

Factores de activación



En esta sección, usted desarrollará un plan para lidiar con sus tres mayores factores de activación. Revise su plan con regularidad y practique cada una de estas estrategias.

Describa a detalle sus tres factores de activación más grandes.

Factor	#1	
	#2	
	#3	

Describa su estrategia para evitar o reducir la exposición a cada factor de activación.

Factor	#1	
	#2	
	#3	

Describa su estrategia para lidiar directamente con cada factor de activación cuando no pueda evitarlo.

Factor	#1	
	#2	
	#3	