



# Mi círculo de equilibrio

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

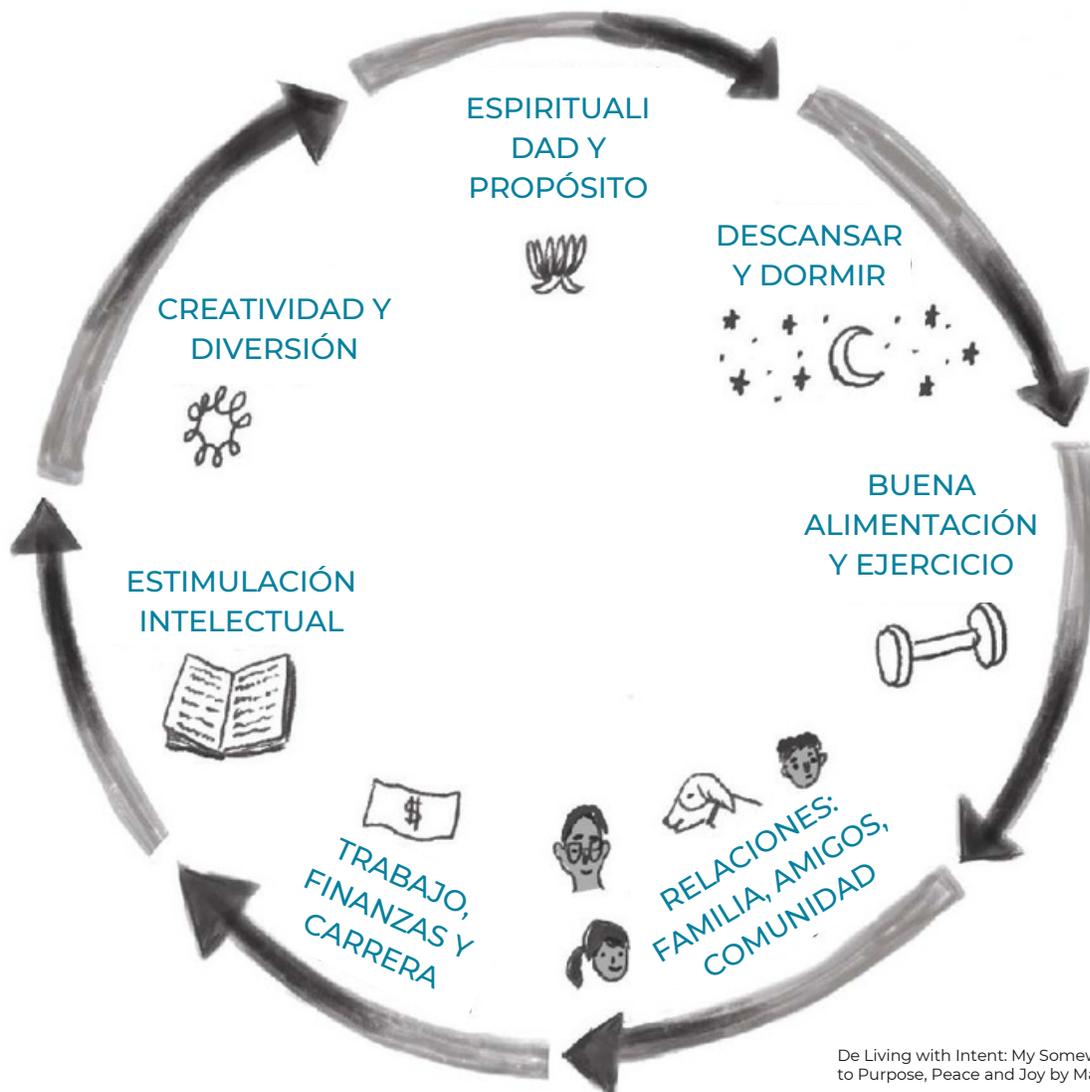
Consultoría: \_\_\_\_\_

Escribe tu nivel de estado para cada situación

1-3: Me cuesta trabajo

4-6: Me va bien

7-10: Lo domino por completo





# Mi círculo de equilibrio

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Consultoría: \_\_\_\_\_

## Reflexión

Cuando te sientes agotado o estás abrumado, ¿qué pasa dentro de tu cuerpo y tu cerebro?

¿Qué cosas saludables haces para aliviar el estrés?

¿En quién encuentras apoyo cuando estás estresado o agobiado?

¿Cómo puedes recordarte a ti mismo de mantener una vida equilibrada?