

ESTRÉS: ¿Qué lo provoca?

Diferentes cosas causan estrés a diferentes personas. Algunas pueden pensar que un próximo examen de matemáticas es un gran problema, mientras que otras no lo piensan dos veces. Lo mismo ocurre en diferentes edades y etapas de nuestras vidas. Lo que nos molesta cuando tenemos tres años no será lo mismo que nos irrite a los 12, 20 o 50 años.

Ser consciente de lo que causa estrés es un paso para aprender cómo manejarlo bien.

En las siguientes cajas, escribe o dibuja las cosas que te causaban estrés cuando eras más joven, las cosas que te estresan ahora y que crees que te estresará cuando seas mayor.

Antes: ¿Qué me hacía sentir estresado(a) cuando era más joven?

Ahora: ¿Cuáles son las cosas más estresantes de vida en este momento?

Después: ¿Qué creo que podría estresarme cuando sea mayor?

¿Cómo se resolvía el estrés cuando era más joven?

¿Qué podría hacer ahora para reducir el estrés?

¿Qué habilidades te gustaría aprender para enfrentar el estrés en un futuro?