



Dimensión:



Conoce T

“Hago algo por mi estrés”

Preguntas detonadoras...

¿Sabes si tú padeces de estrés?
¿Quieres averiguar qué puedes hacer para reducir o eliminar el estrés?

Para trabajar
con:
Uno mismo

Nuestro objetivo:

Reconocer estrategias para disminuir o eliminar el estrés.

Tiempo de
planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

Espacio tranquilo. Copia o impresión del ANEXO “Hago algo por mi estrés”, un bolígrafo.

Duración
estimada:
10 min.

Paso a paso:

1. Imprime o copia el Anexo.
2. Busca un lugar tranquilo y libre de interrupciones.
3. Identifica si has experimentado alguno o varios de los síntomas de estrés: dificultad para concentrarte, alteraciones del sueño, fatiga, dolores de estómago, de cabeza, erupciones en la piel, comes compulsivamente o experimentas pérdida del apetito, problemas de respiración, tensión muscular, ansiedad, excesivos pensamientos de autocrítica, temor al fracaso, irritabilidad.
4. Si has experimentado más de uno de los síntomas anteriores, es muy probable que estés padeciendo niveles altos de estrés.
5. Escribe en el Anexo las situaciones que generan estrés y las actividades que podrían ayudarte a canalizarlo.
6. Conserva tus respuestas del Anexo y trata de realizar todas las actividades que anotaste. Pruébalas para saber si funcionan o no. Puedes modificarlas cuando lo requieras.

Habilidades
generales en
entrenamiento



Autoconciencia



Determinación

Habilidades
específicas en
entrenamiento



Autopercepción



Manejo del
estrés

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Esta actividad te permite identificar si estás padeciendo estrés por las situaciones que estás viviendo e implementar acciones para reducirlo o eliminarlo. El estrés afecta tu estado físico y psicológico. Los síntomas mencionados arriba son alarmas de nuestro cuerpo que son importantes atender para tener una mejor calidad de vida.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
www.sems.gob.mx/construyet**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



ANEXO "Hago algo por mi estrés"

<p>Situaciones que me estresan que NO puedo cambiar porque NO dependen de mí.</p>	<p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>
<p>Situaciones que me estresan que puedo evitar.</p>	<p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>
<p>Intenta buscar actividades que te den satisfacción y que a la vez te ayuden a estar más relajado y combatir el estrés, como:</p>	
<p>Algún ejercicio o deporte que me gusta practicar.</p>	<p>-</p> <p>-</p>
<p>Otras actividades que me gustan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Artísticas • Sociales • Culturales 	<p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>
<p>Amigos y amigas cuya amistad es importante para mí y que no he visto.</p>	<p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>

Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio www.sems.gob.mx/construyet

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.