

FACTORES DE ESTRÉS

Generadores de estrés

- ☐ pruebas
- ☐ problemas familiares
- ☐ actividades secretas
- ☐ miedo al peligro
- ☐ peleas
- ☐ confrontaciones
- ☐ divorcio
- ☐ amistades
- ☐ valores personales
- ☐ problemas en la escuela

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Pueden provocar

Formas de reducir o mitigar el estrés

Señales de estrés

- ☐ dolor de cabeza
- ☐ enojo
- ☐ comer o dormir muy poco
- ☐ comer o dormir demasiado
- ☐ falta de energía e interés
- ☐ intolerancia
- ☐ frustración
- ☐ retraimiento
- ☐ poca concentración
- ☐ tensión

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

¡Sam está mareado! ¿Podrá hacer todo este fin de semana?

AYUDA A SAM A ARMAR UN PLAN

- Crea una lista con todas sus tareas.
- Enumera las tareas por orden de importancia.
- Arma un cronograma con las tareas para cada día del fin de semana.
- Coloca una estrella al lado de las tareas más importantes.

[illegible]

TU CRONOGRAMA

Completa la fecha de mañana y, luego, haz una lista de todas las tareas que tienes que realizar. Recuerda priorizar tareas y marcar con una estrella las más importantes de tu cronograma.

	<i>Mis metas a largo plazo:</i>
	<i>Mis metas a corto plazo:</i>
<i>Prioridad</i>	<i>Cosas para hacer:</i>
	<i>Cronograma del día:</i>