

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, Reir

**Martes**

**Lunes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Sábado**

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

---

---