

Recurso 3: Fuentes de estrés:



A continuación, en la siguiente página usted encontrara una figura que refleja diferentes áreas de su vida que pueden estar generando ansiedad o niveles normales de estrés.

Tras escuchar las diferentes manifestaciones de estrés escriba en las esferas, nombres, situaciones, hechos, características, etc. que usted piensa que le hace sentirse ansioso o estresado. Tenga como referencia lo siguiente:

- **Contexto:** Se refiere a todo el ambiente social en el cual usted se mueve, la generalidad de la sociedad salvadoreña.
- **Social:** Hace referencia todas las relaciones sociales las cuales usted establece, entiéndalo como sus amistades, relación de pareja, relaciones familiares, etc.
- **Trabajo:** Entiéndalo como las relaciones entre compañeros, jefes y pacientes, el ambiente y las responsabilidades vinculadas a su puesto laboral.
- **Personalidad:** Se puede comprender como sus características personales, emocionales, intelectuales, sus habilidades, aptitudes y actitudes.

Es recomendable que realice el ejercicio de manera individual, nadie te conoce mejor que tu mismo y solamente tu.

Este ejercicio facilitara reconocer cuales son los momentos en los cuales tu experimentas la sensación de que tus habilidades son sobrepasadas y son el primer paso resolver los problemas y gestionar mejor sus emociones que nos causa no sentirnos en control de nuestras emociones.





