Registro de estrés

Elige una sola situación, no la semana entera. Los dos últimos campos responden a los dos anteriores, uno para cada uno.

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 (afrontamiento centrado en el problema).

Un cuidado para lo que no controlo

Descanso, apoyo, respiración o algo que baje el malestar (afrontamiento 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.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo