

HABILIDADES ABC PLEASE

Fortalece la regulación emocional reduciendo la vulnerabilidad emocional, mediante actividades positivas, acciones con sentido y autocuidado físico.

ABC

A

ACUMULAR EMOCIONES POSITIVAS

FECHA	ACTIVIDAD	EMOCIÓN	INTENSIDAD 0-10	REFLEXIÓN

B

BUILD MASTERY (CONSTRUIR SENTIDO)

FECHA	META	DIFICULTAD 0-10	LOGRO SI/NO	REFLEXIÓN

C

COPE AHEAD (AFRONTAR ANTICIPADAMENTE)

SITUACIÓN DIFÍCIL	PLAN DE AFRONTAMIENTO	REFLEXIÓN

Ayleth Bernal

IPS Psicología Especializada

HABILIDADES ABC PLEASE

Lista de Chequeo Semanal: Marca con ✓ lo que lograste esta semana y anota observaciones.

PLEASE

ENFERMEDAD FÍSICA TRATADA

- ☐ Tomé mi medicación.
- ☐ Asistí a controles médicos.
- ☐ Cuidé síntomas físicos.

Observaciones:

ALIMENTACIÓN BALANCEADA

- ☐ Horarios regulares.
- ☐ Alimentación nutritiva.

Observaciones:

EVITAR DROGAS / ALCOHOL

- ☐ Reduje / evité alcohol u otras sustancias.
- ☐ Observé efectos de cafeína.

Observaciones:

SUEÑO

- ☐ Horarios regulares.
- ☐ Descanso suficiente.

Observaciones:

EJERCICIO REGULAR

- ☐ Actividad física realizada (tipo y tiempo).

Observaciones: