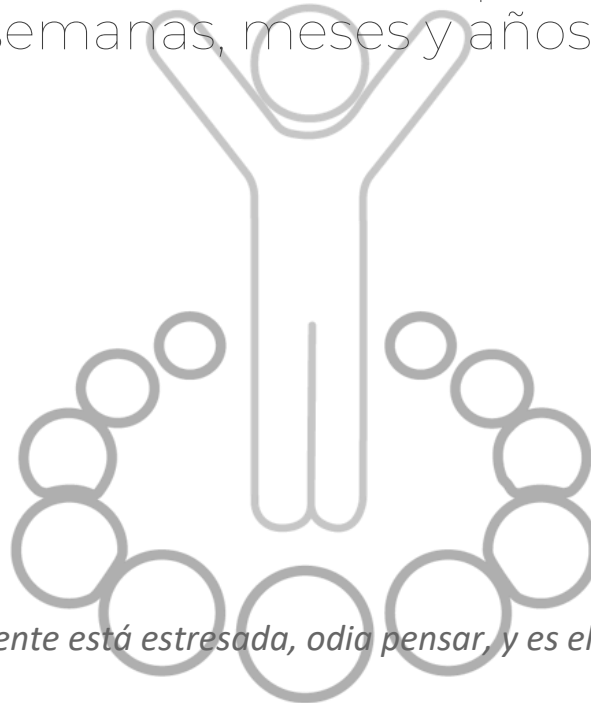
7. ¿Cuál de estas preguntas no incluirías en tu registro de estrés?
- a) ¿Qué tengo que comprar hoy en el mercado?
 - b) ¿Qué ha pasado?
 - c) ¿Cuándo ocurrió?
 - d) ¿Qué hice al respecto?
8. ¿Cuál de estos no sería un buen indicador de tu nivel de estrés en un registro de estrés?
- a) 10 cerca de un ataque de nervios
 - b) Moderadamente estresado
 - c) Otra vez sentado en mi cubículo
 - d) Sin estrés

Módulo Once: Preguntas de repaso

9. ¿En qué fase de la utilización de un registro de tensiones se encuentra el registro de acontecimientos?
- a) Segunda semana
 - b) Tercera semana
 - c) Primera semana
 - d) Cuarta semana
10. Para tener éxito, su plan final de gestión del estrés debe establecer _____, _____?
- a) Objetivos grandes y estresantes
 - b) Objetivos pequeños y alcanzables
 - c) Objetivos pequeños e innecesarios
 - d) Objetivos grandes e imposibles

Módulo doce: Conclusión

- Tómese un momento para revisar y actualizar su Plan de Acción. Será una herramienta clave para guiar su progreso en los próximos días, semanas, meses y años.



A veces, cuando la gente está estresada, odia pensar, y es el momento en que más necesita pensar.

Bill Clinton

Palabras de los Sabios

- Benjamin Franklin: *No te anticipes a los problemas ni te preocupes por lo que quizá nunca ocurra.*
- Adabella Radici: *Si tienes los dientes apretados y los puños cerrados, probablemente tengas la vida apretada.*





TOP
SOCIAL
POWER®