

Ejercicio: Visualizar nuestros factores de estrés y nuestras fuentes de fortaleza

Por Katrina Shields

El objetivo de este ejercicio es que tomes conciencia de tus factores de estrés.

Necesitarás una hoja grande de papel y varios lapiceros de colores.

Paso 1:

Empieza con la palabra "estrés", escríbela en el centro del papel y rodéala con un círculo.

- Ahora, rápidamente y sin "censura", empieza a hacer líneas y burbujas que se ramifiquen a partir de ella con las cosas que han contribuido al estrés en tu vida recientemente.
- Empieza por los grandes factores o causas directas.
- A partir de ahí, refina el cuadro hasta llegar a las causas más indirectas. Dibuja líneas entre las causas para mostrar las conexiones.

Paso 2:

- Ahora repasa tu esquema y marca los factores en los que puedes cambiar algo directamente. Por ejemplo, puedes colorear de rojo los más graves, de rosa los menos graves, etc.
- ¿Con qué factores de estrés necesitas ayuda externa o cooperación para superarlos?
- ¿Qué medidas puedes tomar para reducir los efectos negativos de los factores de estrés en un futuro próximo?

Variantes o complementos

Una variante de este ejercicio o un buen complemento para la visualización de nuestros factores de estrés es hacer este ejercicio con **términos positivos como alegría/buena actitud ante la vida** en el centro. Ahora dibuja una red de cosas que contribuyan como fuentes de fuerza a tu buena actitud ante la vida.

Los dos ejercicios también se pueden hacer bien dentro de un grupo/ equipo que ya se conoce haciendo que los individuos hagan los ejercicios y luego se presenten el resultado unos(as) a otros(as) como equipo. Esto aumenta la comprensión de las y los demás miembros del grupo.

También es muy útil hacer el ejercicio varias veces durante un periodo de tiempo más largo y ver qué ha cambiado. Es muy interesante cómo puede cambiar nuestra conciencia de lo que constituye el estrés para nosotros(as).

Fuente:

Luthmann, Timo. *Politisch aktiv sein und bleiben: Handbuch Nachhaltiger Aktivismus*. UNRAST-VERLAG. Münster 2018. 3. Auflage. März 2021. Páginas 231
Traducido y adaptado por Rita Muckenhirn, 07.07.2023