

Hoja de trabajo sobre el control de las reacciones



La combinación de activadores, recordatorios y el estrés crónico pueden crear reacciones físicas y emocionales intensas que le dificultan mantenerse calmado. Si aprende a controlar estas reacciones angustiantes, puede reducir sus efectos negativos en la toma de decisiones, la vida interpersonal, el funcionamiento diario, el sueño y la salud física. También puede reducir el riesgo de abusar de sustancias y de otras respuestas desadaptadas para afrontar situaciones.

1. Describa la situación estresante y la reacción angustiante que le molesten más.

2. Decida qué puede hacer para sentirse mejor. Haga una lista de las habilidades que puede usar para reducir la reacción angustiante, como respirar, hablar con un amigo, escribir. Revise folletos sobre reacciones específicas que lo ayuden a hacer su lista.

3. Elabore un plan para abordar las situaciones estresantes y las reacciones. Identifique determinadas situaciones estresantes que resulten molestas e identifique habilidades que lo ayuden con cada una de ellas.

| Situación | ¿Qué puedo hacer antes, durante y después de una situación estresante? |
|-----------|--|
| | |
| | |
| | |

¡Póngalo en acción!

Si no funciona, siempre puede probar otra habilidad.