

EJERCICIO: NOTANDO Y OBSERVANDO EL ESTRÉS

NOMBRE DEL TUTORADO: _____

ESCUELA O FACULTAD: _____

PROGRAMA EDUCATIVO: _____

FECHA: _____

INSTRUCCIONES: Esta actividad tiene como objetivo identificar cómo se manifiesta en tu vida cotidiana el estrés y cómo actualmente te está afectando. Marca con una X las oraciones con las que te identifiques.

Me siento “atrapado” al terminar un día típico.

Me siento apresurado aun cuando estoy realizando mis actividades con buen tiempo.

Tengo problemas para realizar mis actividades despacio, aun cuando tengo tiempo.

Tiendo a pensar en lo que está por venir en mi día, en lugar de estar en el aquí y el ahora.

Con frecuencia, prefiero pasar tiempo solo cuando llego a casa después del trabajo o la escuela.

Noto que suspiro mucho a lo largo del día.

Siento incomodidad en mis ojos desde temprano en el día (sensación de quemazón, resequedad, comezón).

Con frecuencia, olvido tomar descansos durante el día debido a la presión que siento.

Se me dificulta relajarme incluso cuando tengo tiempo libre.

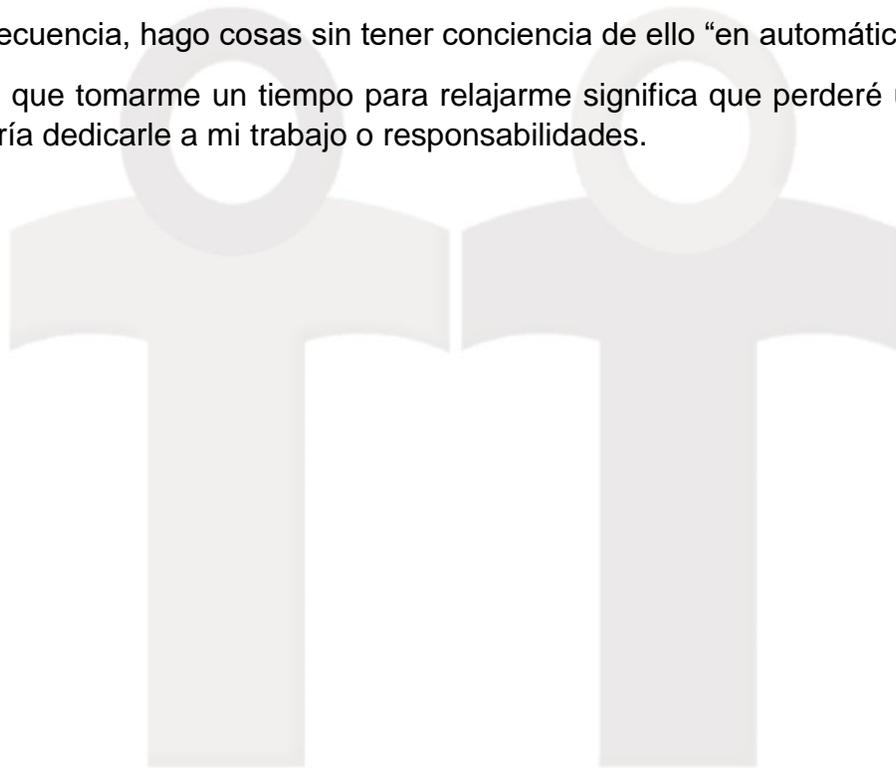
Cuando tengo tiempo libre, prefiero realizar actividades que me permitan evadirme (como ver la televisión sin prestarle atención).

Tengo dificultad para encontrar la motivación para realizar actividades que son saludables para mí.

Me siento excesivamente cansado al final del día casi todos los días.

Siento que siempre tengo demasiadas cosas que hacer y que no logro realizarlas.

- Siempre estoy haciendo muchas cosas a la vez (“multitasking”), incluso en casa.
- Con frecuencia, me noto deseando estar en otro lugar o con otras personas (con mis hijos, pareja, amigos) a lo largo del día.
- Tiendo a llevarme el estrés del trabajo o la escuela a la casa.
- Con frecuencia tengo problemas para dormir o despierto en las noches y pienso en cosas que me estresan.
- Noto que estoy molestándome, irritándome o impacientándome más fácilmente que antes o por cosas pequeñas.
- Con frecuencia, hago cosas sin tener conciencia de ello “en automático”.
- Siento que tomarme un tiempo para relajarme significa que perderé un tiempo que debería dedicarle a mi trabajo o responsabilidades.



DAFE.ES