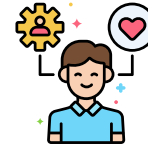




Manejo del Estrés



- Es importante saber cómo reaccionas ante situaciones estresantes en tu vida.
- Responde las preguntas y utilízalas como guía para ayudarte a manejar el estrés en un momento futuro.

¿CUÁLES SON TRES FORTALEZAS TUYAS?

EJEMPLOS: TENER SENTIDO DEL HUMOR, SER UN BUEN AMIGO PARA LOS DEMÁS, SER BUEN ESCUCHANDO A OTROS, NO PERDER EL TEMPERAMENTO FÁCILMENTE.

1.

2.

3.

CUANDO TE ESTRESAS, ¿CÓMO LO AFRONTAS?

PEJEMPLO POSITIVO: HABLAR CON ALGUIEN, ESCUCHAR MÚSICA, LEER UN LIBRO, ESCRIBIT EN UN DIARIO,, HABLAR CON AMIGOS.

EJEMPLO NEGATIVO: PELEAR CON TU FAMILIA, INTIMIDAR A ALGUIEN, PROCRASTINAR, NO HACER TU TAREA

¿CUÁLES SON TRES DESAFÍOS QUE ENFRENTAS O COSAS SOBRE TI EN QUÉ TE GUSTARÍA TRABAJAR?

EJEMPLOS: PROCRASTINAR, MAL GENIO, DIFICULTAD PARA HABLAR CON LOS DEMÁS CUANDO TE SIENTES MAL.

UNA DE LAS MEJORES MANERAS DE AFRONTAR LOS MOMENTOS ESTRESANTES ES TENER ALGUIEN CON QUIEN HABLAR. **¿CON QUIÉN PUEDES HABLAR CUANDOTE SIENTES ESTRESADO/A?**

PUEDE SER ALGUIEN DE LA ESCUELA, DE TU FAMILIA O DE TU COMUNIDAD
