

Guía para construir tu Árbol del Estrés

El Árbol del Estrés es una herramienta visual que te permite identificar las raíces de tus preocupaciones, sus manifestaciones (tronco) y cómo se reflejan en tu vida diaria (ramas). Esta guía descargable te ayudará a clarificar qué factores están contribuyendo a tu ansiedad y cómo manejarlos.

Instrucciones para crear tu árbol:

- 1. Dibuja un árbol simple:**
 - Incluye raíces, tronco y ramas.
 - 2. Identifica las raíces (causas profundas):**
 - Escribe en las raíces factores que influyen en tu ansiedad, como traumas pasados, patrones familiares o presiones sociales.
 - Ejemplo: "Expectativas familiares", "Eventos traumáticos".
 - 3. Define el tronco (manifestaciones):**
 - Describe cómo esas raíces se manifiestan en tu vida actual.
 - Ejemplo: "Dificultad para tomar decisiones", "Sensación constante de preocupación".
 - 4. Escribe en las ramas (efectos en tu vida):**
 - Detalla las áreas afectadas por tu ansiedad.
 - Ejemplo: "Relaciones interpersonales", "Rendimiento en el trabajo".
 - 5. Agrega hojas (soluciones o herramientas):**
 - En cada hoja, escribe una acción que puedas tomar para manejar el estrés.
 - Ejemplo: "Practicar respiración consciente", "Establecer límites en el trabajo".
-

Plantilla:

Encabezado:

- Fecha: _____
- Mi mayor preocupación actual es: _____

Estructura del árbol:

- **Raíces:** Escribe aquí tus causas profundas.
 - **Tronco:** Describe cómo se manifiesta el estrés.
 - **Ramas:** Identifica los efectos en tu vida.
 - **Hojas:** Anota posibles soluciones.
-

Beneficios:

- Identificar las causas y consecuencias de tu estrés.
- Visualizar soluciones prácticas.
- Tener una herramienta clara para reflexionar y actuar.