

Habitualmente

PLANTILLA PARA COMBATIR EL ESTRÉS

¿Qué sientes en este momento?

Califica el estrés que sientes del 1 al 5
(1 es leve y 5 es a punto de estallar)

¿Cuál crees que es la causa o el origen?

Posibles soluciones:

1

2

3

Para ver el artículo de estrés completo [haz click aquí](#).