PROGRAMA

HACKEA el estrés

Semana 2

DETOX DE NEGATIVIDAD

Worksheets

© Ivi Serrano, Itzel Díaz 2020

MÓDULO 2. DETOX DE NEGATIVIDAD

Hackea el estrés usando tu cerebro por Ivi Serrano

Lección 1. Estresores

Escribe tus estresores más comunes y califícalos por su **frecuencia** en que suceden y su **intensidad**, qué tanto estrés te generan. Escribe si son un estresor **Interno** (I) o **externo** (E). Recuerda, no hay respuestas buenas o malas. Los estresores varían en cada persona, así como su impacto.

FRECUENCIA (casi nunca – muy frecuentemente)		INTENSIDAD (poco intenso – muy intenso)	Interno o Externo?
1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	

© Ivi Serrano, Itzel Díaz 2020