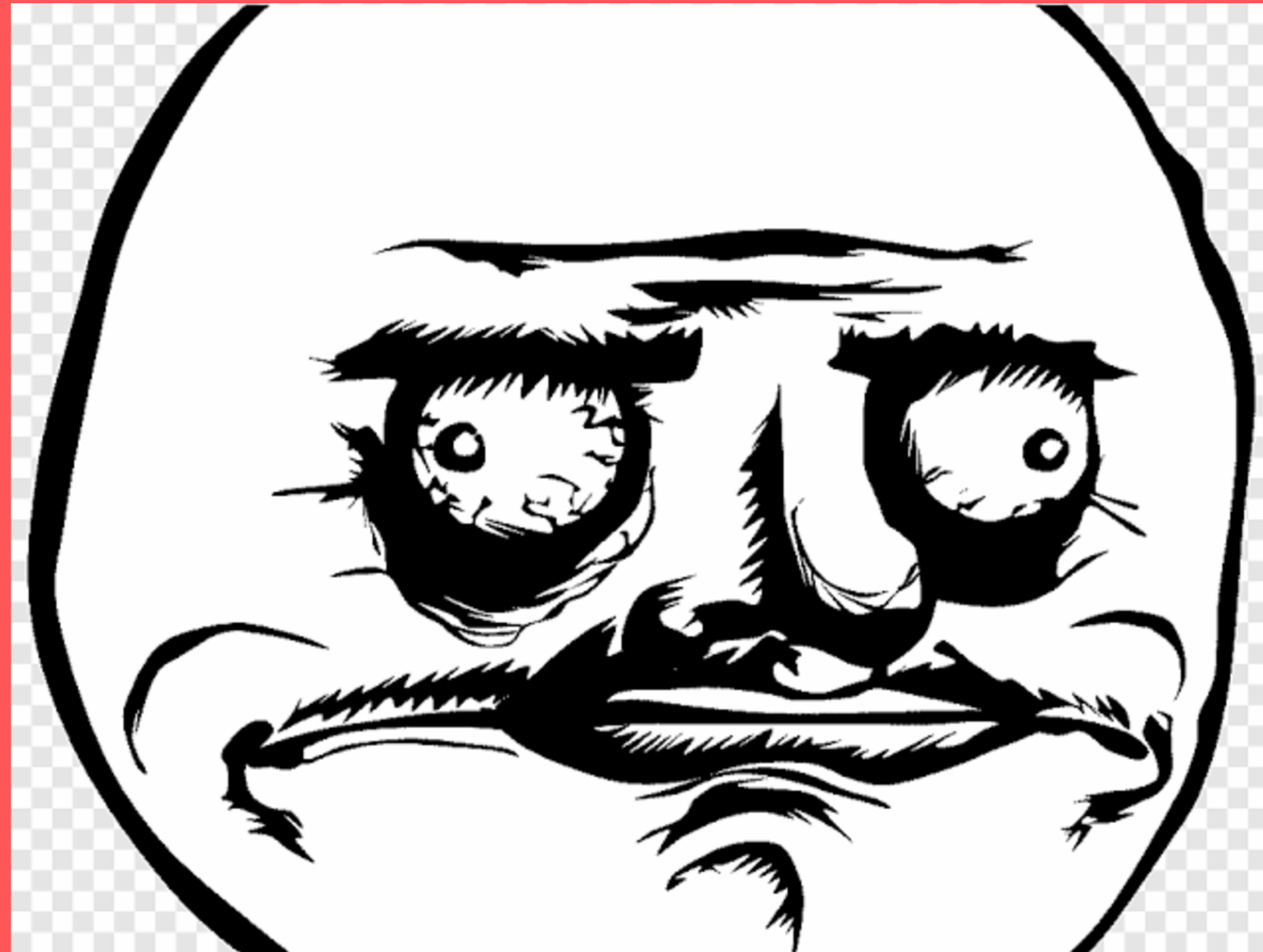


Elige un aspecto que te cueste mantener como La paciencia, La organización etcétera



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

**Escribe un párrafo porque te cuesta mantener este aspecto y que problemas te a LLevado 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 estrese mucho porque toda la información que debía aprender en la exposición no me cabía en mi cabeza

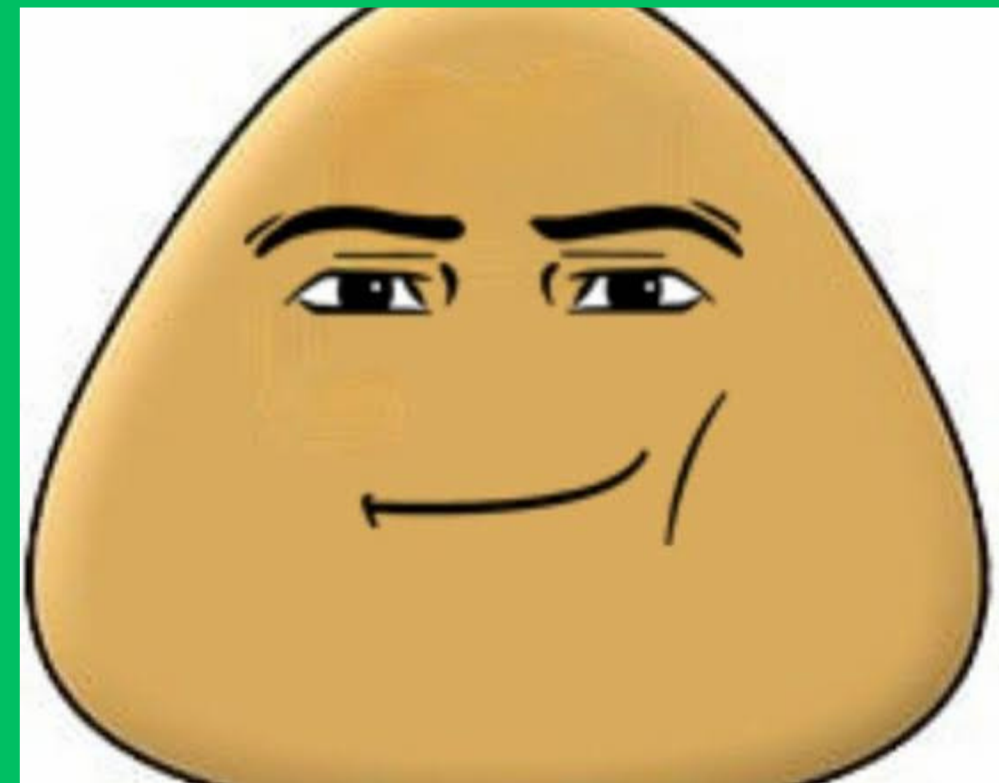
2- estaba en Kumon no hice ninguna tarea que debía de hacer se me acumularon por cierto eran de matemáticas a sí y bueno tube que hacerlas todas mis tareas atrasadas en Kumon

3- Ahora estoy estresada haciendo 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?

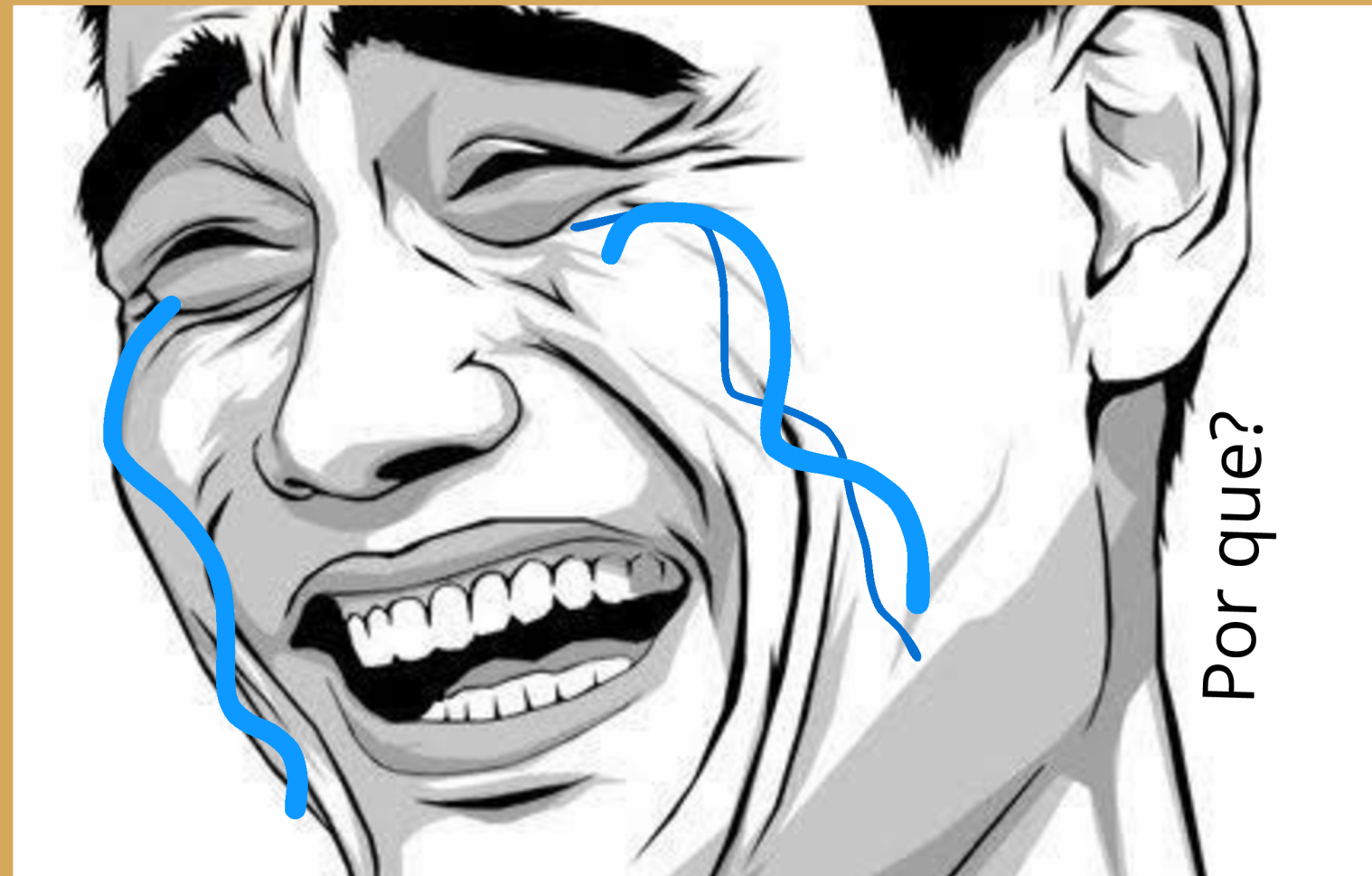
Pues no me estrenarla tan seguido pero quien dijo que para el camino del éxito no iba a ser difícil.





**Recuerda una vez en que alguien te dio una perspectiva diferente sobre este aspecto ¿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 funciona 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 Losiento maestra mi familia y yo ya se nos agotaron Las obtienes**





# Gracias por su atención

