

Plan de autocuidado

¿Qué habilidades de afrontamiento conoces que son hábitos actuales? Algunas habilidades de afrontamiento pueden ser útiles y otras pueden no serlo. ¡Lluvia de ideas aquí!

Útil

No útil

- ¿En cuál de estos te gustaría continuar o mejorar?
- ¿Cuál le gustaría cambiar o usar con menos frecuencia?
- ¿Qué tiene que hacer para reemplazar algunos de los hábitos de afrontamiento inútiles?