

## Descubriendo cosas de mí mismo



Luego de leer la *Historia de Miguel* pensó en algunas maneras en que Miguel podría controlar sus síntomas y sus problemas. Quizá pueda utilizar algunas de estas ideas para controlar las dificultades que está experimentando, y así mejorar su propia vida. Responda cada una de las preguntas de esta sección. Utilice las nuevas ideas que anotó o sobre las que debatió de la *Historia de Miguel* como una ayuda para responder las preguntas.

**Describa un momento de su vida en el que sintió que perdió el control:**

---

---

---

**¿Qué pudo haber hecho para no perder el control?**

---

---

**¿Qué puede hacer para evitar situaciones en el futuro que puedan llevarlo a perder el control?** (Utilice algunas ideas sobre las que haya hablado luego de leer la Historia de Miguel.)

---

---

**¿Por qué es importante controlar su nivel de estrés?**

---

---

**¿Qué cosas puede hacer para controlar su nivel de estrés?**

---

---

**¿Qué piensa acerca de tomar medicamentos para aliviar sus síntomas?**

---

---

---