

Autonomía, atendiendo al estrés

Indicaciones: A continuación, toma unos minutos para pensar sobre la manera en la cual estás controlando o atendiendo las reacciones que tu cuerpo tiene ante el estrés, escriba debajo de cada pregunta la respuesta según las reacciones que previamente identifico.

¿Que estoy haciendo?

¿Qué puedo hacer?