TuProfesorParticular.es

MINDFULNESS Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

Diario del estrés

Identifica qué te estresa, cómo reaccionas y qué te ayuda, con un registro de 4 semanas y un plan personal.

Para imprimir

4 semanas

Entender tu estrés

ANTES DE EMPEZAR

Este material es informativo y lo ha elaborado el equipo de TuProfesorParticular.es. **No sustituye** la evaluación ni el tratamiento de un profesional de la psicología o de la medicina. Si el malestar es intenso, dura semanas o te impide hacer tu vida, pide ayuda a un profesional.

El estrés aparece cuando sentimos que las exigencias superan nuestros recursos. Un poco de estrés nos activa; mucho estrés durante mucho tiempo nos agota. El primer paso para manejarlo es **conocerlo**: qué lo dispara, cómo lo notas y qué haces con él.

Señales en el cuerpo	Señales en la mente	Señales en la conducta
Tensión en cuello y hombros, dolor de cabeza, cansancio, problemas de sueño	Irritabilidad, olvidos, dificultad para concentrarte, sensación de no llegar	Comer más o menos, más café o alcohol, aislarte, dejar cosas para más tarde

Qué puedes cambiar y qué no

Ante cada fuente de estrés pregúntate: ¿puedo cambiar algo? Si la respuesta es sí, planifica una acción concreta. Si es no, trabaja en **cómo** lo vives: aceptarlo, buscar apoyo, cuidar el descanso.

Registro diario

Anota los momentos de más estrés del día. Con una o dos líneas por día es suficiente.

Semana 1

Día	Qué pasó	Estrés (0–10)	Cómo reaccioné	Qué me ayudó
L				
M				
X				
J				
V				
S				
D				

Semana 2

Día	Qué pasó	Estrés (0–10)	Cómo reaccioné	Qué me ayudó
L				
M				
X				
J				
V				
S				
D				

Semana 3

Día	Qué pasó	Estrés (0–10)	Cómo reaccioné	Qué me ayudó
L				
M				
X				
J				
V				
S				
D				

Semana 4

Día	Qué pasó	Estrés (0–10)	Cómo reaccioné	Qué me ayudó
L				
M				
X				
J				
V				
S				
D				

Mi plan contra el estrés

Mis tres fuentes principales de estrés	
Lo que puedo cambiar (y cómo)	
Lo que no puedo cambiar (y cómo lo voy a vivir)	
Lo que me ayuda a desconectar	
Una práctica diaria de 5 minutos	
Personas a las que puedo pedir apoyo	

Cuándo pedir ayuda profesional

- ☐ El estrés dura meses y no mejora con descanso.
- ☐ Duermes mal casi todas las noches.
- ☐ Tienes síntomas físicos frecuentes sin causa médica.
- ☐ Sientes que ya no puedes más o piensas en hacerte daño.

SI NECESITAS AYUDA URGENTE

- **024** · Línea de atención a la conducta suicida (gratuita, 24 horas).
- **112** · Emergencias.
- **016** · Atención a víctimas de violencia de género (no deja rastro en la factura).
- **900 20 20 10** · Fundación ANAR, para niños, niñas y adolescentes.

Edición de noviembre de 2026. Material gratuito de TuProfesorParticular.es. Puedes imprimirlo y compartirlo sin fines comerciales.