

Mis propios recursos para enfrentar la crisis

Cuando nos enfrentamos a situaciones altamente estresantes, tendemos a pensar "no sé qué hacer". Sin embargo TOD@S tenemos experiencias previas que nos pueden ser útiles.

Identifica situaciones críticas previas

PASO 01



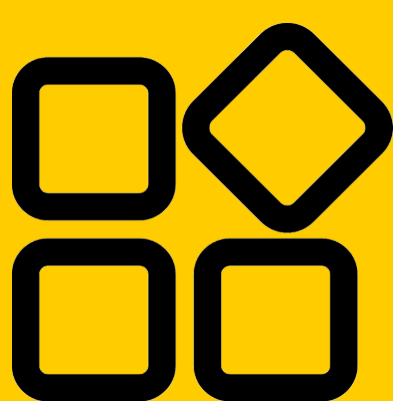
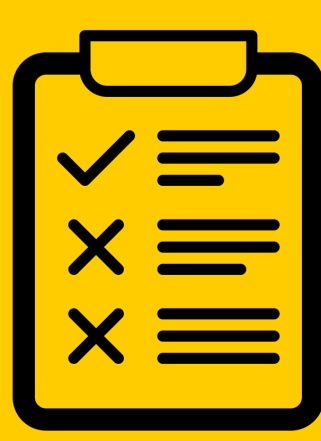
PASO 02

¿Qué acciones ejecuté?

¿Cuáles fueron los resultados?

Positivos y negativos

PASO 03



PASO 04

Acciones exitosas
¿Como puedo aplicarlas en este nuevo escenario?.

Evalúa

2 a 3 veces a la semana chequea si tu estrategia te está dando resultados. Un buen indicador de éxito es si te estás sintiendo bien o no Evalúa en términos generales y no por días particulares.

PASO 05

