

## Historia de Sara

Sara se enteró la semana pasada de que sería entrevistada en dos días para un trabajo, mediante el Programa de empleo patrocinado.

Sara no trabaja desde hace varios años y, como falta poco para la entrevista, empieza a dudar de su capacidad para atravesar una entrevista y poder hablar claramente sobre sus habilidades. Cancela sus planes para visitar a un amigo y se marcha a su casa, donde por la noche se preocupa aún más.

No puede dormir. Le duele el estómago y piensa en todo lo que podría salir mal en la entrevista. Camina de un lado para el otro en la sala de estar por un rato y luego entra a la cocina para tomar un jugo. En lugar de tomar sólo el jugo, también come la última porción de pastel de chocolate y todo el budín de vainilla que preparó temprano ese día. (Casi siempre come cuando está nerviosa por algo.)

Al día siguiente, Sara está tan cansada que decide no ir a su programa de atención parcial. Recuerda que su amiga Helena tuvo una entrevista recientemente y nunca perdió el sueño por eso. Sara había planeado llamar a Helena para hablar sobre ese tema, pero al final no lo hizo.

Cree que puede manejar la situación sola. La entrevista es mañana.



¿Por qué está Sara estresada? \_\_\_\_\_

Mencione dos maneras en las que Sara enfrenta su estrés: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

En su opinión, ¿de qué otra manera Sara podría enfrentar el estrés?  
\_\_\_\_\_

Piense en alguna experiencia estresante que haya vivido. ¿De qué se trataba?  
\_\_\_\_\_

¿Cómo enfrentó su estrés? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Si estuviera nuevamente en la misma situación, ¿enfrentaría el estrés de otra manera?

Sí     No     No estoy seguro

Si la respuesta es sí, explique:  
\_\_\_\_\_