



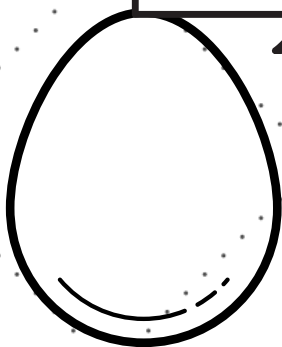
# STOP

## PLANTILLA AUTOCONTROL

Situación PROBLEMA

MIS ERRORES

AUTOCONOCIMIENTO



PIENSO

Listado alternativas y soluciones

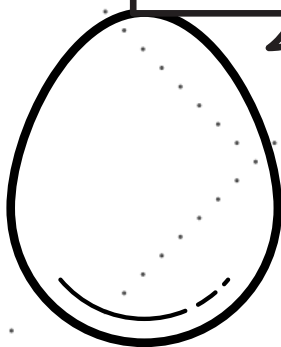
Listado

PROS\_CONTRAS

Balance

IDENTIFICO  
RIESGOS

AUTOREGULACION



SIENTO

Listado emociones

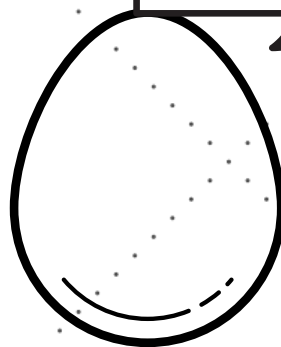
DESAGRADABLES

Intensidad\_malestar

Lugar del cuerpo donde la noto

MIS  
FORTALEZAS

EMPATIZA



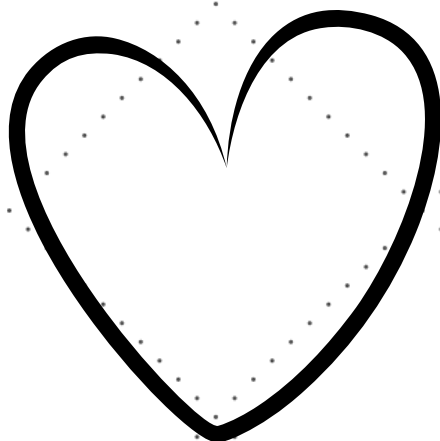
HAGO

Me comprometo...

Voy a mejorar...

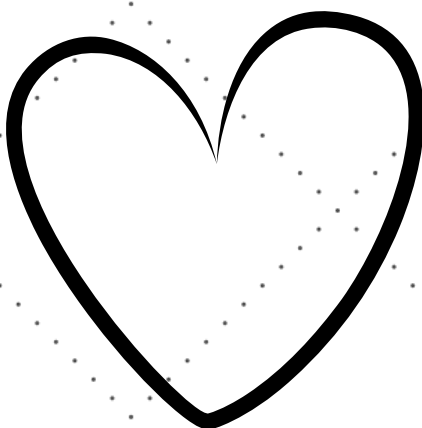
He aprendido...

Voy a permitir...



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...

AUTOAFIRMACIONES POSITIVAS