

La importancia de la regulación emocional

Preview from Notes
Page 1 of 1

9/sep/20

Act# 2

Mundo situación

Hacer un trabajo
en equipo

Atención

Hacerlo
perfecto

Pensamiento

¿Qué pasaría
si todo sale
mal? ¿Si cometo
un error?

Acción

Estresada y
perfeccionista,
ansiosa, enojada.

Mundo situación

Hacer un
trabajo en
equipo

Atención

Hacerlo
adecuadamente

Pensamiento

Se que se puede
lograr y será
bueno

Acción

Ansiosa, lista,
preparada y
enfocada