

Cómo estresarse menos

Complete este folleto para concentrarse en los factores que causan su estrés y en los efectos emocionales y físicos de esos factores. Revise los otros panfletos de **Stress FUNDamentals** para conocer formas de controlar su estrés.

Identifique qué eventos provocan el estrés en su día

Pueden ser pequeños, como el tráfico en hora pico o el caos con los niños a la mañana, o pueden ser más grandes, como afrontar un divorcio, enfermedades graves o problemas en el trabajo. Los factores desencadenantes más importantes son:

Enumere las cosas que puede hacer para reducir su estrés

Recuerde utilizar como referencia sus objetivos de proyecto. Las cosas que ayudan a reducir mi estrés son:

Identifique lo que le apasiona

Participar en actividades que lo apasionen puede reducir el estrés.

Piense cómo lo afecta el estrés

Coloque una marca junto a los puntos que corresponden:

- | | | | |
|--|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Problemas para dormir | <input type="checkbox"/> Problemas digestivos | <input type="checkbox"/> Pérdida del apetito | <input type="checkbox"/> Mareos |
| <input type="checkbox"/> Dolores de cabeza | <input type="checkbox"/> Fatiga muscular | <input type="checkbox"/> Sequedad en la boca | <input type="checkbox"/> Irritabilidad |
| <input type="checkbox"/> Dolores en el pecho | <input type="checkbox"/> Excesos en las comidas | <input type="checkbox"/> Bruxismo | <input type="checkbox"/> Enfermedades frecuentes |
| <input type="checkbox"/> Palpitaciones | <input type="checkbox"/> Tic en el ojo | <input type="checkbox"/> Pérdida de cabello | <input type="checkbox"/> Irritaciones en la piel |
| <input type="checkbox"/> Depresión | | | |



BlueCross BlueShield of Illinois

Experience. Wellness. Everywhere.™



Mi plan de acción



Coloque una marca junto a las actividades que podrían ayudarlo a relajarse y que no ha mencionado

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Hacer ejercicio | <input type="checkbox"/> Realizar trabajos con agujas o madera | <input type="checkbox"/> Disfrutar de su tipo de trabajo artístico preferido |
| <input type="checkbox"/> Bailar | <input type="checkbox"/> Llevar un registro de sus sentimientos en un diario | <input type="checkbox"/> Usar auriculares y caminar |
| <input type="checkbox"/> Mirar televisión | <input type="checkbox"/> Llamar a un amigo o miembro de la familia | <input type="checkbox"/> Coser |
| <input type="checkbox"/> Tocar un instrumento | <input type="checkbox"/> Crear un álbum de recortes o de fotografías | <input type="checkbox"/> Dormir |
| <input type="checkbox"/> Orar e ir a la iglesia | <input type="checkbox"/> Arreglar un automóvil | <input type="checkbox"/> Leer |
| <input type="checkbox"/> Reírse y divertirse | | <input type="checkbox"/> Meditar |
| <input type="checkbox"/> Ir a un recital, una obra de teatro o al cine | | <input type="checkbox"/> Escuchar música |

Haga una lista de las cosas que le importan

¿Cómo quiere pasar su tiempo?

¿Cómo pasa su tiempo actualmente?

¿En qué se diferencia con la lista anterior de las actividades importantes?

Recurra al folleto *Dispone de tiempo* para conocer estrategias que pueden ayudarlo a dedicar tiempo a las actividades que eliminan el estrés.