



PROGRAMA



HACKEA el estrés

*Usa cerebro y cuerpo
para calmar la mente*

antes de empezar



DECIDE
COMPROMÉTETE



ÁBRETE
A TU VERDAD



DESCONECTA
DISTRACTORES

CÓMO USAR ESTE WORKBOOK DE FORMA DIGITAL

Entendemos que hay gente que prefiere imprimir y escribir a mano. Pero este libro fue diseñado para que lo puedas usar de manera digital. Sigue estos pasos:



01

Descarga este Workbook y guarda el archivo (usualmente está en la carpeta de "descargas" o donde hayas predeterminado que la descargas se guarden

02

Instala o asegúrate de tener la versión más reciente del software gratuito, Adobe Reader haciendo click [aquí](#)

03

Abre Adobe Reader en tu computadora y en "archivo" haz click en "abrir" y encuentra el Workbook

04

Podrás incluir lo que desees utilizando en las Herramientas "Comentar" y seleccionando la T de texto. Asegúrate que es la "T" sin ningún ícono adicional

También podras incluir con el "text box"



05

GUARDA TODO TU TRABAJO con la opción "guardar" en la pestaña "Archivo". Una buena regla general es hacer click en Guardar cuando termines cada lección

NO ME SIENTO ESTRESAD@ ¿CÓMO SABERLO?

Módulo 1. Tu Ahá moment.
Lección 1, worksheet. Tiempo estimado: 10 mins



Nada de lo que estamos aplicando en este programa tendría sentido si no tomamos consciencia de nuestras **emociones**, de lo que **pensamos**, de cómo **respiramos** y cómo está nuestro **cuerpo**.

Para eso se necesita salir del **piloto automático** y prestar atención. Busca el silencio, así sean unos minutos y **reconéctate** contigo mism@.

Date el espacio, respira profundo y ve marcando el círculo que corresponda a la frecuencia en que esa frase/pensamiento aplica en ti en lo que va de año. Siendo 1 casi nunca y 5 muy frecuentemente

casi nunca				muy frecuentemente	
1	2	3	4	5	Estoy paralizad@ y me cuesta accionar
1	2	3	4	5	Me siento agobiad@
1	2	3	4	5	Me cuesta organizarme, me siento desordenad@
1	2	3	4	5	Estoy reactiv@ y agresiv@, todo me molesta
1	2	3	4	5	Me siento con energía y vitalidad
1	2	3	4	5	Me es muy fácil concentrarme
1	2	3	4	5	Me siento apático, nada me importa
1	2	3	4	5	Me siento emocional, muy sensible o triste
1	2	3	4	5	A veces estoy haciendo algo o caminando y me quedo con la mente en blanco, no sé cómo llegué allí o qué iba a hacer
1	2	3	4	5	Me es muy difícil quedarme dormid@ en las noches
1	2	3	4	5	Me preocupo demasiado, todo el tiempo
1	2	3	4	5	Nada de lo que hago hace ninguna diferencia
1	2	3	4	5	Nada me conmueve, nada me sorprende, nada me importa

Si la mayoría de tu selección es en **rojo** o **naranja** tu cerebro está en **modo supervivencia**. Esta semana observa si estar en el ciclo de estrés es tu NUEVA NORMALIDAD, haz los ejercicios y reconéctate con lo que piensas, sientes y haces.

EXPLORANDO TU RESPIRACIÓN



Este ejercicio tiene un audio complementario disponible en el sitio web del programa. **(5 min)**

Módulo 1. Tu Ahá moment. Lección 2. worksheet.



Para hacer este ejercicio necesitas:

- Cinco (5) minutos en un lugar tranquilo en el que nadie te vaya a interrumpir.
- Un espejo en el que puedas verte, por lo menos, de la cintura para arriba.
- Tu cama (¡sin almohada!) o una manta o una colchoneta si prefieres acostarte en el piso.

Puedes imprimir o leer estas instrucciones o escuchar el audio que hemos preparado para guiarte. El audio está disponible como video (mp4) o audio (mp3) en el sitio web del programa para que los puedas descargar.

¡Empecemos!

A. Párate frente al espejo, mírate respirar como lo haces normalmente y siente tu cuerpo. El movimiento es...

- a. Hacia arriba y hacia abajo: siento mi pecho, los hombros y mi espalda alta.
- b. En mi tronco que se expande y se contrae. Siento mi abdomen y mis costillas.

B. Acuéstate boca arriba sobre una superficie plana, flexiona las rodillas y apoya la plantas de los pies.

1. Coloca una mano sobre tu abdomen otra sobre tu pecho, y respira. ¿Qué mano se mueve?

- a. La mano del abdomen
- b. La mano del pecho

2. Coloca tus manos sobre las últimas costillas, más cerca de tu cintura. ¿Se mueven al respirar?

- a. Sí, se mueven
- b. No, casi nada

3. Ahora inhala y exhala naturalmente, y cuenta la duración de tu inhalación y la duración de la exhalación. Sólo queremos saber cual es más larga, cuál dura más aunque la diferencia puede ser mínima.

- a. Mi inhalación es más larga
- b. Mi exhalación es más larga

EXPLORANDO TU RESPIRACIÓN



Este ejercicio tiene un audio complementario disponible en el sitio web del programa.



4. Lleva tus manos a tu abdomen. ¿Qué pasa cuando inhalas?
- a. Casi no se mueve
 - b. Se infla
 - c. Se contrae

C. Lo que queda de esta semana quiero que observes dos cosas_

- a. Si te sorprendes a ti mismo aguantando la respiración.
- b. Si te sorprendes a ti mismo respirando por la boca.



En el Vídeo titulado "La Respiración" discutiremos los posibles resultados de este ejercicio y sus implicaciones. ¡Si tienes preguntas o comentarios, pásate por el grupo de Facebook y conversemos!



¡BRAVO!

¡Finalizaste la primera semana!

Ya tienes en tus manos unas super técnicas para hackear tu cerebro y cuerpo, y seguiremos reforzando las próximas semanas.

La repetición de lo nuevo que te dices, de lo que aprender, de los nuevos hábitos es lo que formará nuevas conexiones neuronales en el cerebro hasta que el comportamiento sea inconsciente y natural para ti.

¿Quieres fijar el conocimiento? Cuéntale a tu pareja o a tus hijos sobre los videos, lo que estás aprendiendo, enseñar es la mejor manera de aprender.

No dejes de compartirme nos en el grupo de Facebook

Un abrazo,

Ivi

Itzel