

→ DÓNDE COMENZAR ←

HOJA DE TRABAJO: ENFRENTAR SITUACIONES DIFÍCILES

Todos pasaremos por situaciones difíciles en algún momento de nuestras vidas. Puede ser de ayuda pensar en estas situaciones para identificar qué podemos cambiar y cómo hacerlo. Esta hoja de trabajo puede ayudarle en este proceso. Asegúrese de empezar una nueva hoja para cada situación que desee abordar.

¿Cuál es la situación que lo preocupa o estresa?

¿Qué puede cambiar de esta situación?

¿A quién puede pedir ayuda para cambiarla, y qué le gustaría que haga?

Aunque no siempre pueda controlar sus sentimientos o emociones, puede desafiar sus propios pensamientos y modificar sus propias acciones. Tampoco puede cambiar lo que ya ha ocurrido ni los pensamientos o comportamientos de otras personas. Por difícil que sea, a veces tenemos que aceptar lo que no podemos controlar o modificar y hacer un plan para enfrentar esas situaciones.

¿Qué sucede con esta situación que NO puede cambiar?

¿Qué necesita oír para sentirse mejor?
