

**Pasos para P.E.A.C.E.: Cómo Mantener La Calma Bajo Presión**

P = Identificar el PROBLEMA

E = EXAMINARSE

A = Buscar ASESORÍA

C = CONSIDERAR los resultados que quieras

E = EXHIBIR las habilidades de una persona con autocontrol

P = Identificar el PROBLEMA

E = EXAMINARSE

A = buscar ASESORÍA

C = CONSIDERAR los resultados

E = EXHIBIR las habilidades de una persona con autocontrol

**Problema:** ¿Qué problema o acontecimiento reciente me ha hecho perder la calma?

---

---

---

---

**Examina:** ¿Por qué me he sentido así? ¿Qué sentía en mi cuerpo? ¿Qué cosas influyeron en mi reacción?

---

---

---

---

**Asesoría:** ¿Me ha aconsejado alguien? ¿Qué te dijo esa persona?

---

---

---

---

**Considera:** ¿Qué resultado positivo quería?

---

---

---

---

**Exhibir:** ¿Cómo era (o sería) para mí ser una persona autocontrolada?

---

---

---

---