

Hoja de Estrategias de Afrontamiento

Elige habilidades prácticas que puedas usar cuando el estrés, la preocupación o las emociones intensas empiecen a aumentar.



CUERPO

- Respirar lentamente durante dos minutos
- Relajar un grupo muscular a la vez
- Beber agua fría lentamente
- Caminar, estirarse o liberar la tensión



MENTE

- Nombrar el sentimiento sin juzgarlo
- Verificar si el pensamiento es un hecho
- Centrarse en un detalle del momento presente
- Usar una afirmación interna más amable



ACCIÓN

- Ordenar una pequeña área
- Comenzar una tarea simple durante cinco minutos
- Escribir una breve entrada en el diario
- Planificar el siguiente paso realista



CONEXIÓN

- Enviar un mensaje a alguien de apoyo
- Sentarse cerca de una persona de confianza o mascota
- Pedir ayuda práctica
- Compartir una frase honesta



CALMA

- Escuchar sonidos calmantes y constantes
- Usar una bebida caliente o una manta
- Notar un aroma agradable
- Mirar una imagen reconfortante



MIS 5 PRINCIPALES ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Elige cinco habilidades del menú o escribe las tuyas propias, para tener un plan listo antes de que aumente la presión.

HABILIDAD 1

HABILIDAD 2

HABILIDAD 3

HABILIDAD 4

HABILIDAD 5