

Mis nuevas habilidades de afrontamiento

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Completa las siguientes afirmaciones con 1) las cosas que te hacen sentir estresado, molesto / enojado y triste, 2) tu forma habitual de reaccionar y 3) tu nueva forma de hacer frente a la situación.

Cuando _____ me estresa,
en lugar de _____,

Yo _____.

Cuando _____ me enoja,
en lugar de _____,

Yo _____.

Cuando _____ me pone triste,
en lugar de _____,

Yo _____.