

## **Ejercicio: desarrollar una actitud positiva**

Elija uno de los factores estresantes que haya identificado en el ejercicio anterior. Da un paso atrás e intenta describir la situación objetivamente. No te juzgues a ti mismo ni a los demás y escribe tu descripción sin ninguna emoción. Separarse de la situación lo ayuda a reducir el estrés. También le ayuda a determinar si su reacción es proporcionada.

Ahora escriba qué efecto positivo tiene la situación en usted. ¿Qué puedes aprender de él?

Factor de estrés	
<p>Descripción</p>	
<p>¿Qué efectos positivos tiene la situación?</p>	