

CAMPAÑA PARA REDUCIR EL ESTRÉS

Actividad Final

Aplique las Cuatro Acciones

Una vez que usted haya tenido tiempo de reconocer las estrategias para manejar el estrés, le será más fácil enfocarse en las cosas que puede controlar. Utilizando las cuatro opciones siguientes, enliste los factores de estrés que hayan hecho que usted reaccione de forma diferente o lo hayan motivado a cambiar las situaciones a su alrededor.



Evitar _____

Alterar _____

Adaptar _____

Aceptar _____

	1	2	3	4
Factor de estrés				
Físicamente me siento:				
Emocionalmente me siento:				
Mi respuesta es:				
Esto es lo que haré: (Elija entre las cuatro acciones)				