



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
