

Situación estresante	Mi acción frente a la situación estresante	Cosas que me digo ante la situación estresante	¿Es funcional?	¿Qué cosas podría hacer?

Situación estresante	Mi acción frente a la situación estresante	Cosas que me digo ante la situación estresante	¿Es funcional?	¿Qué cosas podría hacer?

