

Actividad 1.1 | ¿Cuáles son mis fuentes de estrés?

OBJETIVO: Identificar las situaciones que provocan estrés y cómo afectan en el estado de salud.

En el video observaste que existen diversas fuentes de estrés que pueden tener consecuencias adversas en tu salud. Es momento de identificar cuáles son aquellas situaciones que generan mayor estrés en tu vida.

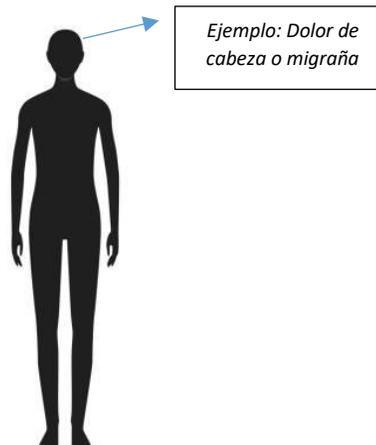
Sigue las instrucciones.

1. En la siguiente tabla, identifica una situación que te genere estrés dependiendo de cada fuente determinada. Considera aquellos momentos con una antigüedad no mayor a tres meses. Puedes dejar en blanco las categorías en las cuales no identifiques alguna situación estresante. Guíate con los ejemplos.

Trabajo	Finanzas	Relaciones Interpersonales	Cambios en la vida	Eventos traumáticos
<i>Ejemplo: llamadas fuera del horario laboral</i>	<i>Ejemplo: deudas en la tarjeta de crédito</i>			
Responsabilidades familiares	Estudios o formación académica	Estilo de vida y salud	Tecnología e información	Otros

2. Ahora, analiza aquellos momentos que consideras son una carga para ti y de los cuales no puedes liberarte. Explica por qué.

3. Realiza un escaneo corporal. En la siguiente figura señala y menciona cinco efectos que hayas percibido en tu cuerpo a causa de las situaciones de estrés que expresaste. Puedes guiarte con el ejemplo.



Identificar las situaciones que te provocan estrés y reconocer los efectos que tienen en tu salud, es el primer paso para poder gestionar el estrés y concentrarte sólo en los momentos que sean indispensables para ti.