

AUTOCONTROL

Identifica situaciones que te hacen reaccionar de una forma que no te gusta y que pueden hacer sentir mal a los demás

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Ahora piensa de qué forma te gustaría reaccionar ante estas situaciones

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Por último piensa ¿Qué debes hacer la próxima vez que experimentes estas situaciones?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

