

### Actividad 3.1 | ¡Identifica las actividades que reducen tus niveles de estrés!

**OBJETIVO:** Identificar que nos genera bienestar.

A continuación, te invitamos a enlistar las fuentes que generan bienestar en tu vida, como pueden ser: practicar algún deporte, realizar meditaciones, leer, escuchar música, pintar, ver películas, etc.

1. Realiza una lista de cinco actividades que generen bienestar en tu vida:
  - a. \_\_\_\_\_
  - b. \_\_\_\_\_
  - c. \_\_\_\_\_
  - d. \_\_\_\_\_
  - e. \_\_\_\_\_
2. Una vez que hayas anotado tus actividades, enlistar la periodicidad con la que las estarás realizando para asegurar un equilibrio en tus niveles de estrés. Sigue el ejemplo.

ACTIVIDAD	PERIODICIDAD
a. Leer	Leer mínimo 20 min, tres veces a la semana.
b.	
c.	
d.	
e.	

*\*Recuerda que un psicólogo o terapeuta puede proporcionarte las herramientas y el apoyo necesarios para afrontar y superar los desafíos que puedas estar enfrentando.*