

## A.L.T.O vacía la cubeta del estrés



Ya que empezaste a identificar las sensaciones del estrés en tu cuerpo, ¿qué puedes hacer?

¡VACIAR LA CUBETA!

Pero antes...

### ¿Qué acciones, situaciones o malos hábitos llenan tu cubeta aunque no lo creas?

- Desvelarte
- Tomar medicamentos
- Llevar una vida sedentaria
- Procrastinar
- No platicar sobre tus problemas o no expresar tus emociones
- Evadir o no aceptar tus problemas

### ¿Qué acciones o buenos hábitos vacían tu cubeta?

- Hacer ejercicio
- Juegos mentales
- Dormir de 7 a 8 horas
  - Meditar
- Hablar de tus problemas y expresar tus emociones

*La mente y las emociones en favor de tu rendimiento.*

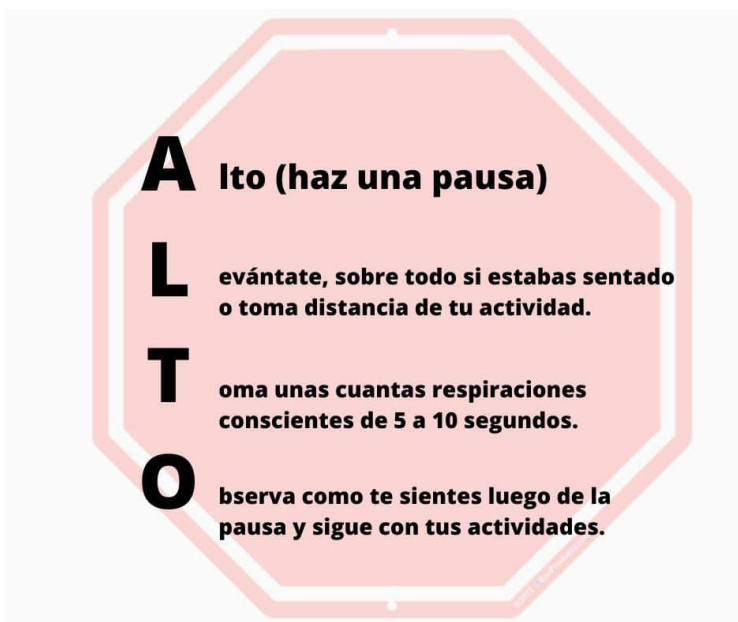


# Mental Training

Ahora reflexiona, desde tu experiencia, qué actividades, situaciones y hábitos llenan o vacían tu cubeta en el día a día:

Llena tu cubeta	Vacían la cubeta
Los grupos de Whats App	Ejemplo: Leer un rato

Ahora y una vez que ya tienes más consciencia de las sensaciones del estrés en el



cuerpo, así como de las actividades, situaciones o hábitos que llenan tu cubeta, utiliza la práctica de A.L.T.O para vaciar conscientemente la misma.

*La mente y las emociones en favor de tu rendimiento.*

