

TARJETAS - ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PASIVAS

PREOCUPARME



@psikeduca

DARME LA CULPA DE TODO



@psikeduca

CALLARME Y NO EXPRESARME



@psikeduca

IGNORAR LA SITUACIÓN PROBLEMA



@psikeduca

GRITAR Y HACER DAÑO A LOS DEMÁS



@psikeduca

HACERME DAÑO A MI MISMO/A



@psikeduca

QUERER HACERLO TODO YO SOLO/A



@psikeduca

PASAR HORAS EN EL MÓVIL O EN VIDEOJUEGOS



@psikeduca

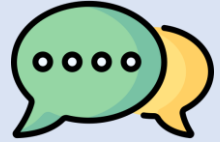
TARJETAS - ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ACTIVAS

REALIZAR 10
RESPIRACIONES
PROFUNDAS



@psikeduca

HABLAR CON
ALGUIEN DE
CONFIANZA



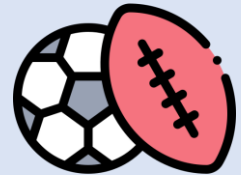
@psikeduca

HACER ALGO
QUE ME
RELAJE



@psikeduca

REALIZAR
DEPORTE O
SALIR A
CAMINAR



@psikeduca

DECIR QUÉ
NECESITO SIN
OFENDER



@psikeduca

DECIR UNA
AUTO-
INSTRUCCIÓN



@psikeduca

PEDIR AYUDA



@psikeduca

FIJARME EN
LO POSITIVO



@psikeduca

PLANIFICAR
CÓMO
RESOLVER



@psikeduca

ACEPTAR LA
SITUACIÓN



@psikeduca

REALIZAR
RELAJACIONES



@psikeduca

LLAMAR A
URGENCIAS



@psikeduca

**MIS ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO ACTUALES**

@psikeduca

**MIS NUEVAS ESTRATEGIAS
DE AFRONTAMIENTO**

@psikeduca

TARJETAS – OTRAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

