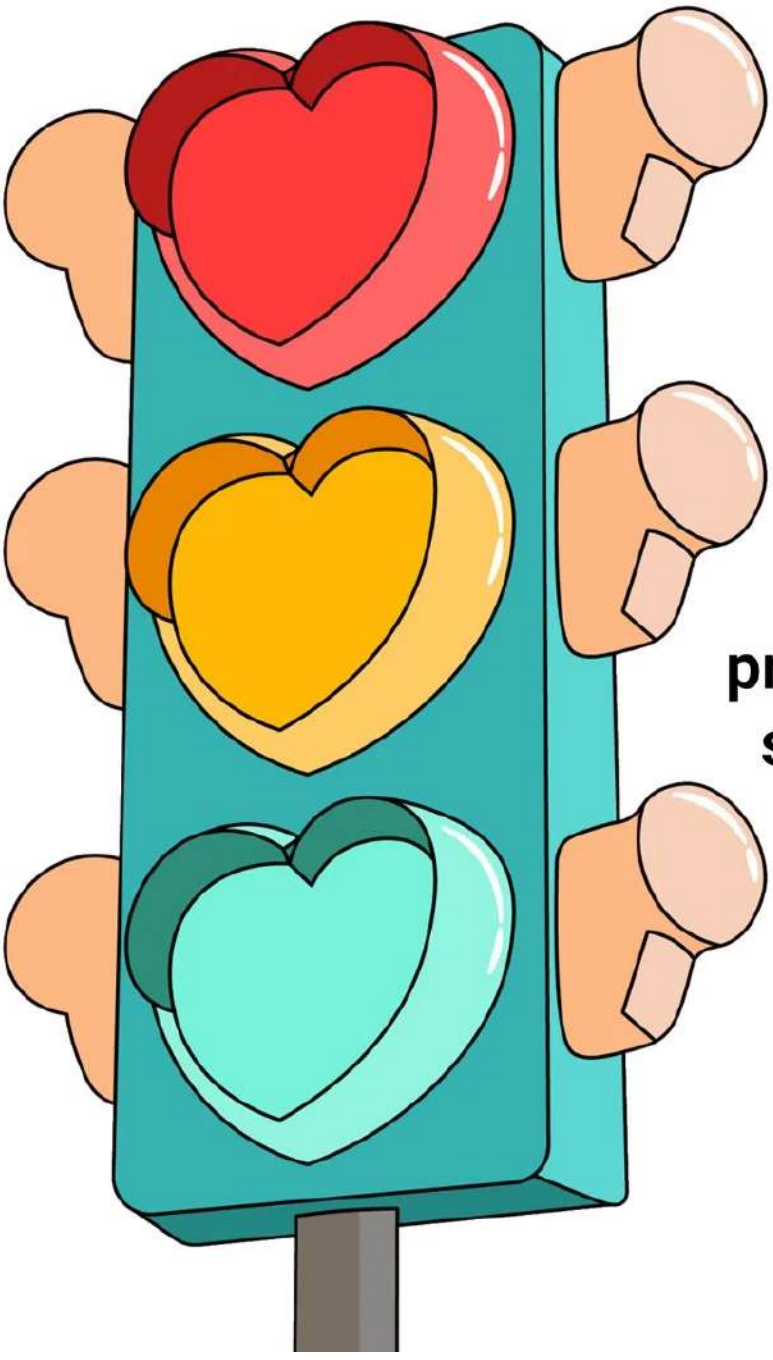
TÉCNICA "STOP":



STOP

Me detengo, respiro (inhalo y exhalo).

PIENSO

Observo la situación o problema, identifico lo que siento y me autorregulo.

ACTÚO

Busco soluciones y continúo lo que estoy haciendo.

www.imageneseducativas.com