



## Hoja de trabajo de Plan de contingencia

¿Cuáles son las 3 principales estrategias de acción que utilizará el próximo mes para gestionar mejor el estrés y evitar los secuestros emocionales? Detalle cómo piensa poner en práctica exactamente cada estrategia con actividades específicas.

Estrategia 1

---

---

---

Estrategia 2

---

---

---

Estrategia 3

---

---

---