

Nombre _____

Fecha _____

Profesor _____

HABILIDADES POSITIVAS PARA ENFRENTAR SITUACIONES

UN DIARIO DE AFRONTAMIENTO

Elija 2 elementos de la lista a continuación para controlar el estrés y mejorar su salud mental. Practica durante la semana y escribe o dibuja cada día lo que hiciste.

Habilidades
Hacer ejercicio, dormir más, Escuchar música, Leer, Un nuevo hobby, Escribir en un diario, Hablar con alguien, yoga, Meditar, Arte, Reír

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Escribe unas oraciones sobre como usted sintió después de usar estos habilidades.
