

Registro de habilidades de afrontamiento

Cada vez que uses una habilidad para manejar un momento difícil, anótala aquí y ponle nota.
Con el tiempo verás cuáles te funcionan de verdad y en qué situaciones.

Habilidades para probar

respirar hondo · salir a caminar · llamar a alguien · escribir lo que siento · distraerme un rato · aceptar el momento · mirar el hecho con calma · moverme o hacer ejercicio · poner música · pedir ayuda

Fecha o situación	Qué habilidad usé	Cuánto ayudó (0-10)	Qué haría distinto

Compara varias filas. La utilidad de cada habilidad cambia según la persona y el momento.

