



Manejo Mi Estrés

Selecciona las maneras que planificas manejar tus niveles de estrés.. Llena los blancos para completar tu plan de manejo de estrés. Puedes seleccionar más de una.

Tendré un objetivo de hacer 20 minutos de ejercicios tantos días como sea posible.

Mi tipo(s) de ejercicio(s) preferidos son _____.

Planificaré ejercitarme _____ veces a la semana en la mañana/ tarde/ noche (circule una).

Llamaré a un amigo o familiar con quién pueda hablar de lo que me causa estrés.

Mis amigos o miembros de la familia con quién puedo hablar son: _____

_____.

Trataré ejercicios de respiración cuando me sienta con estrés.

Los momentos que me pueda sentir con estrés y necesite utilizar el ejercicio de respiración son: _____

_____.

Practicaré sonreír y reír para aliviar parte de el estrés.

Los momentos cuando debo de practicar sonreír o reír son: _____

_____.