

Pasivo o agresivo

Identifica tu estilo

Pasivo

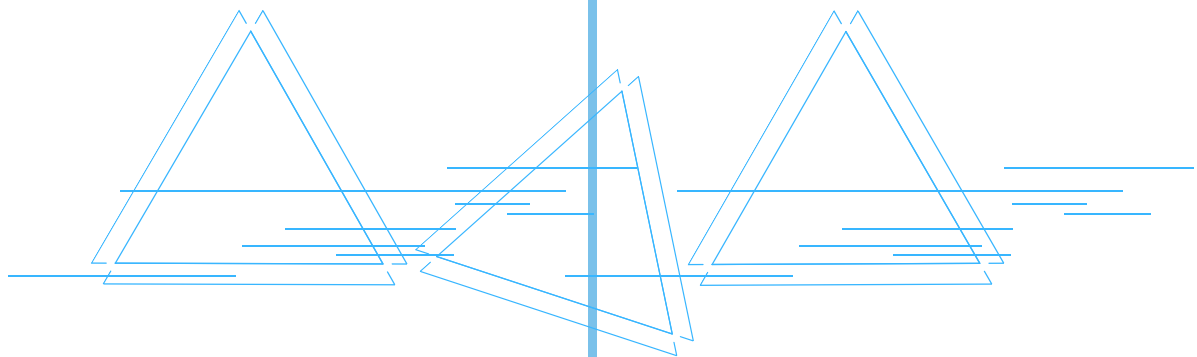
ACEPTO ALGO AUNQUE NO ME
GUSTE

INTENTO SER AGRADABLE CON
TODO EL MUNDO

Agresivo

FUERZO A LA GENTE A HACER LO
QUE YO QUIERO

LE DIGO A LA GENTE LO QUE PIENSO
AUNQUE NO LE GUSTE



Lo que puedo y no puedo cambiar

Puedo cambiar

No puedo cambiar

Lo que yo hago

Lo que hacen los demás

Lo que yo digo

Lo que dicen los demás

Mis creencias

Las de los demás

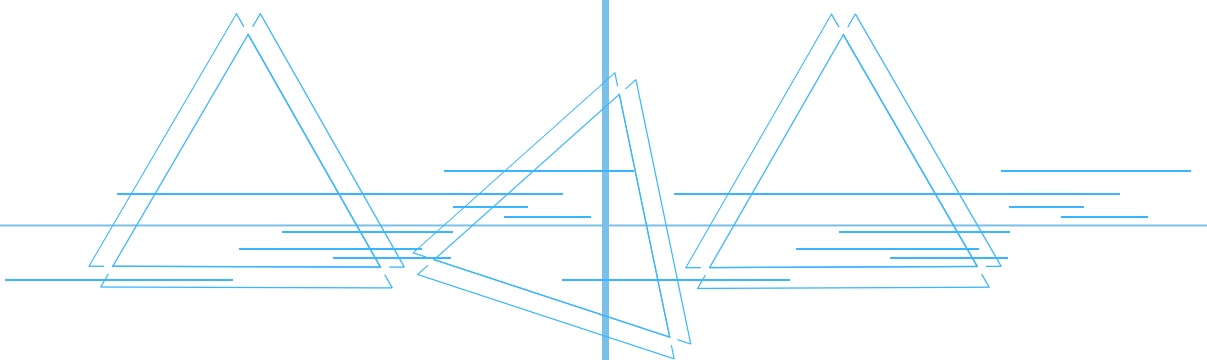
Mi esfuerzo

El de los demás

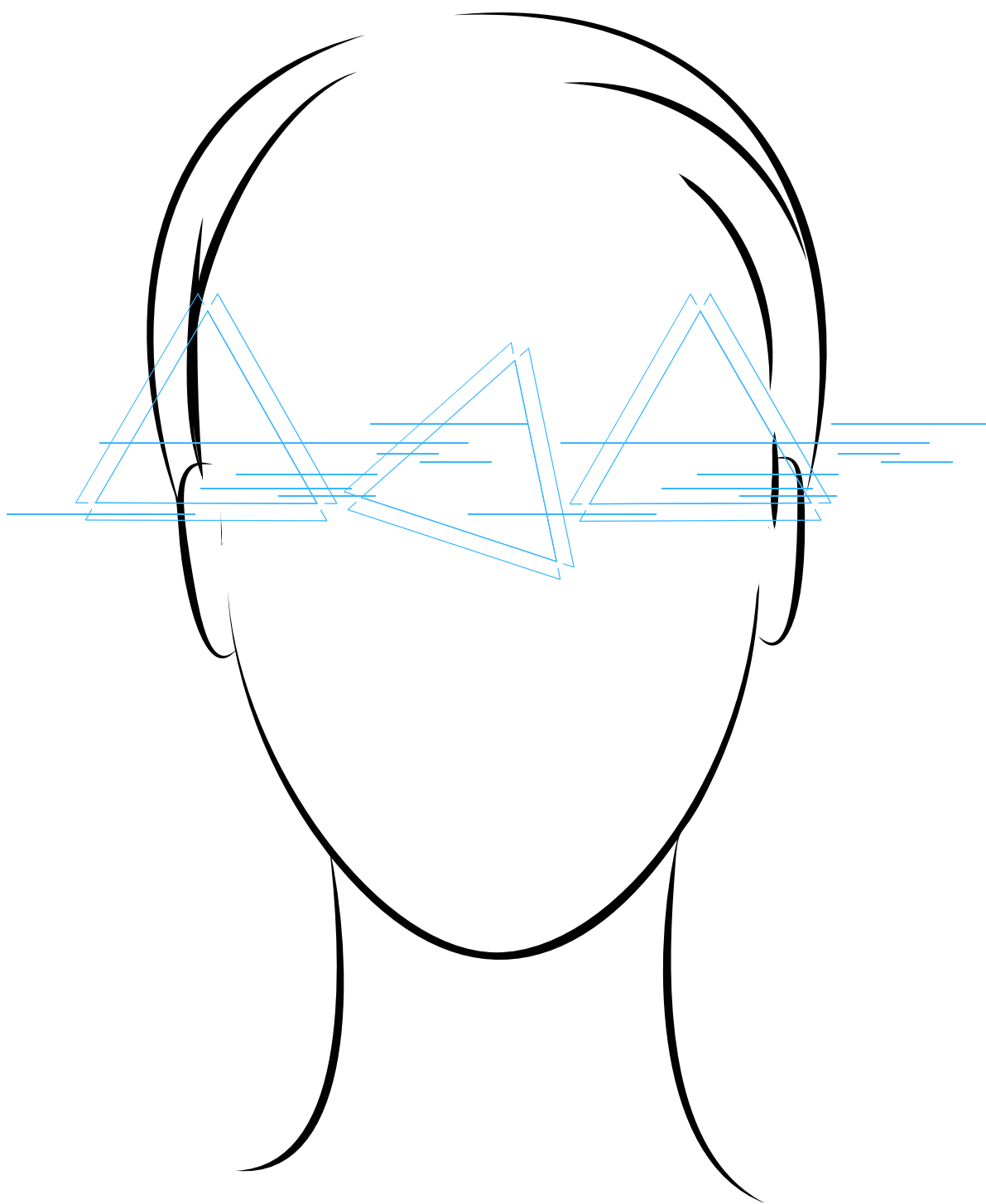
Estrategias de afrontamiento

Situación de angustia

Nuevo pensamiento de afrontamiento

Situación de angustia	Nuevo pensamiento de afrontamiento
	

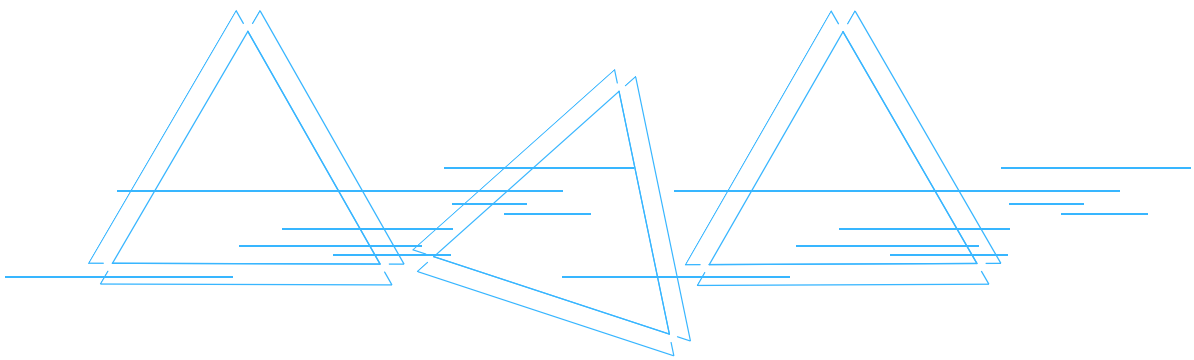
¿Cuál es tu estado de ánimo?



Mi lugar seguro

Si puedes conseguir crear una escena tranquila, relajante, en tu pensamiento, tu cuerpo casi siempre reaccionará de acuerdo con esas ideas tranquilizadoras.

Puedes dibujarlo aquí

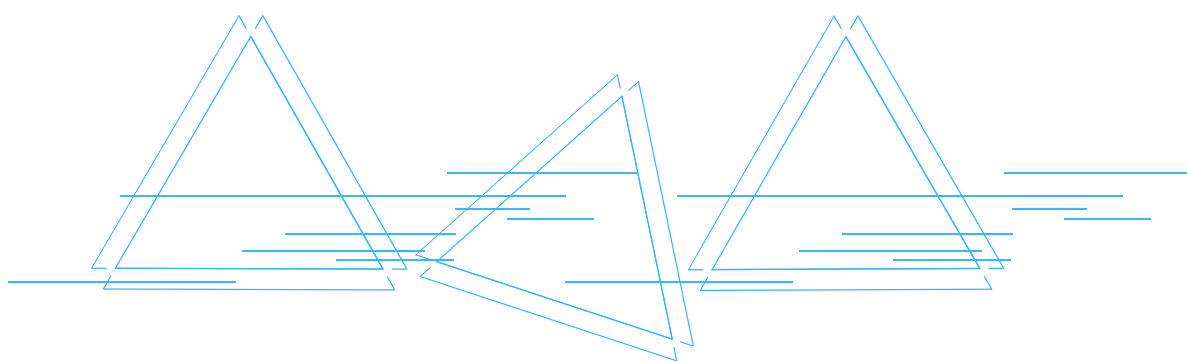


Mi lugar seguro es:

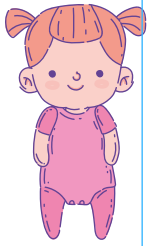
Mi lugar seguro me hace sentir:

Lo que más me gusta de mi lugar seguro es:

Ejercicio de reconocimiento comportamientos autodestructivos



Carta a mi yo niña



A series of horizontal lines for writing, with a blue scribbled area in the middle section.

Lista de actividades agradables

Hablar con un amigo por teléfono

Salir a visitar a alguien

Invitar a alguien a casa

Organizar una fiesta

Ejercicio

Hacer pesas

Hacer yoga, tai chi, pilates o buscar una clase para aprender

Hacer estiramientos

Dar un largo paseo por un sitio tranquilo

Salir a contemplar las nubes

Correr

Montar en bicicleta

Hacer senderismo

Hacer algo apasionante: escalada, surf, esquiar...

Ir al campo de juego y unirse a algún partido o ver como juegan

Ir a jugar a algo que puedas hacer solo

Que te den un masaje, esto ayuda a calmar tus emociones

Prepara tu comida favorita

Salir a comer algo

Salir a jugar con tu mascota

Pedirle el perro a un amigo y llevarlo de paseo al campo

Darse un baño

Bañar a tu mascota

Salir a observar pájaros y otros animales

Ver una película de risa

Ir al cine