



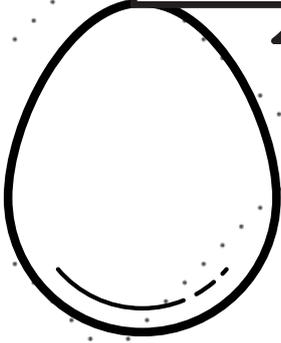
STOP

PLANTILLA AUTOCONTROL

Situación PROBLEMA

MIS ERRORES

AUTOCONOCIMIENTO

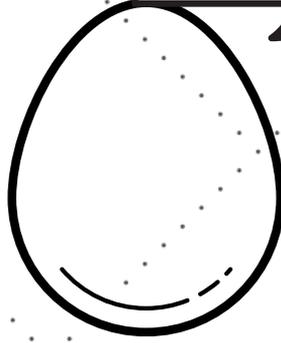


PIENSO

Listado alternativas y soluciones
Listado
PROS_CONTRAS
Balance

IDENTIFICO
RIESGOS

AUTOREGULACION

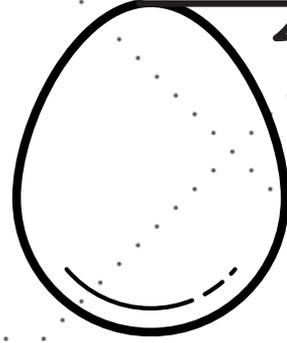


SIENTO

Listado emociones
DESAGRADABLES
Intensidad_malestar
Lugar del cuerpo donde
la noto

MIS
FORTALEZAS

EMPATIZA



HAGO

Me comprometo...
Voy a mejorar...
He aprendido...
Voy a permitir...

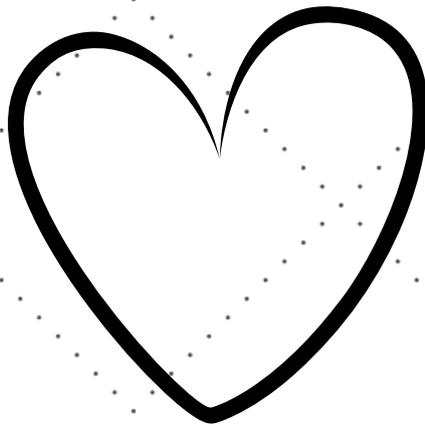
@psico_morienta

AUTOAFIRMACIONES POSITIVAS



SOY AGUA

No puedo agitarme/descontrolarme
cuando...



SOY TIERRA

No puedo secarme/frustrarme
cuando...



SOY FUEGO

No puedo apagarme/rendirme
cuando...

PUEDO

Pido perdón por...

DESEO

Me inspiro en...

Olvido

ESPERO

Me elogio por...