

SABEN RECONOCER
SUS EMOCIONES Y
LAS DE LOS DEMÁS



TRATAN DE
MANTENER UNA
VIDA SALUDABLE

SE ATREVEN A
ENFRENTAR
CAMBIOS



SE ESFUERZAN EN
ORGANIZAR SU
TIEMPO

SE PREOCUPAN POR
EL BIENESTAR
EMOCIONAL DE SUS
SERES QUERIDOS



DEJAN QUE SE
PREOCUPEN POR
ELLOS

¿Cómo son las personas con una buena Estabilidad Emocional?



**¿Entonces... cómo está mi
estabilidad emocional?**

MARCA CON UNA X LO QUE HAYAS
LOGRADO

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | ¿Ayude a alguien esta semana? |
| <input type="checkbox"/> | ¿Hice algo sano por mí esta semana? |
| <input type="checkbox"/> | ¿He logrado acostumbrarme a los últimos cambios en mi vida? |
| <input type="checkbox"/> | ¿He logrado organizar bien mi tiempo durante esta semana? |

