



Descubre Tu Nivel de Estrés y Aprende Cómo Reducirlo en 7 Días

Objetivo del Workbook

Este workbook está diseñado para ayudarte a evaluar tu nivel de estrés y proporcionarte herramientas prácticas de mindfulness que te permitirán reducirlo en tan solo 7 días. Además, servirá como un primer paso para conocer cómo un programa estructurado de mindfulness puede ayudarte a largo plazo.

Autoevaluación del Nivel de Estrés

Instrucciones: Responde cada pregunta según la frecuencia con la que has experimentado estos síntomas en la última semana. Asigna puntos de acuerdo con la siguiente escala:

- **Nunca (0 puntos)**
- **Rara vez (1 punto)**
- **A veces (2 puntos)**
- **Frecuentemente (3 puntos)**
- **Siempre (4 puntos)**

Cuestionario de Estrés

1. ¿Sientes que te despiertas cansado/a incluso después de dormir varias horas?
2. ¿Tienes dificultades para concentrarte en tus actividades diarias?
3. ¿Sientes tensión en los músculos, dolores de cabeza o molestias estomacales sin causa aparente?
4. ¿Sientes ansiedad o irritabilidad frecuente?
5. ¿Tienes problemas para dormir o despertarte en la madrugada sin razón aparente?
6. ¿Te cuesta desconectarte del trabajo o las responsabilidades?
7. ¿Te sientes abrumado/a por situaciones que antes manejabas con facilidad?
8. ¿Sientes que el tiempo no te alcanza para nada?

Interpretación de Resultados

- **0-6 puntos:** Nivel de estrés bajo. Estás manejando bien la presión diaria, pero es recomendable fortalecer tu bienestar con prácticas de mindfulness.
- **7-14 puntos:** Nivel de estrés moderado. Algunas áreas de tu vida pueden beneficiarse de estrategias de reducción de estrés.

- **15-21 puntos:** Nivel de estrés alto. Es importante que implementes prácticas de mindfulness y cambios en tu rutina para mejorar tu bienestar.
- **22-32 puntos:** Nivel de estrés crítico. Necesitas tomar medidas urgentes para mejorar tu equilibrio emocional y físico.

Ejercicios de Mindfulness para los 7 Días

Día 1: Respiración Consciente

Encuentra un lugar tranquilo, cierra los ojos y respira profundamente por la nariz. Inhala en 4 segundos, sostén el aire por 4 segundos y exhala lentamente en 6 segundos. Repite durante 5 minutos.

Día 2: Escaneo Corporal

Antes de dormir, acuéstate en una posición cómoda. Cierra los ojos y enfoca tu atención en cada parte de tu cuerpo, desde los pies hasta la cabeza. Nota cualquier tensión y relájala con cada exhalación.

Día 3: Caminata Consciente

Camina durante 5 minutos sin distracciones. Enfócate en cada paso, en la sensación de tus pies tocando el suelo, en los sonidos a tu alrededor y en la sensación del aire en tu piel.

Día 4: Alimentación Consciente

Durante una comida, presta atención a cada bocado. Observa la textura, el aroma y los sabores. Mastica lentamente y disfruta cada sensación sin distracciones.

Día 5: Gratitud y Reflexión

Al final del día, escribe tres cosas por las que estás agradecido/a. Pueden ser cosas pequeñas o grandes. Reflexiona sobre cómo estos aspectos han influido en tu día.

Día 6: Desconexión Digital

Apaga todas las pantallas al menos 1 hora antes de dormir. Usa este tiempo para leer, meditar o simplemente relajarte sin estímulos digitales.

Día 7: Meditación de la Bondad Amorosa

Siéntate en un lugar cómodo por 5 minutos y cierra los ojos. Respira profundamente y repite mentalmente frases como “Que esté en paz”, “Que esté libre de estrés”, “Que esté sano y feliz”. Luego, extiende estos deseos a otras personas en tu vida.

Seguimiento Diario: Medición de Mejoras en una Semana

Lleva un registro diario de cómo te sientes después de realizar las prácticas de mindfulness. Anota en una escala del 1 al 5 (donde 1 es muy estresado/a y 5 es muy relajado/a) cómo te sientes cada día.

Día	Nivel de Estrés (1-5)	¿Qué práctica realizaste?	¿Cómo te sentiste después?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Conoce el Programa de 8 Semanas

Si después de completar estos 7 días notas una mejora en tu bienestar, imagina lo que podrías lograr con un programa estructurado. Nuestro **Programa de 8 Semanas de Mindfulness** está diseñado para reducir el estrés de forma profunda y sostenible, con técnicas basadas en neurociencia y prácticas avanzadas de mindfulness.

◆ **Beneficios del Programa:**

- Reducción del estrés y la ansiedad a largo plazo.
- Mejora en la concentración y la claridad mental.
- Herramientas prácticas para aplicar mindfulness en tu día a día.



Si quieres más información sobre cómo transformar tu bienestar, haz clic aquí: <https://omarmindfulness.com/curso-de-mindfulness-de-8-semanas/>