

# 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 Texas**

*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.