Ejercicios
ESTRÉS

Une la situación con la solución

1. Tengo muchos exámenes
2. No puedo dormir
3. Estoy nervioso antes de una presentación
4. Paso mucho tiempo con el móvil
5. Estoy cansado todo el día
6. Tengo muchas preocupaciones
7. Estoy tenso
8. No tengo organización
9. Veo constantemente noticias sobre la guerra
10. No puedo concentrarme en una tarea del trabajo
11. Mi perro está enfermo y me preocupa
12. Tengo un conflicto con un compañero de trabajo
13. Perdí mi empleo
14. Mi vuelo se retrasa y temo perder la conexión para llegar a casa, ya que debo empezar a trabajar pronto
15. Mi hijo está muy inquieto y no sé cómo calmarlo

A. Informarme en el mostrador de la aerolínea sobre alternativas y pedir una reubicación en otro vuelo
B. Hacer una lista de tareas
C. Hacer pausas cortas y eliminar las distracciones
D. Hablar directamente y resolver el problema con respeto
E. Escuchar música relajante
F. Dormir mejor
G. Jugar con él, darle atención y consultar el doctor si es necesario
H. Planificar mi día
I. Llevarlo al veterinario y seguir las recomendaciones
J. Prepararme con tiempo
K. Limitar el tiempo que paso leyendo las noticias
L. Hablar con alguien
M. Reducir el uso de pantallas
N. Buscar apoyo y empezar a enviar solicitudes
O. Hacer ejercicio.

LIVEWORKSHEETS