

# Círculos de Control

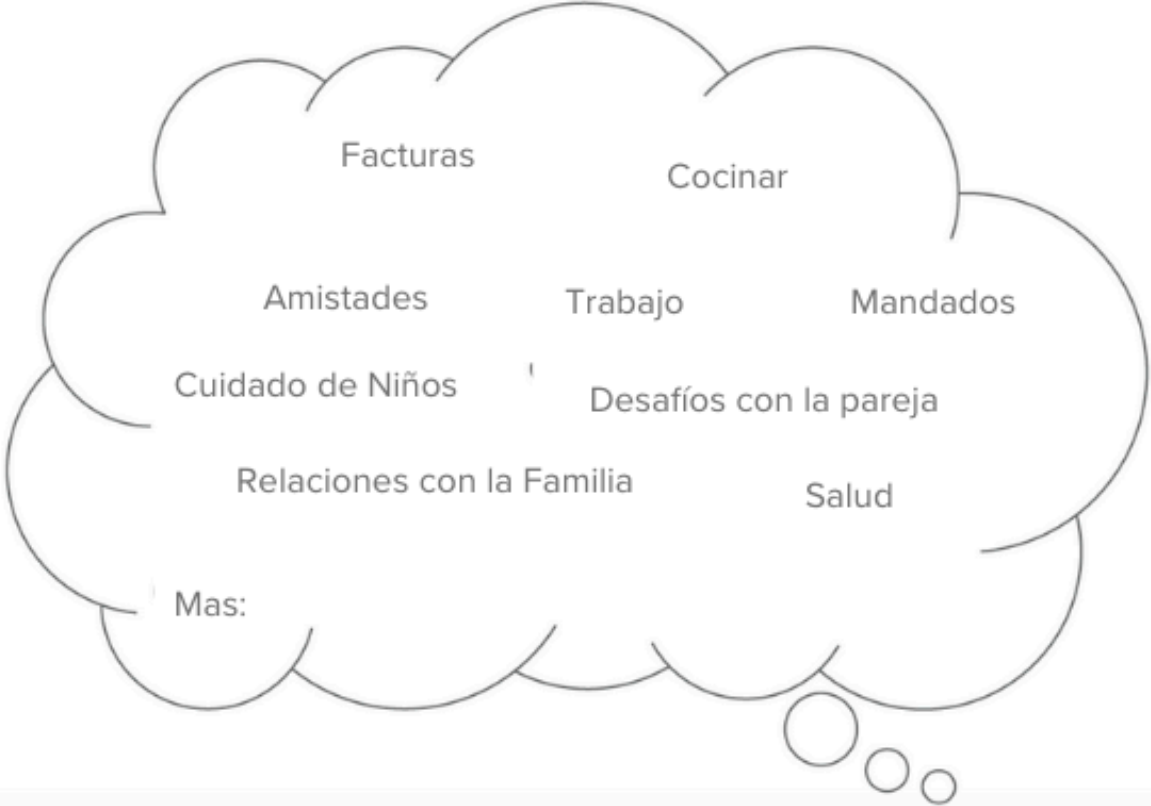
## Cuando usar esto

Esta actividad está diseñada para usarse cuando se sienta estresado, preocupado o ansioso. Esta herramienta puede ayudarle a resolver problemas y gestionar desafíos.

## Direcciones

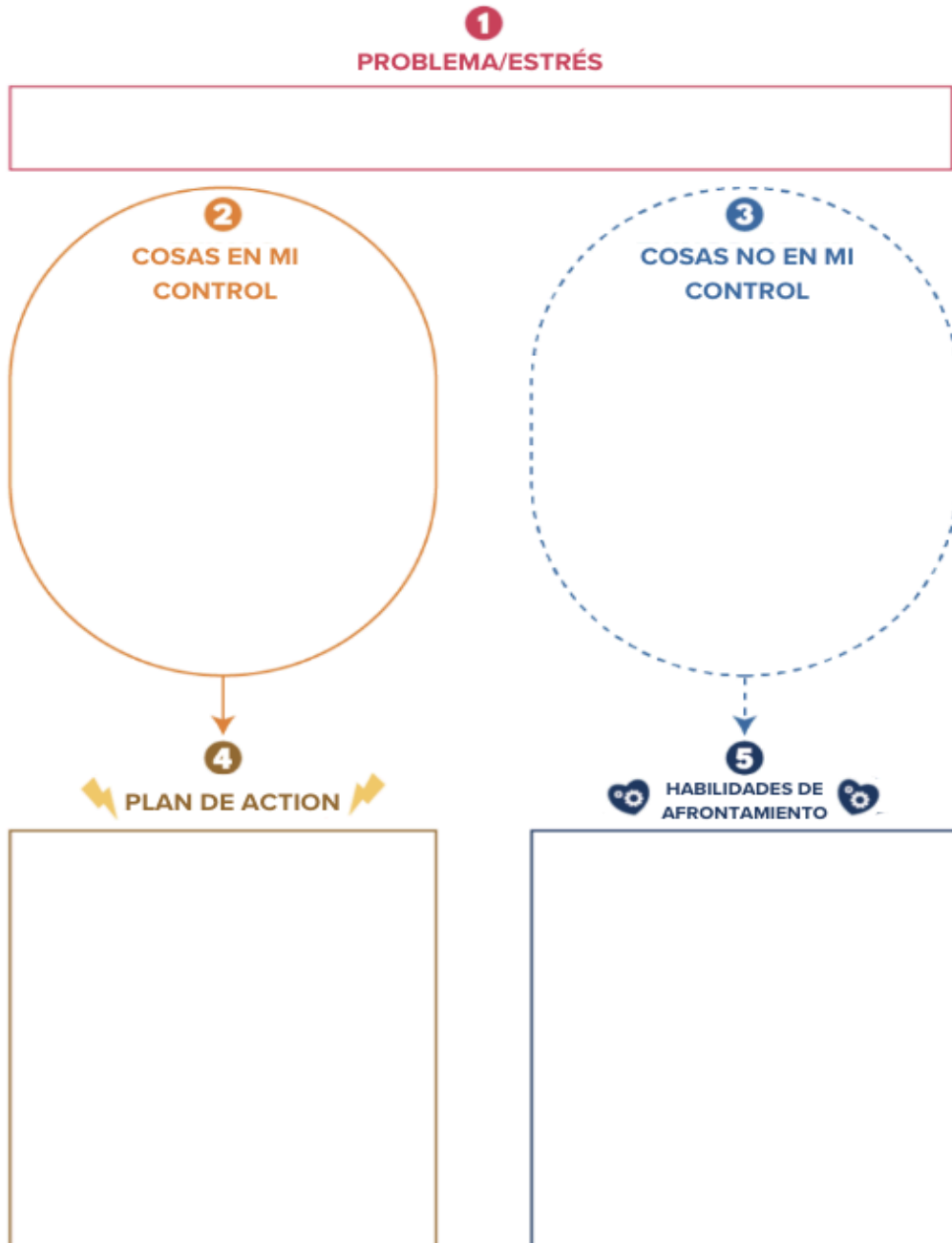
Círcula o escribe lo que te está causando estrés, preocupación o ansiedad. Luego, sigue los pasos 1 - 5 (en la página siguiente) reflexionando y escribiendo lo que está bajo tu control, lo que no está bajo tu control, tu plan de acción y las habilidades de afrontamiento (coping skills) que puedes utilizar. Las habilidades de afrontamiento son herramientas que puedes utilizar para sentirte menos atrapado/a en emociones intensas, incluido llevar un diario, movimientos como ir a caminar o andar en bicicleta, conectar con otros y mucho más.

## Circula o escribe lo que te está causando estrés:



# Círculos de Control

- **Paso 1:** Nombra algo estresante
- **Paso 2:** Enumere todo lo que está **BAJO** su control (cosas que puede hacer al respecto)
- **Paso 3:** Enumera todo lo que está **FUERA** de tu control
- **Paso 4:** Cree un plan en cómo puede afrontar la situación
- **Paso 5:** incluya algunas habilidades de afrontamiento (coping skills) que le ayudarán



\*Tenga en cuenta que este ejercicio se puede realizar en cualquier forma, como una lista o de forma libre en una hoja de papel. Consulte el ejemplo en la página siguiente para obtener más ayuda.

1

## PROBLEMA/ESTRÉS

Mi trabajo está empezando a notar que he llegado tarde últimamente, pero mis mañanas han sido difíciles por que le cuesta a mi adolescente levantarse y estar listo para ir a la escuela a tiempo.

2

### COSAS EN MI CONTROL

- Mi propia rutina de noche y de mañana.
- La rutina de mi hijo/a, las reglas y las consecuencias
- Con quién comparto mi situación y a quién pido ayuda

4

### PLAN DE ACTION

- Hablaré con mi adolescente sobre lo que está pasando
- Crear una hora de dormir más temprana para mi adolescente
- Poner una alarma más temprana para mí Y para mi hijo/a
- Establecer una recompensa para mi hijo/a y para mí por llegar a la escuela y trabajar a tiempo durante una semana seguida




3

### COSAS NO EN MI CONTROL

- La actitud de mi hijo/a, comportamiento o hábitos en dormir
- Circunstancias inesperadas
- Reglas del trabajo
- Demandas del trabajo
- Tráfico

5

### HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

-  Escribir sobre lo que siento
-  Hablar con alguien sobre lo que está pasando
-  Mover el cuerpo (caminar o correr por 10-20 minutos)