

# Exploración del estrés

## Factores que contribuyen al estrés

Describa los principales factores que le causan estrés en cada una de las siguientes categorías y califíquelos en una escala del 1-10 (1 es "un poco estresante" y 10 es "extremadamente estresante").

### Problemas diarios

Preocupaciones o tensiones comunes de la vida diaria.

*Ejemplos: tráfico, problemas en el trabajo, falta de sueño, tareas, falta de tiempo libre, discusiones con la pareja*

	calificación
1	
2	
3	
4	

### Cambios importantes en la vida

Eventos importantes, tanto positivos como negativos, que requieren de un ajuste significativo.

*Ejemplos: nacimiento de un hijo, separación o divorcio, empleo nuevo, muerte de un ser querido, mudanza a otro lugar, enfermedad o lesión importante*

	calificación
1	
2	
3	
4	

### Circunstancias de la vida

Circunstancias permanentes o a largo plazo que dificultan la vida.

*Ejemplos: pobreza o problemas financieros, discapacidad, enfermedad crónica, conflictos en las relaciones, valores en conflicto con la cultura, discriminación, falta de satisfacción en el trabajo, inseguridad*

	calificación
1	
2	
3	
4	

# Exploración del estrés

## Factores que protegen contra el estrés

Describa las cosas en su vida que contrarrestan o combaten el estrés.

### Motivadores diarios

Experiencias positivas que le hacen feliz.

*Ejemplos: comer una comida deliciosa, pasar tiempo con sus amigos, actividades recreativas, pasar tiempo en la naturaleza*

1

2

3

4

### Estrategias sanas para enfrentar las dificultades

Acciones positivas que le ayuden a reducir o manejar el estrés y otras emociones incómodas.

*Ejemplos: ejercicio, hablar sobre los problemas, cuidar de uno mismo, llevar un diario, técnicas de relajación*

1

2

3

4

### Factores de protección

Características individuales o circunstancias de la vida que lo protejan del estrés.

*Ejemplos: estabilidad financiera, buena salud física, apoyo familiar, motivación para tener éxito, educación*

1

2

3

4