

A hand with light pink nail polish and a gold ring holds a white ceramic cup filled with a frothy coffee. The background is a soft-focus scene featuring a laptop with a black and white checkered keyboard, a bouquet of pink tulips, and a brown notebook with white polka dots.

Kit de herramientas

PARA APRENDER A GESTIONAR TU ESTRÉS

NORA CASANOVA
psicología de acción

Fase de identificación

KIT DE HERRAMIENTAS PARA
APRENDER A GESTIONAR TU ESTRÉS

NORA CASANOVA
psicología de acción

¿Cuáles son las situaciones/momentos vitales que más estrés suelen producirte?

COMPORTAMIENTOS DE ESTRÉS

Identifica y anota aquellos hábitos, síntomas físicos o respuestas emocionales, que se suelen manifestar, en tu caso, cuando estás en una etapa más estresante.

HÁBITOS

SÍNTOMAS FÍSICOS

RESPUESTAS EMOCIONALES/
COMPORTAMIENTO

FUENTES DE ESTRÉS

Identifica las fuentes de estrés que hay actualmente en tu vida, según esta clasificación.

FACTORES AMBIENTALES

1

2

3

PREOCUPACIONES

1

2

3

CAOS

1

2

3

FRUSTRACIONES

1

2

3

PRESIÓN

1

2

3

IDENTIFICACIÓN DE *momentos de estrés*

momentos de estrés

-
-
-
-
-
-
-
-

¿cómo respondo?

-
-
-
-
-
-
-
-



señales de alerta que me llevan a momentos de estrés

•	•
•	•
•	•

SEMÁFORO de signos de estrés

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

GUÍA DE PREGUNTAS PARA

identificar señales de estrés

¿Cómo estás? (Responde a esta pregunta de manera elaborada, identificando qué emociones estás sintiendo últimamente.

¿Hay algún hábito que tengas instaurado que se haya visto afectado recientemente?
¿Por qué crees que ha sido?

¿Existe algún tipo de pensamiento que esté apareciendo de forma recurrente por tu cabeza actualmente? ¿Cuál?

¿Has tenido alguna molestia a nivel físico recientemente? (Peores digestiones, dolor muscular, reacciones en la piel...)

¿Tienes alguna preocupación que necesitarías resolver a día de hoy?

GUÍA DE PREGUNTAS PARA

identificar señales de estrés

¿Te sientes desbordado con algo ahora mismo en tu vida? ¿Con qué?

¿Crees que últimamente tus emociones están algo descontroladas? Identifica cuáles se manifiestan recurrentemente en tu vida: irascibilidad, ganas de llorar, apatía...

¿Crees que hay personas a tu alrededor que te generan estrés? ¿Quiénes son y de qué manera te afecta tu interacción con ellas?

¿Crees que hay situaciones en tu vida que actualmente te generan estrés?
¿Cuáles son y de qué forma te afectan?

¿Tu productividad se ha visto afectada recientemente? Si es que sí, identifica los posibles motivos (falta de concentración, cansancio, falta de foco....).

Fase de resolución

KIT DE HERRAMIENTAS PARA
APRENDER A GESTIONAR TU ESTRÉS

NORA CASANOVA
psicología de acción

mínimos en rachas de estrés

MÍNIMOS, MÍNIMOS

•

•

•

•

NIVEL

1

•

•

•

•

NIVEL

2

•

•

•

•

NIVEL

3

•

•

•

•

NIVEL

4

•

•

•

•

NORA CASANOVA
psicología de acción

cuando los imprevistos te quitan tiempo

calma

El día se te ha complicado y puede que no te quede tiempo para todo aquello que querías hacer. Así que, lo primero, calma... A lo que no llegues hoy, llegarás mañana o pasado.

CAMBIA EL PENSAMIENTO CON EL QUE TE ESTÁS "MACHACANDO" POR NO LLEGAR

POR OTRO MÁS COMPASIVO

revisión

Coge tu lista de tareas diaria y transcribe aquí las tareas que te habías propuesto al principio de tu día. Tacha las que ya hayas hecho (eso te ayudará a re-tomar consciencia acerca de lo que SÍ has hecho ya).

acción

De todas las tareas que tenías programadas elige:

UNA GRANDE (que quizá te lleve más tiempo o se te haga más pesada)

DOS PEQUEÑAS

Ahora, ponte a ellas.

felicítate

Haciendo estas tres tareas, tienes que sentirte por más que satisfecho hoy. Es hora de regalarte unas palabras bonitas. El día se ha girado, y aún así, has conseguido sacar tiempo para lo prioritario.

¿Qué te vas a decir?

GUÍA DE PREGUNTAS PARA

conectar con el momento presente

¿Qué estabas haciendo justo en este momento?

¿Cómo te sientes ahora mismo? Identifica si tienes alguna emoción que estés sintiendo especialmente en este momento.

¿Cómo está tu cuerpo? (¿Lo sientes tenso, relajado, con hambre, cansado...?)

Identifica y percibe con tus sentidos: 5 cosas que puedas ver, 4 que puedas escuchar, 3 que puedas tocar, 2 que puedas oler y 1 que puedas saborear.

¿Hay algo de lo que te preocupe que tenga que resolverse ahora mismo? Si es que sí, escribe qué paso puedes hacer para empezar a resolverlo. Si es que no, escribe una frase que te recuerde que te ocuparás de ello cuando toque.

GUÍA DE PREGUNTAS PARA

conectar con el momento presente

Identifica tres cosas bonitas que hayan pasado a lo largo de tu día.

¿Qué planes tienes para hoy? (Solo para hoy)

¿Qué podrías hacer en el día de hoy que te aporte ilusión?

De la lista de cosas que tienes por hacer, elige solo una que vayas a hacer una vez termines este ejercicio.

¿Qué necesitarías ahora mismo para sentirte mejor? (Una canción, un vaso de agua, hacer 10 respiraciones...). Dátelo y disfrútalo.

estímulo - respuesta

(REACCIÓN AUTOMÁTICA DESDE EL ESTRÉS)

ESTÍMULO
ESTRESANTE

INTERPRETACIÓN 1

RESPUESTA 1

INTERPRETACIÓN 2

RESPUESTA 2

INTERPRETACIÓN 3

RESPUESTA 3

ESTÍMULO
ESTRESANTE

INTERPRETACIÓN 1

RESPUESTA 1

INTERPRETACIÓN 2

RESPUESTA 2

INTERPRETACIÓN 3

RESPUESTA 3

estímulo - respuesta

(REACCIÓN GESTIONADA DESDE LA CALMA)

ESTÍMULO
ESTRESANTE

INTERPRETACIÓN 1

RESPUESTA 1

INTERPRETACIÓN 2

RESPUESTA 2

INTERPRETACIÓN 3

RESPUESTA 3

ESTÍMULO
ESTRESANTE

INTERPRETACIÓN 1

RESPUESTA 1

INTERPRETACIÓN 2

RESPUESTA 2

INTERPRETACIÓN 3

RESPUESTA 3

Fase de mantenimiento

KIT DE HERRAMIENTAS PARA
APRENDER A GESTIONAR TU ESTRÉS

NORA CASANOVA
psicología de acción

CUBRIR NUESTRAS

necesidades básicas

COMER

DESCANSAR

SOCIALIZAR

DIVERTIRSE

CREA TU RUTINA *de equilibrio*

¿QUÉ HÁBITOS/ACCIONES/PEQUEÑAS COSAS
ME APORTAN...?

felicidad

calma

bienestar

seguridad

apreciar lo que tengo

COSAS PEQUEÑAS DE LAS QUE
DISFRUTO EN EL DÍA A DÍA

-
-
-
-

SITUACIONES/MOMENTOS QUE
ME DESCONECTAN DEL
PRESENTE

-
-
-

HÁBITOS PARA POTENCIAR LA CAPACIDAD DE VALORAR LO QUE TENGO

hábito 1

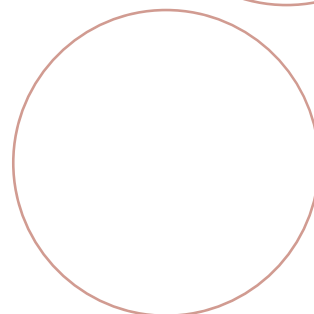
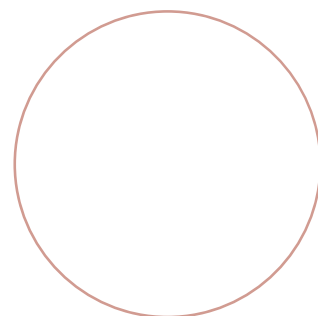
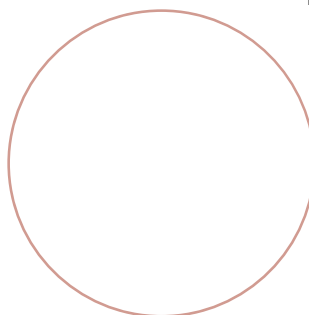
hábito 2

hábito 3

¿QUÉ COSAS DE LAS QUE TENGO A
DÍA DE HOY ME HACEN FELIZ DE
VERDAD?

-
-
-
-
-

COSAS QUE ME HARÍA
MUCHA ILUSIÓN
HACER



3 bloques de trabajo

PARA GESTIONAR TU ESTRÉS

TOP 3 SEÑALES
DE ESTRÉS



-
-
-

TRABAJAR
HÁBITOS A
LARGO PLAZO



-
-
-

CAJA DE
HERRAMIENTAS
DE
EMERGENCIA



-
-
-



si tienes cualquier duda...

PUEDES ESCRIBIRME A
HOLA@NORACASANOVA.COM

NORA CASANOVA
psicología de acción