

Prueba y actividad

Prueba: Prueba de estrés

Actividad: revienta el estrés

Piensa en la última vez que algo te hizo sentir mal, nervioso o preocupado. ¿Qué hiciste? ¿Qué te hizo sentir mejor? Cuando sucede algo que te hace sentir mal, nervioso o preocupado, ¿qué haces generalmente que te ayuda más? ¿Qué haces que no ayuda mucho, pero lo haces de todos modos?

Ahora piense en las tres cosas que más le estresan y escríbalas en los espacios a continuación. Una vez que haya escrito lo que le estresa, ¡piense y escriba lo que podría hacer para sentirse mejor y reducir su Escala de estrés cuando se encuentre en esta situación!

Estrés n. ° 1

Mi estrategia / plan para eliminar el estrés:

2 estrés

Mi estrategia / plan para combatir el estrés

3 estrés

Mi estrategia / plan para eliminar el estrés:
