

GESTIÓN DE LA PRESIÓN

Situaciones en las que siento presión



¿Qué estoy haciendo
ahora?

¿Qué pienso?

¿Qué hago?

¿Qué sucede?



¿Qué puedo hacer
a partir de ahora?

¿Qué pienso?

¿Qué hago?

¿Qué sucede?



GESTIÓN DE LA PRESIÓN

Algunas técnicas que puedo utilizar



Respiración



Cambiar el pensamiento



Centrarme en mis fortalezas



Imaginarme venciendo el problema