

## Actividad 1.

Dibuja tu cuerpo y marca las partes en dónde sientes que se acumula más el estrés.

## Actividad 2.

Contesta la siguiente pregunta, sin pensar tanto.  
¿Qué hay detrás de tu estrés?

## Actividad 3.

Responde las siguientes preguntas:

¿Cuál es la actividad más relajante para ti?

¿La realizas con frecuencia?

## Actividad 4.

Dibuja un lugar en dónde todo sea paz y calma.

Cierra tus ojos e imagina que estás ahí. ¿Cómo te sientes ahora?