

# Factores de activación



**Factor de activación:** Un estímulo o desencadenante—tal como una persona, un lugar, una situación o una cosa—que contribuye a una respuesta emocional o conductual no deseada.

## El problema

Describa el problema que empeoran sus factores de activación. ¿Qué es lo peor que podría pasar si usted se expone a los factores de activación?

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

## Categorías de factores de activación

Prácticamente *cualquier* cosa puede ser un factor de activación. Para comenzar a explorar sus propios factores de activación, piense en cada una de las categorías enlistadas a continuación. ¿Hay una emoción específica que actúe como factor de activación para usted? ¿Una persona o un lugar? Anote sus respuestas en los espacios provistos.

<b>Estado emocional</b>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Personas</b>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Lugares</b>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Cosas</b>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Pensamientos</b>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Actividades / situaciones</b>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

## Consejos para lidiar con los factores de activación

- A menudo, la mejor manera de lidiar con un factor de activación es evitarlo. Tal vez usted tenga que hacer cambios en su estilo de vida, sus relaciones o su rutina diaria.
- Diseñe una estrategia para hacer frente a sus factores de activación, por si acaso. Su estrategia puede incluir habilidades para afrontar, una lista de personas de confianza con las que pueda hablar o frases que le ayuden a salir de una situación problemática.
- No espere hasta que llegue un momento complicado para poner a prueba su estrategia para afrontar. ¡Practíquela!

# Factores de activación



En esta sección, usted desarrollará un plan para lidiar con sus tres mayores factores de activación. Revise su plan con regularidad y practique cada una de estas estrategias.

Describa a detalle sus tres factores de activación más grandes.

Factor	#1	
	#2	
	#3	

Describa su estrategia para evitar o reducir la exposición a cada factor de activación.

Factor	#1	
	#2	
	#3	

Describa su estrategia para lidiar directamente con cada factor de activación cuando no pueda evitarlo.

Factor	#1	
	#2	
	#3	