

# ¿Cómo identificar y organizar lo que siento? INFO+

**PASO 1** Dos elementos que pueden impactar cómo te sientes ante una situación, y que también pueden influir en el nivel de bienestar o desgaste que puedas estar sintiendo, son los estresores y las creencias alrededor de las situaciones que vives, lo importante es que identifiques su veracidad, y qué tanto te pueden afectar o no para mantenerte bien...

Estresores

Estresores

Creencia

Creencia

afectos

ALEGRÍA

Cuando

conductas

MIEDO

Yo siento

somático

TRISTEZA

Porque siento

interpersonal

ENOJO

Me gustaría

cognitivo

AFECTO

Me comprometo

**PASO 2** Recuerda que puedes usar tu mano para identificar 1. ¿Cómo te sientes con alguna situación?, 2. Identificar tus emociones básicas, 3. Así como tu CASIC cuando sientas que algo te rebasa...

