

## Seis Formas para Estresarte Menos

1. Reúnete con una amiga. Coméntale acerca de una situación que te estrese y deja que ella te diga sobre la que la estresa a ella (¡No te preocupes, ella debe tener una!) Juntas, busquen formas de controlarlas. O, mejor aún, ríanse hasta que les duelan las mejillas. Renten una película divertida, inventen chistes, o imiten a gente famosa.
2. Busca un guía espiritual. Ora, medita o reflexiona para tener un mejor control sobre las situaciones estresantes.
3. Dile sí a ti misma. No tienes que pertenecer a cada club que hay o asistir a cada fiesta que te inviten. El hacer mucho puede ser una carga muy estresante. Dile no a otros para decirte sí a ti misma.
4. Organízate. Escribe la fecha de tu examen y otras fechas límite para entregar trabajos de la escuela, para realizar actividades o para hacer un trabajo en casa, etc. Marca las cosas que vayas terminando. Prémiate por cada tarea que hayas completado.
5. Haz una buena obra. Ayudar a otros es una forma maravillosa para sentirte bien contigo misma. Cuando te sientes bien contigo misma, te das cuenta de que controlas mejor tu estrés. Trabaja como voluntaria, ayuda a un vecino, haz algo especial para tu papá. Aleja tu mente de las preocupaciones y concéntrate en ayudar a otros.
6. ¡No aplaces las cosas! Aplazar lo que tienes que hacer pero no quererlo hacer te crea más estrés. Mejor, haz las paces con tu amiga o empieza a escribir esa tarea que has estado aplazando. Empieza ¡HOY!

## La Verdad Duele



"Eres una perezosa." "Tus pasteles de chocolate saben malísimo." "No puedes hacer nada bien." Comentarios como estos pueden lastimar tus sentimientos o pueden hacerte sentir pena, enojo o desesperación. Pero que tal si alguien te dijera, "Qué buenos te quedaron tus pasteles de chocolate." "Te puedo dar la receta secreta de mi abuelita y podemos hacer los pasteles más deliciosos que nunca antes hayas probado." ¿No sería esto más fácil de aceptar? Eso es lo que se llama *crítica constructiva*. Aún cuando te cueste admitirlo, probablemente tus pasteles de chocolate sepan a quemado. ¿No te gustaría que alguien te enseñara a hacerlos mejor? ¿Podrías aceptar la crítica constructiva de amigos, familiares, profesores u otros con el fin de mejorar? ¿Qué tal si fuera al revés? ¿Podrías dar una crítica constructiva? Haz la siguiente actividad para averiguarlo.

“¡Nadie como YO! La realidad del asunto” 13