

Registro de estrés

Trabaja una situación concreta de estrés. Separa lo que depende de ti de lo que no, y elige un paso para cada parte.

La situación

Qué pasó, cuál es la demanda principal y cuándo.

Cómo lo noté

En el cuerpo, las emociones, los pensamientos y la conducta.

Qué sí puedo influir o cambiar

La parte sobre la que tengo algún control.

Qué no depende de mí

Lo que no puedo cambiar ahora y necesito aceptar o sostener.

Un paso para lo que sí controlo

Una acción concreta y pequeña (enfrentamiento centrado en el problema).

Un cuidado para lo que no controlo

Descanso, apoyo, respiración o algo que baje el malestar (enfrentamiento centrado en la emoción).

No todo el estrés se resuelve con una sola acción. A veces el primer paso es reducir la carga, pedir apoyo o descansar.