

MANEGANDO EL ESTRÉS

El estrés es una reacción normal a los cambios en nuestro entorno. El estrés se puede experimentar como positivo, tolerable o tóxico. Para ayudar a evitar que su estrés se vuelva inmanejable, es importante reflexionar sobre cómo reconoce el estrés en su cuerpo.

¿CÓMO es más probable que reaccione al estrés?

Por favor circule uno.



Lucha

Paso al "modo de lucha". Puedo volverme agresivo. Voy al "ataque".



Evadir

Me muevo en "modo de vuelo". Quiero alejarme lo más posible del problema.



Paralizar

Paso al "modo de congelación". Ignoraré el problema e intentaré fingir que no está ahí.



Adular

Me muevo en "modo cervatillo". Trato de ser agradable y simplemente "estar de acuerdo" con lo que me estresa.

CUANDO TE SIENTES ESTRESADO, ¿DONDE LO SIENTES EN TU CUERPO??



¿Cuáles son algunas de las cosas que hace para ayudar a controlar su estrés?


