Membresía EFT Tapping

https://autoayuda-eft.com/guiones-eft-tapping-de-la-membresia-autoayuda-eft.html/

Hoja de Trabajo: El Estrés

Síntomas De Estrés

El estrés es una manera que les responde el cuerpo a los desafíos cotidianos. Un poco de estrés es saludable, nos pone alertos y productivos. Sin embargo, experimentar demasiado estrés produce problemas físicos , mentales y de conducta.

**Síntomas a corto plazo plazo**

síntomas que ocurren antes de o durante una situación estresante

**Físicos**

**Emocionales / Cognitivos**

**Conductuales**

Asma

Dolores de cabeza

Migrañas

Dolor de espalda

Transpiración

Náusea

Indigestión

Dolor de pecho

Fatiga

Preocupación

Irritabilidad

Ira

Falta de motivación

Dificultad en concentrarse

Instabilidad de humor

Libido bajo

Problemas de memoria

Morder las uñas

Preocupación con los estresores

Inquietud

Rechinar los dientes

El sueño y la dieta interrumpidos

Conflictos interpersonales

Retiro social

Uso de drogas

Procrastinación

**Síntomas crónicos**

síntomas y consecuencias del estrés a largo plazo

Enfermedad cardíaca

Trastornos de ansiedad

Enfermedades de la piel

Depresión

Problemas de memoria

Uso de drogas

Trastornos del sueño

Sistema inmunitario debilitado

Malas costumbres de dieta y ejercicio ejercicio

**Hoja De trabajo**

# Factores que contribuyen al estrés

Describa los principales factores que le causan estrés en cada una de las siguientes categorías y califíquelos en una escala del 1-10 (1 es “un poco estresante” y 10 es “extremadamente estresante”).

## Problemas diarios

Preocupaciones o tensiones comunes de la vida diaria.

***Ejemplos:*** *tráfico, problemas en el trabajo, falta de sueño, tareas, falta de tiempo libre, discusiones con la pareja*

**1**

**2**

**3**

**4**

**Cambios importantes en la vida**

calificación

Eventos importantes, tanto positivos como negativos, que requieren de un ajuste significativo.

***Ejemplos:*** *nacimiento de un hijo, separación o divorcio, empleo nuevo, muerte de un ser querido, mudanza a otro lugar, enfermedad o lesión importante*

**1**

**2**

**3**

**4**

**Circunstancias de la vida**

calificación

Circunstancias permanentes o a largo plazo que dificultan la vida.

***Ejemplos:*** *pobreza o problemas financieros, discapacidad, enfermedad crónica, conflictos en las relaciones, valores en conflicto con la cultura, discriminación, falta de satisfacción en el trabajo, inseguridad*

© 2020 Therapist Aid LLC

1

Proporcionado por

**TherapistAid.com**

**1**

**2**

**3**

**4**

calificación

**Exploración del estrés**

# Factores que protegen contra el estrés

Describa las cosas en su vida que contrarrestan o combaten el estrés.

## Motivadores diarios

Experiencias positivas que le hacen feliz.

***Ejemplos:*** *comer una comida deliciosa, pasar tiempo con sus amigos, actividades recreativas, pasar tiempo en la naturaleza*

**1**

**2**

**3**

**4**

## Estrategias sanas para enfrentar las dificultades

Acciones positivas que le ayuden a reducir o manejar el estrés y otras emociones incómodas.

***Ejemplos:*** *ejercicio, hablar sobre los problemas, cuidar de uno mismo, llevar un diario, técnicas de relajación*

**1**

**2**

**3**

**4**

## Factores de protección

Características individuales o circunstancias de la vida que lo protejan del estrés.

***Ejemplos:*** *estabilidad financiera, buena salud física, apoyo familiar, motivación para tener éxito, educación*

**1**

**2**

**3**

**4**

© 2020 Therapist Aid LLC

Deseándole lo mejor

Muchos Saludos

Carla Valencia

http:/www.autoayuda-eft.com