



Hoja de Trabajo Para el Manejo del Estrés

Es importante saber cómo reaccionas a situaciones estresantes en tu vida.

Responde a las preguntas y úsalas como guía para ayudarte a manejar el estrés en el futuro.

¿Cuáles son tus tres fortalezas?

Ejemplos: Tener sentido del humor, ser un buen amigo de los demás, ser una persona que escucha a los demás, no perder el temperamento fácilmente.

¿Cuáles son los tres retos a los que te enfrentas o aspectos tuyos que te gustaría mejorar?

Ejemplos: Dejar las cosas para después, mal temperamento, dificultad para hablar con los demás cuando te sientes triste.

Cuando te estresas, ¿cómo haces frente a la situación?

Ejemplos positivos: Hablar con un amigo o adulto de confianza, escuchar música, meditar, leer un libro, escribir en un diario, hablar con amigos. Ejemplos negativos: Consumir alcohol o drogas, pelear con tu familia, intimidar a alguien, dejar las cosas para después, no hacer tarea.

¿Cuáles son algunos mecanismos de afrontamiento positivos que no utilizas actualmente y que podrías utilizar cuando estás estresado o estresada?

Una de las mejores maneras de hacer frente a situaciones estresantes consiste en tener a alguien con quien hablar. ¿con quién puedes hablar cuando te sientes estresado o estresada?

Puede ser alguien de la escuela, de tu familia, tu comunidad o tu iglesia.

Si necesita hablar con alguien de inmediato, envíe un mensaje de texto o llame al 988.
Si se trata de una emergencia, llame al 911.