

Taller Online

# REDUCE TU ESTRÉS



**BIOCONSCIENCIA<sup>®</sup>**

ACADEMIA

[www.bioconscienciaacademia.com](http://www.bioconscienciaacademia.com)



# Ejercicios



## Ejercicio 1

Este taller es eminentemente práctico, por ello proponemos diferentes ejercicios para reducir el estrés o incluso llegar a eliminarlo.

El ejercicio 1 consiste en aprender a abrazar de forma más consciente. ¿Nos fijamos cómo son los abrazos que damos? ¿El tiempo que duran? ¿Si nos apetece seguir abrazados, o por el contrario, queremos apartarnos rápido?

Es muy interesante, respondernos a esas preguntas.

Al abrazar generamos 4 neurotransmisores: oxitocina, dopamina, endorfinas y serotonina. Son las hormonas del bienestar, de la alegría, de la felicidad..., hormonas imprescindibles para fortalecer nuestro sistema inmune.

En Bioconsciencia sugerimos que al abrazar a otra persona, sea con un mínimo de 3 a 7 segundos. Y recomendamos al hacerlo, cerrar los ojos, respirar profundo y sentirlo.



## Ejercicio 1

El ejercicio se puede hacer en parejas o en solitario.

- En parejas, nos ponemos enfrente uno del otro, abrimos los brazos y damos un paso delante, después otro, hasta que finalmente, al producirse el contacto, cerramos los brazos, abrazando con todo nuestro ser.
- En solitario, simplemente abrir los brazos, y suavemente vamos cerrándolos, hasta abrazarnos, apoyando nuestra barbilla en el hombro.



La parte final es preguntarnos:  
¿Qué siento?  
¿Me ha gustado?



## Ejercicio 2



**En el ejercicio 2** planteamos unas preguntas sobre la gestión emocional que nos causa estrés. Anota tus respuestas en el cuaderno de ejercicios.

¿Cómo gestiono mis emociones?

¿Cómo reacciono ante la ira, el enfado o las críticas?

¿Cómo reacciono ante la alegría y el cariño?

¿Vivo en el miedo ante todo lo que sucede?

¿Vivo en el amor ante todo lo que ocurre?

A partir de éstas respuestas podemos crear el cambio que deseamos para nuestra vida, y eso nos ayudará a reducir el estrés.



## Ejercicio 3

Con el **ejercicio 3** buscamos una toma de consciencia sobre algo esencial que nos causa estrés.

¿Cómo trato a los demás? ¿Qué doy?

¿Cómo quiero que me traten? ¿Qué pido?

¿Cómo me tratan actualmente los demás? ¿Qué recibo?

¿Cómo me trato? ¿Qué me doy?

Ahora comprueba si la forma de relacionarte con los demás y contigo te provoca estrés o te aporta paz.

Una vez que has comenzado a responder preguntas poderosas sobre cómo gestionas tus emociones, vamos a profundizar en qué te estresa y qué puedes hacer para remediarlo,



## Ejercicio 4

Puntúa de 0 a 10 tu nivel de estrés \_\_\_\_\_  
¿Sabes reducir tu estrés?  
¿Lo haces?





## Ejercicio 6 Test de estrés.

	Siempre 5	Casi siempre 4	A veces 3	Casi nunca 2	Nunca 1
¿Estás nervioso/a?					
¿Tienes problemas para dormir?					
¿Tienes ansiedad en el trabajo o en los estudios?					
¿Haces las cosas con rapidez?					
¿Vives de forma automática?					
¿Te duele en ocasiones la cabeza o sientes presión en ella?					
¿Sientes que tu entorno laboral o estudiantil es tóxico o negativo?					
¿Eres impaciente, quieres las cosas ya?					
¿Estás con falta de motivación o de energía o de interés?					
¿Tienes miedo a que no salgan las cosas?					





## Ejercicio 6 Test de estrés.

	Siempre 5	Casi siempre 4	A veces 3	Casi nunca 2	Nunca 1
¿Sientes ira, o enfado/a, o rabia?					
¿Estás cansado/a habitualmente?					
¿Vives en el futuro continuamente					
¿Te falta tiempo para hacer las cosas?					
¿Tienes molestias gastrointestinales habitualmente?					
¿No tiempo ni ganas para hacer ejercicio físico?					
¿Tienes alteración del apetito?					
¿Escuchas poco?					
¿Se te ha reducido el deseo sexual?					
¿Sientes apatía o aburrimiento habitualmente?					

## Ejercicio 7

Ahora vamos a realizar el **Ejercicio 7** que consiste en responder dos preguntas: ¿Cómo te gustaría que fuese tu nivel de estrés, el mismo que tienes ahora o menor?

Si ya tienes claro cómo te gustaría que fuese tu nivel de estrés, la siguiente pregunta es:  
¿Existen diferencias entre la posición actual y la deseada?





## Ejercicio 8

En el **ejercicio 8** revisaremos y anotamos qué 10 factores de la lista anterior son los que más estrés te causan.

*(Ver página 18 del pdf del curso)*

Puntuándolos de 0 a 10 según la intensidad con la que los vivamos.

<b>Total estresores:</b>	<b>Puntuación</b>

## Ejercicio 9

**En el ejercicio 9 realizaremos la activación de la zona lúdica.**

**Para ello sugerimos una dinámica de masaje con música.**

Si estamos solos, recomendamos un automasaje. Se puede hacer en la cabeza, la cara, los brazos o las piernas.

Si estamos en compañía, masajeamos cuello, hombros, espalda.

Después nos preguntamos, ¿qué hemos sentido? ¿qué has sentido?





## Ejercicio 10

**En el ejercicio 10, lo primero es saber qué nos causa el estrés a nivel personal.**

En estos momentos, sin mirar ninguna lista, qué cosas son las que te causan estrés:

---

---





## Ejercicio 11

La segunda pauta propuesta, es el **ejercicio 11** en el que tenemos que anotar actividades que te hacen feliz.

---

---





## Ejercicio 12

La tercera pauta es conocer la **gestión del tiempo**, dónde lo invertimos. Cuando invertimos bien el tiempo, el estrés se reduce, nos centramos y alcanzamos un equilibrio en la vida. Os proponemos el **ejercicio 12**, muy sencillo de realizar. Se anotan las actividades que haces en un día normal, para comprobar tus niveles de estrés.

Se anota el Día:

<u>Actividades que haces al despertar</u>	<u>Actividades que haces durante el día</u>
<u>Actividades que haces en la noche</u>	<u>Actividades extras que puedan surgir</u>

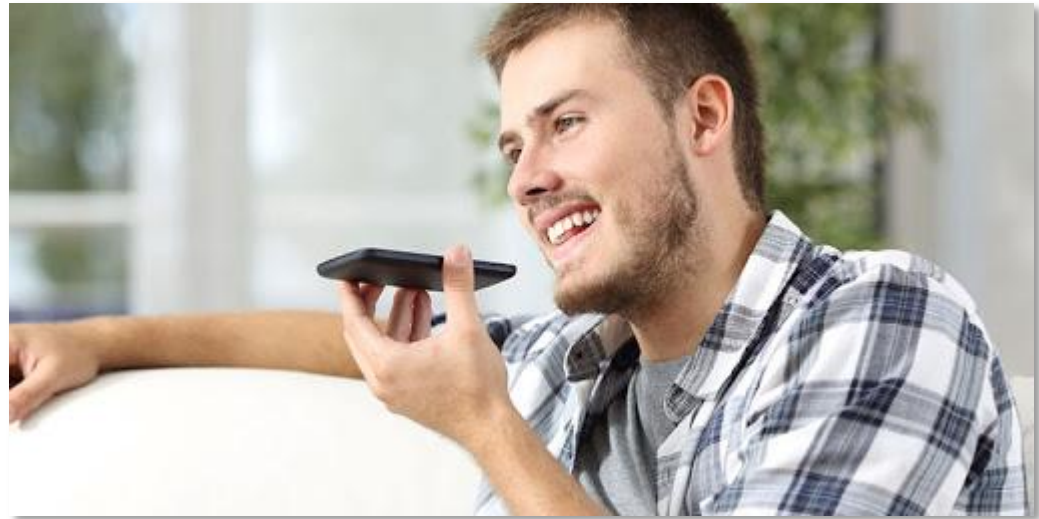
**Una vez anotadas estas actividades, comprobar cuáles te han causado estrés y con qué nivel. Se puntúa de 0 a 10.**

Se repite durante 30 días. Cuando este ejercicio se ha hecho durante 1 mes. Vamos a tener un mapa fiable de lo que te causa estrés. Una vez que lo sabemos, te ofrecemos herramientas para reducirlo.





## Ejercicio 14



Se trata de grabarte un audio personal (puedes utilizar tu teléfono). En la grabación debes decirte lo que sientes por ti, lo que te deseas, y el apoyo que estás dispuesto a darte. También, lo que no te dijeron de niño/a y te hubiese encantado recibir.

Puedes decirte cómo puedes alcanzar la paz y reducir el estrés. Después se escucha tantas veces como sea necesario, puedes grabarte varios diferentes según la necesidad para diferentes situaciones o momentos de tu vida.



## Ejercicio 15

En el **ejercicio n° 15** nos ocupamos de grabar un audio a un ser querido. Elegimos a una persona querida y le grabamos un audio. Le decimos lo bueno que deseamos para su vida, lo que significa para nosotros y todo lo positivo que le vemos.

Lo escuchamos antes de enviarlo y se le pide que nos envíen un audio de voz como respuesta. Sugerimos una duración mínima de un minuto.

**En los dos ejercicios anteriores, experimentamos el poder transformador que tiene la voz humana en nuestras vidas.**





## Ejercicio 16

En el **ejercicio 16** puedes grabarte una visualización para reducir el estrés con una plantilla que te ofrecemos a continuación.

Recomendamos una duración de 5 a 30 minutos. Después se escucha.





## Ejercicio 16

### Plantilla para grabar una visualización

- Busco un lugar tranquilo si es posible en la naturaleza o en casa.
- Me siento cómodamente y comienzo a relajarme.
- Cierro ojos y boca. Inhalo y exhalo por la nariz lenta y profundamente, varias veces hasta calmar mi ritmo respiratorio.
- Alcanzo la paz interior cuando mi respiración es tenue. Noto que me voy relajando suavemente.
- Inhaló y exhalo varias veces muy despacio.
- En cada inhalación y en cada exhalación siento más calma, más serenidad.
- Experimento cómo en mi interior vive la paz.
- Estoy tranquilo y, me relajo mientras respiro lentamente.
- Abro mi corazón y me uno a la vida, a la luz, al amor.
- Vivo en la armonía, y estoy lleno de alegría.
- Conecto con el aire que entra en mí y me aporta vida.
- Visualizo que estoy en la naturaleza. Veo mi sonrisa, mi pelo, mi cara.
- El estrés desapareció de mi vida, ahora estoy en paz
- Cada día estoy más en calma, la serenidad me inunda.
- Visualizo que nado en el mar, en un río y floto.
- Siento una sensación de paz que inunda mi cuerpo.
- Vivo sin estrés, sin ansiedad, y alcanzo tranquilidad.
- Mi respiración es tenue y me ayuda a relajarme.
- Inhaló y exhalo varias veces muy despacio. En cada inhalación y en cada exhalación siento más calma, más serenidad.
- Esa sensación, me ofrece paz, una paz bellísima,
- Me digo: “Estoy feliz aquí y ahora. La paz viene de mi interior. Voy a vivir la vida que quiero, desde la calma.
- Atraigo a mi vida amor, gratitud, y paz. Cuando lo visualizo lo creo.
- Ahora tengo amor y paz.



## Ejercicio 16

- Cuando me siento estresado, voy a la naturaleza, y ahora visualizo que estoy de paseo en silencio por la naturaleza. Paseo por los bosques, me abrazo a los árboles.
- Ahora digo en voz alta y clara: estoy en paz, el estrés se fue de mi vida.
- Siento amor por mí.
- Visualizo que bailo, que bailo sin parar de disfrutar.
- Ahora veo como me rio a carcajadas, como me divierto en lo que me hace feliz.
- Cada día más, me siento más relajado
- Ahora decido cumplir mis sueños, desde la calma, sin prisas, y sin pausa.
- Visualizo que voy a descansar más y mejor.
- Me entrego a la vida, y acepto que todo es perfecto.
- Respiro profundamente. Inhaló y exhalo varias veces muy despacio y siento más calma.
- El estrés se fue de mi vida, me visualizo en paz, meditando, paseando en la naturaleza y sereno/a.
- No existe un solo pensamiento negativo en mí.
- La vida es paz, es serenidad.
- Visualizo una vida maravillosa, donde se cumplen mis sueños, donde soy feliz, donde tengo una excelente salud y una profunda paz interior.
- Contemplo en mi imaginación como son mis relaciones con mis seres queridos, llenas de gratitud, perdón y mucho amor.
- Respiro profundamente varias veces.
- Soy muy afortunado, cuando me convierto en aire, en viento, en agua, en tierra, en fuego y descubro la paz interior que tengo en mi vida al eliminar el estrés de mi existencia.
- Estoy relajado y me siento en paz.
- Alcanzo la calma cuando hablo con palabras de amor, cuando mis actos son sanos, cuando mi vida social es alegre, cuando mis proyectos atraen prosperidad.
- Logro la paz interior cuando mis emociones son más amorosas y me ofrecen calma.
- Desaparece el estrés cuando medito, y estoy en silencio.
- Me siento en paz cuando respiro profundamente.
- Doy las gracias a la vida y cierro la visualización consciente.



## Ejercicio 17

### Respiración Consciente

El **ejercicio 17** nos encargamos de activar la respiración consciente para reducir momentos de estrés.

Es un ejercicio muy fácil de realizar.

En primer lugar, atendemos a la respiración. Cerramos la boca y sentimos, como entra el aire y como sale de nuestro cuerpo, por las fosas nasales.

La respiración consciente es la diafragmática.

Inhalamos lenta y profundamente por la nariz y soltamos por la boca en el doble de tiempo que lo hacemos en inhalar. Muy despacio.

Si además podemos cerrar los ojos, y traer a la mente algún momento positivo, o un instante de felicidad, o de pasear en la naturaleza, el efecto relajante se multiplica.

Se repite la respiración de 3 a 7 veces.



## Plan de acción personal

### Desafío: Reducir el estrés en 30 días.

¿Quieres realizar este desafío para reducir tu estrés y mejorar tu calidad de vida en tus cuatro zonas?

Si estás dispuesto/a a realizarlo, recibirás herramientas muy sencillas para convertirte en una persona íntegra, más equilibrada, y que vive como habla.

Si quieres comenzar serás una persona más positiva, mejor organizada y con una planificación extraordinaria.

Es el momento de comenzar a reducir tu estrés, eliminar la ansiedad de tu vida y afrontar el día a día con una actitud más constructiva.

Es el momento de iniciar tu nuevo camino.

Te ofrecemos 30 recomendaciones para reducir el estrés.

Han sido contrastadas científicamente y la mayoría son sencillas de realizar.

Cada día tienes que realizar una actividad de la lista.

Te pedimos que no hagas más, aunque creas que lo puedes hacer.

Es importante que te centres en una por día.

Conforme vayas realizándolo tienes que ir tachando de la lista.

No vale de nada si quieres adelantar, y un día haces 20 y al otro ninguna.

Es importante la frecuencia para adquirir constancia y paciencia.

Si quieres que el desafío funcione, necesitas autodisciplina personal.

Necesitas que veas el nivel de dificultad de cada actividad y que lo anotes.

Algunas te serán fáciles y otras difíciles.

Si eres capaz de realizarlas, es seguro que habrás aprendido prácticamente a reducir tu estrés y tú decidirás como quieres vivir.



## 30 Recomendaciones para reducir el Cortisol y fortalecer el sistema inmunológico, su forma de aplicación y el compromiso para realizarlos.

- Bailar
- Recibir o dar masajes
- Reír/ Divertirse
- Pasear en la naturaleza
- Escuchar o tocar música relajante
- Meditar, orar o visualizar
- Ejercicio de silencio/ 1h/3h/1 día/5 días/10 días
- Leer
- Escuchar palabras positivas repetitivas al oído
- Alimentación sana
- Ejercicio físico saludable y aeróbico
- Dar y recibir abrazos
- Respirar conscientemente un mínimo de 7 veces al día
- Bañarse en el mar
- Recitar mantras repetitivos
- Escuchar sonidos sanadores
- Vivir el momento presente.





- Viajar sin rumbo, sin tiempo
- Abrazar árboles
- Ver amanecer en silencio
- Ver atardecer en silencio
- Descansar sin tiempo para levantarse
- Cambiar los pensamientos negativos en positivos
- Cambiar las palabras negativas en positivas
- Cambiar los actos negativos en positivos
- Elevar la autoestima
- Perdonarse, perdonar y pedir perdón
- Dar las gracias por la vida
- Vivir en el amor
- Hacer lo que te hace feliz, cuanto más lo haces, más feliz eres.

Una vez finalizado el reto, en el programa de mantenimiento diario cada persona decide las veces que utiliza cada recomendación, y la duración. Es importante la constancia y la paciencia.



## Desafío

En el ejercicio 18 proponemos que durante el próximo mes, elijas cada día una recomendación de la lista anterior y la practiques. Al finalizar el mes, volver a repetir el test de estrés del ejercicio 6, para comprobar el avance respecto al del primer día.

Actividades que voy hacer para reducir mi estrés	Se anota el día que se realiza	Nivel de dificultad De 0 a 10
Bailar		
Recibir o dar masajes		
Reír/ Divertirse		



## Cierre

Una vez que has terminado este taller es importante que la próxima vez que te sientas estresado/a, te hagas varias preguntas:

- ¿Qué me causa estrés?
- ¿Cómo me siento, mental, física y emocionalmente?
- ¿Qué hago sabiendo lo que he aprendido en este taller?
- ¿Cómo programo mi plan de acción personal anti estrés?

Adelante. Tienes herramientas para reducir tu estrés cuando alguna situación, te lo provoque.



## PLAN DE ACCIÓN PERSONAL

Te proponemos que cuando así lo sientas, te hagas un plan de actividades que vas a realizar para reducir tu estrés si en algún momento te encuentras con la necesidad.

Guíate con todas las herramientas que te hemos proporcionado.

### EJEMPLO:

Programa con actividades que voy a hacer para reducir mi estrés	Anotar días
1. Escuchar música relajante.	
2. Respiración consciente. 1 vez al día de 3 a 7.	
3. Un masaje cada 15 días.	
4. Voy a un monólogo cada quince días.	
5. Relajación en casa, con ojos cerrados, 10 minutos al día como mínimo.	
6. Ir a pasear por la naturaleza.	
...	



### **Exención de responsabilidad:**

Nada en este temario está destinado a diagnosticar o curar cualquier condición médica o psicológica de cualquier naturaleza. No se interpretará en el sentido de consejo médico, implícita o de otro tipo. La información en este temario está destinada para la edificación educativa y uso solamente para mejorar la calidad de vida de las personas y reducir su estrés.

### **Nos reservamos el derecho:**

De ejercer cualquier cambio en los contenidos, temarios y docentes. Estos cambios siempre irán a favor de la mejora de la formación, y serán en beneficio del asistente y la calidad de la enseñanza del método de Bioconsciencia®.



### Derechos de autor:

Todo el contenido de este curso es propiedad intelectual de: Juan Cayuela Rodriguez y con registro de copyright bajo la marca de Bioconsciencia®.

Quedan reservados todos los derechos, bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico español y ampliado internacionalmente.

Queda rigurosamente prohibida la difusión y reproducción total o parcial de este contenido por parte de cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, sin autorización escrita del titular del copyright.

Para cualquier asunto a tratar, diríjase por email a: [info@juancayuela.org](mailto:info@juancayuela.org)



# BIOCONSCIENCIA®

El poder de la voz humana

*Síguenos en  
Redes Sociales*



www.bioconsciencia.es