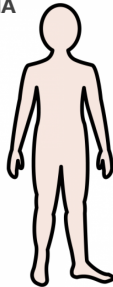

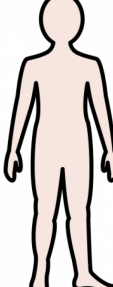
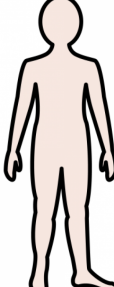
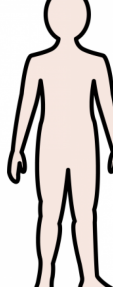




CUADERNO DEL MÉTODO: ESTRÉS POSITIVO

MINDFULNESS	Ubica las siguientes emociones en tu cuerpo:	ALEGRÍA 	TRISTEZA 	MIEDO 	IRA 	ESTRÉS 
SITUACIONES ESTRESANTES EN MI VIDA	Situación	Real /Imaginada	Reacción corporal	Sit Puntual o Prolongada	Factores: Novedoso, Impredecible, No-controlable, amenaza ego	
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						



CUADERNO DEL MÉTODO: ESTRÉS POSITIVO

Tipos de Respuesta				
Pelear- Huir	Situación	Estrategia	Plan A	Plan B
	1			
	2			
Desafío	Situación	Estrategia	Plan A	Plan B
	1			
	2			
3				
Atender- amistar	Situación	Estrategia	Plan A	Plan B
	1			
	2			
3				
ANCLAJE				



CUADERNO DEL MÉTODO: ESTRÉS POSITIVO - Hoja 3

SITUACIONES ESTRESANTES EN MI VIDA	Situación	Creencia Limitante	Creencia PODEROSA	Fortaleza 1	Fortaleza 2	Experiencia de Éxito o Ejemplo	Plan A y Plan B
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							