

Ejercicio: identificar los agentes de estrés

Piense en las cosas que lo estresan: podría ser su carga de trabajo, problemas interpersonales, presión excesiva, cambios importantes en la vida, etc.

Nombra los tres aspectos más estresantes de tu vida y trata de responder las preguntas para cada uno.

Factor de estrés # 1	
¿Por qué es estresante?	
¿Es temporal o permanente?	
¿El estrés te impacta negativamente?	
¿Puedes cambiar algo sobre la situación?	
¿Qué necesitaría cambiar para hacerlo menos estresante?	
¿Cuáles son los pasos realistas y concretos para reducir el estrés en esta área en particular?	

Factor de estrés # 2	
¿Por qué es estresante?	
¿Es temporal o permanente?	
¿El estrés te impacta negativamente?	
¿Puedes cambiar algo sobre la situación?	
¿Qué necesitaría cambiar para hacerlo menos estresante?	

¿Cuáles son los pasos realistas y concretos para reducir el estrés en esta área en particular?	
Factor de estrés # 3	
¿Por qué es estresante?	
¿Es temporal o permanente?	
¿El estrés te impacta negativamente?	
¿Puedes cambiar algo sobre la situación?	
¿Qué necesitaría cambiar para hacerlo menos estresante?	
¿Cuáles son los pasos realistas y concretos para reducir el estrés en esta área en particular?	