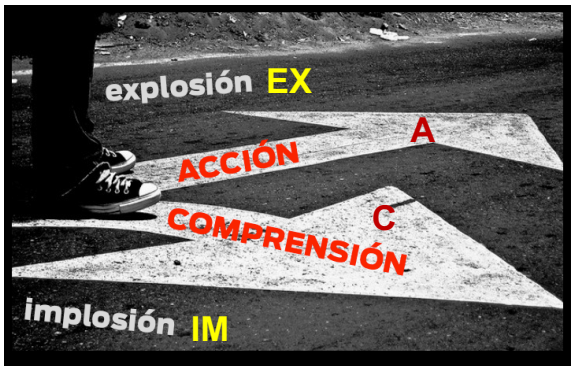
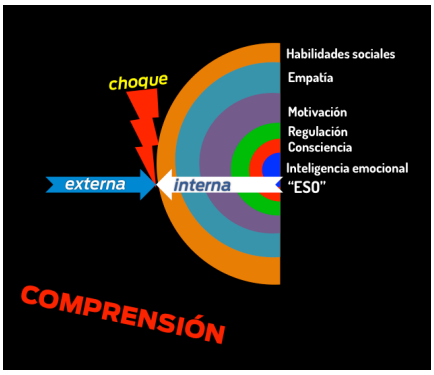
Introducción a las emociones, sentimientos y pensamientos INFO+



PASO 1 ¡Recuerda cómo te sientes ante una situación que pueda emocionarte o estresarte!



PASO 2 Trata de identificar cómo te sientes, qué has sentido antes y qué otras emociones o sentimientos aparecen…

PASO 3 Recuerda usar el siguiente mapa para identificar y ubicar dónde y cómo te encuentras ante una experiencia, de este modo puedes identificar recursos para trabajarlo…

NIVEL 1 Estrés agudo
- corto plazo
- común
- fácilmente reconocible y manejable

NIVEL 2 Estrés episódico
- cuadro recurrente
- sentido de urgencia
- 2 tipos
  - REAL
  - IMAGINARIO

NIVEL 3 Estrés crónico
- a largo plazo
- agotador
- mortal
- habituación

RETOS
¿Me amenaza?
¿Me pone en peligro?
¿Cambia algo?
¿Beneficio o Perjuicio?

RECURSOS
Herramientas
Habilidades
¿Puedo con ello?
¿Puedo responder?

DESAFÍO
Cuento con los recursos
Puedo con ello

CRISIS
No tengo los recursos
Estoy desbordado

GOBIERNO DE MÉXICO | EDUCACIÓN | TECNOLÓGICO NACIONAL DE MÉXICO