Mi plan de gestión del estrés

Identifique su estrés

Sin estrés — Muy estresado

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Valore su estrés en una escala del 1 al 10, ¿cómo de estresado está?

¿Qué áreas le estresan? Marque todas las que correspondan.

- ☐ El comportamiento o el desarrollo del niño
- ☐ La salud o la seguridad del niño
- ☐ Exigencias laborales
- ☐ Demandas familiares
- ☐ Finanzas
- ☐ Incertidumbre
- ☐ Cuidar de los demás
- ☐ Otra: _____
- ☐ Otra: _____

En cuanto a las áreas que le causan más estrés, ¿hay algún cambio que pueda hacer para reducirlo?

La resolución de problemas puede ayudar a la hora de elaborar un plan para reducir el estrés.

1. Elija un objetivo por el que quiera trabajar. Podría ser: hacer frente al estrés, reducir mi carga de trabajo, gestionar las fuentes de estrés.
2. Piense en algunas ideas que podrían ayudarle, como: pedir apoyo, ser indulgente conmigo mismo o pasar a la acción.

Este ejercicio es solo para usted, y queremos que elija lo que considere que tiene más sentido para usted y sus objetivos.

Ejemplo

Objetivo: Reducir la cantidad de estrés que tengo cuando llego a casa.

Ideas:

- ☑ Hacer un menú para la semana para no tener que pensar qué hay para cenar
- ☐ Cumplir la hora de acostar a los niños
- ☐ Dedicar 15 minutos a escribir un diario o a leer antes de acostarme

Escriba uno o dos objetivos a continuación. Debajo de cada objetivo, escriba varias ideas que podría probar y que cambiarían una cosa. Escriba los pros y los contras de cada idea. Elija una para probarla y vea si le ayuda. Si no, vuelva a otra idea.