

REVIENTA TU CAJA DE HERRAMIENTAS PARA EL ESTRÉS

Todos experimentamos estrés cuando nos enfrentamos a eventos desafiantes o abrumadores. El estrés es la respuesta física, mental y emocional de nuestro cuerpo a esos eventos. Cada uno de nosotros experimenta el estrés de manera diferente y ninguno de nosotros se preocupa por las mismas cosas. Es importante saber qué herramientas de afrontamiento saludables nos ayudarán a trabajar para encontrar soluciones y manejar los factores estresantes que se nos presenten.



MIRA NUESTRO VIDEO

¿QUÉ ME ESTRESA?

Reconoce los factores estresantes que ocurren comúnmente en tu vida. Los desencadenantes comunes del estrés pueden incluir decisiones difíciles, trabajo escolar, relaciones, horarios o el suspenso de futuras posibilidades.

PONTE A PRUEBA PARA PROBAR UNA NUEVA HABILIDAD DE AFRONTAMIENTO TODOS LOS DÍAS Y REALIZAR UN SEGUIMIENTO DE LO BIEN QUE FUNCIONÓ PARA TI.



BANCO DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

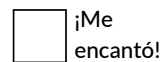
Escuchar música	Videollamada a un amigo	Mostrar gratitud	Organizar / Despejar
Terapia artística	Dormir lo suficiente	Servicio comunitario	Diálogo interno positivo
Jugar un juego de mesa	Hacer una pelota anti estrés	Mirar cosas que te hacen reír	Yoga
Leer un libro	Pasar tiempo con tu mascota	Mirar fotos antiguas o tomar nuevas	Diario
Pasar tiempo en la naturaleza	Encontrar algo hermoso		... o sé creativo y crea tu propia opción!
Meditación o respiración profunda	Cocinar una comida saludable		

DÍA:

1	2	3	4	5	6	7

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO QUE ESTOY INTENTANDO:

CLAVE (COMPLETA TU TABLA DE DÍAS):



¡Me encantó!



Voy a intentarle de nuevo...



¡No es para mí!



¿MI CAJA DE HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO: QUÉ FUNCIONA PARA MÍ?



¡Muéstranos cómo combates tu estrés!
Compartir + etiquetar @TeenHealthVibe