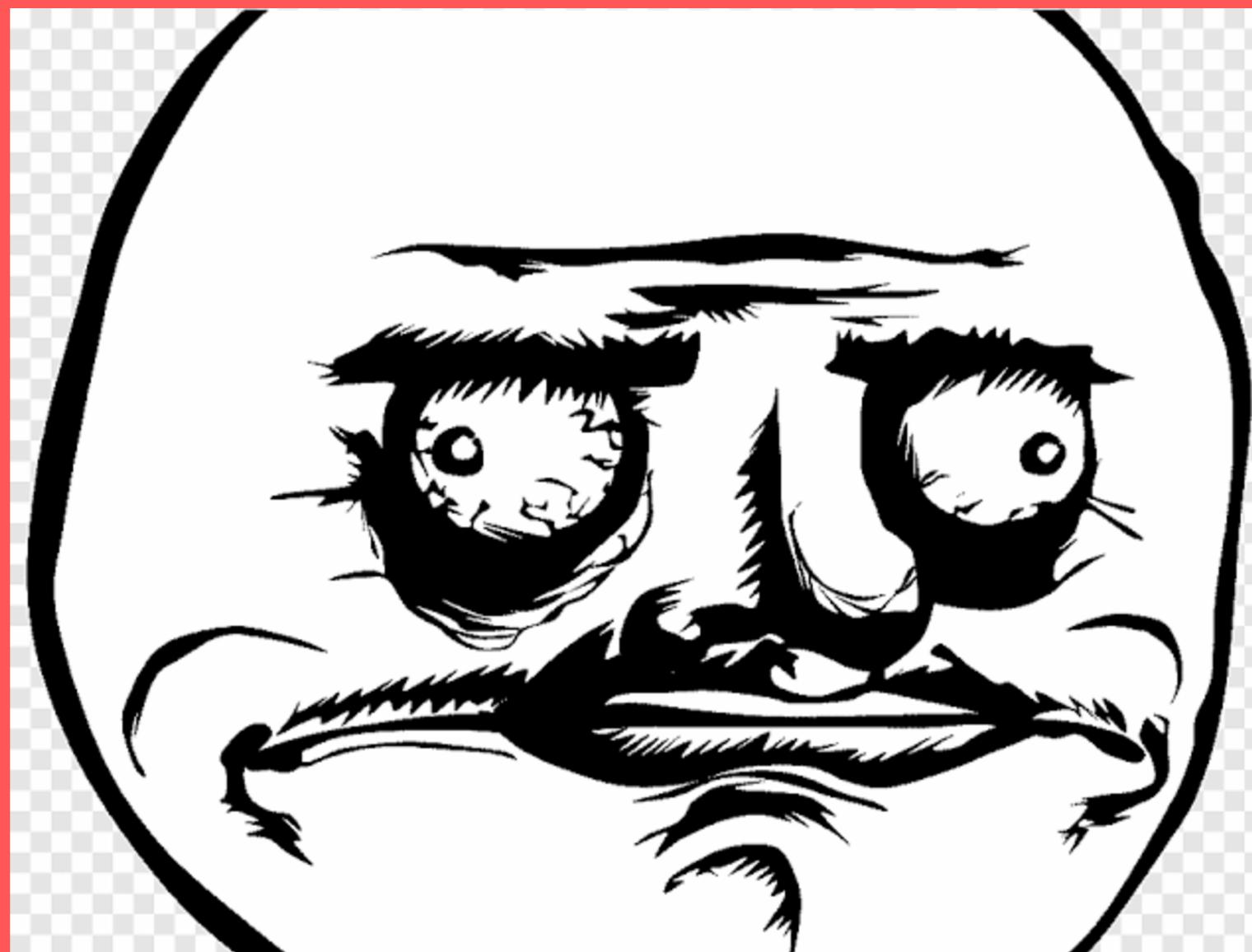


Elige un aspecto que te cuesta mantener como La paciencia, La organización etcétera



Yo diría que el estrés por hacer
todas las cosas en un mismo día y
me estrés mucho y me canso tanto
porque tengo muchas cosas que
hacer en un mismo día

Escribe un párrafo porque te cuesta manejar
este aspecto y que problemas te lleva esta
situación

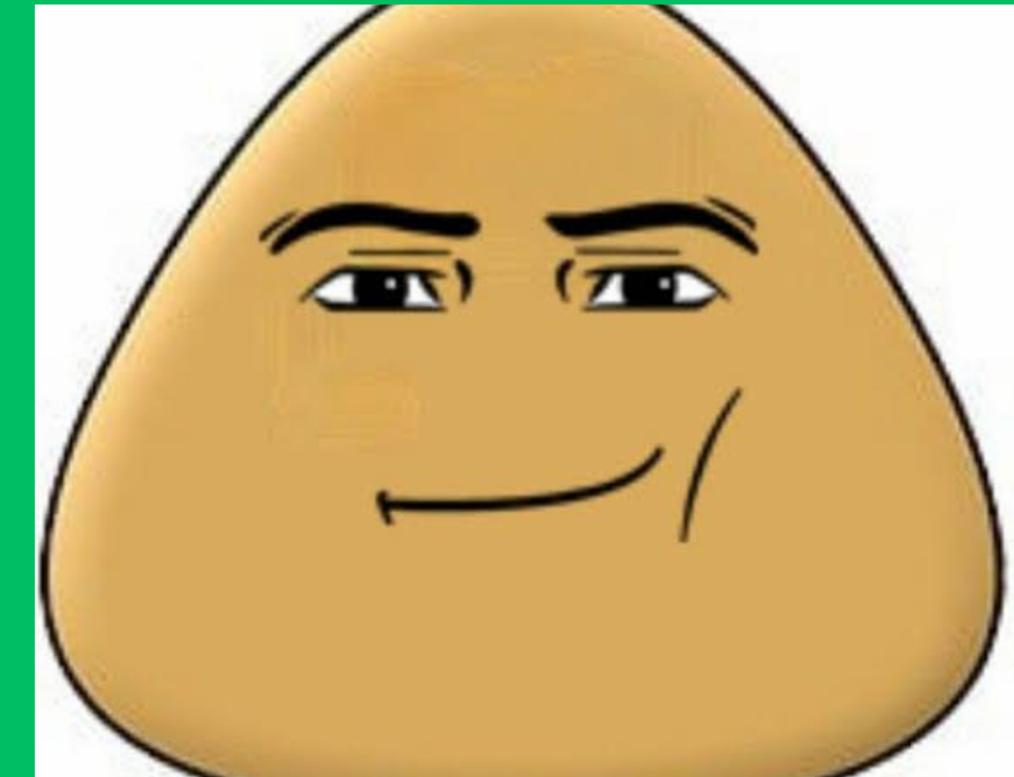
Porque me dejan muchas tareas y tengo muchas cosas que hacer aparte
de la tarea y tengo que mandar las tareas en la plataforma habeces a
las 8:45 y no me alcanza el tiempo y no las hago

Identifica tres momentos en Los que has presentado estos problemas en el pasado ¿cómo te sentiste en cada situación?

- 1- Estaba en 6 de primaria e iba a hacer una exposición y me estresé mucho porque toda La información que debía aprender en La exposición no me cabía en mi cabezota
- 2- estaba en kumon no hice ninguna tarea que debía de hacer se me acumularon por cierto eran de matemáticas a sí y bueno tube que hacerlas todas mis tareas abrasadas en kumon
- Ahora estoy estresada asiendo esta tarea y si no La termino a Las 7:45pm me pondrán una mala calificación en tareas

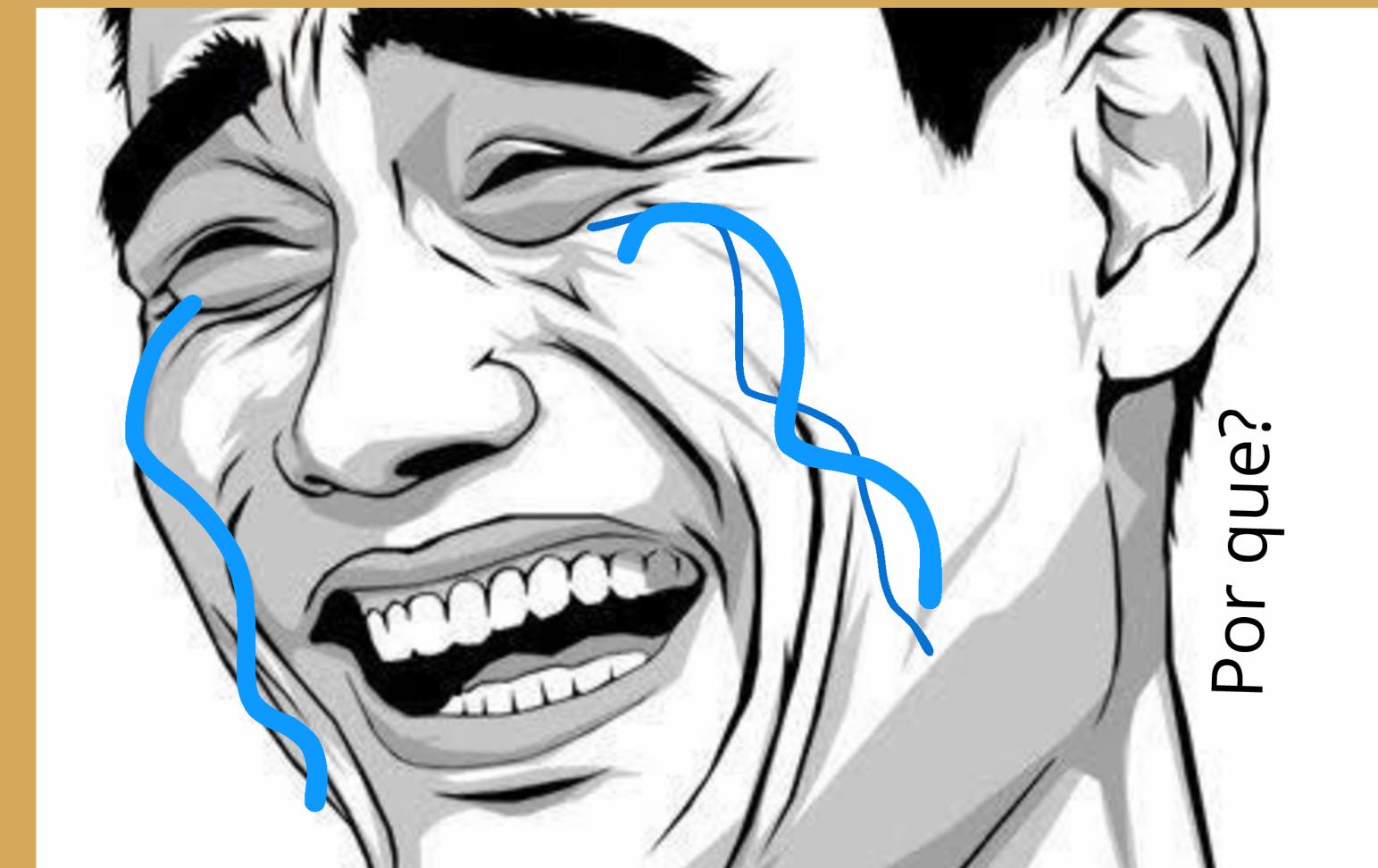
Imagina que tienes una herramienta mágica que te permite cambiar el aspecto de ti mismo ¿Cómo sería tu vida si pudieras mantener este aspecto de manera constante?

Pues no me estrenarla tan seguido pero quien dijo que para el camino del éxito no iba a ser difícil.



Recuerda una vez en que alguien te dio una perspeckiva diferente sobre este aspecko ¿cómo te hizo sentir? ¿Qué aprendiste de esa experiencia?

Eh pues creo que fue con mi mamá Le conté de mi problema y me hizo sentir mejor pero no funciono su método :(



Escribe un plan de acción para mejorar este aspecto de ti mismo ¿Qué pasos concretos vas a tomar para cambiar?

Supongo que intentar no tener muchos quehaceres para no causarme estrés pero ya lo pensé y no funciona. Losiendo maestra mi familia y yo ya se nos agotaron las obligaciones



Gracias por su atención



HASTA LA PRÓXIMAAA