

Identifica tus estresores

Añade cosas a la lista o cambia de lugar los estresores

Estresor	Puedo controlar	No puedo controlar (o No sé cómo controlar ahora)
Físico	<ul style="list-style-type: none">• sentirme hangry cuando me da hambre• Comer galletitas de chocolate de postre luego de la cena	<ul style="list-style-type: none">• Dolor cada mes por mi endo• Cansancio
Emocional/ Mental	<ul style="list-style-type: none">• Oficina, casa o habitación desorganizada• No tener tiempo•	<ul style="list-style-type: none">• El clima• Cosas que pasan en el trabajo o en la uni

Llévalo un poco más allá

Añade cosas a la lista o cambia de lugar los estresores

<h2>Estresor</h2>	<h2>Puedo controlar</h2> <p>¿Qué puedo hacer?</p>	<h2>No puedo controlar</h2> <p>(o No sé cómo controlar ahora)</p>
<h2>Físico</h2> <ul style="list-style-type: none">• sentirme hangry cuando me da hambre• Comer galletitas de chocolate de postre luego de la cena	<ul style="list-style-type: none">• Planificar mis comidas o llevar meriendas en la cartera por si tardo en poder comer• crear un plato balanceado con suficientes vegetales. Evitar comprar las galletitas para eliminar la tentación	<ul style="list-style-type: none">• Dolor cada mes por mi endo• Cansancio
<h2>Emocional/ Mental</h2> <ul style="list-style-type: none">• Oficina, casa o habitación desorganizada• No tener tiempo	<ul style="list-style-type: none">• Dedicar una hora para organizar mi medio ambiente o pedir ayuda de alguien para hacerlo• Identificar cosas en las que puedo dejar de invertir tiempo y dedicar ese tiempo a cosas que deseo hacer	<ul style="list-style-type: none">• El clima• Cosas que pasan en el trabajo o en la uni