

VERANO EN CALMA

Semana 1 · Entender el estrés

Mi mapa personal del estrés

*Cuaderno de autoconocimiento para
dibujar tu relación con el estrés*

Un espacio para escucharte y elegir con calma

Mis principales fuentes de estrés

Laboral, familiar, interno... Escribe cada una y puntúala según cuánto te afecta, del 0 al 10.

#	Fuente de estrés	0-10
---	------------------	------

1		
---	--	--

2		
---	--	--

3		
---	--	--

4		
---	--	--

5		
---	--	--

6		
---	--	--

7		
---	--	--

8		
---	--	--

Mira tu lista sin juzgarte. Solo nombrar lo que pesa ya es un primer alivio.

Mis señales de alarma

Cómo noto el estrés cuando llega. Reconocer las señales pronto te permite cuidarte a tiempo.

En el cuerpo

En la mente

En mi conducta

Mi termómetro diario

Marca o rodea tu nivel de estrés (0–10) cada día durante una semana.

Lunes

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Martes

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Miércoles

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jueves

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viernes

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sábado

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Domingo

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Al final de la semana, observa: ¿qué días suben?, ¿qué los acompaña?

Mis recursos actuales

Qué hago ya que me calma, aunque sea pequeño: un té, una respiración, un paseo, una llamada...

Estos pequeños gestos son tu base. La calma se construye con lo simple y cotidiano.

Mi mapa corporal

Colorea las zonas donde guardas la tensión. Conectar con el cuerpo es parte del autoconocimiento.



Sugerencia de colores

-  Tensión
-  Cansancio
-  Nudo o presión
-  Calma



OBJETIVO

Tomar conciencia para poder *elegir*,
en lugar de reaccionar en automático.

yoga con Ruth · Verano en Calma