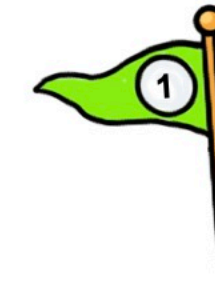


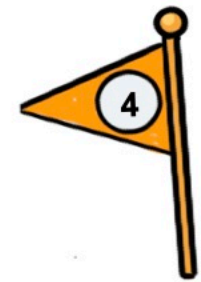
¿Qué hace el stick direccional en un control de videojuegos?



¿Qué hacen estos 4 botones en un control de videojuegos?



¿Qué hace el botón de pausa en un juego?



Pasos para controlar tus mecanismos de defensa:

1. **Situación:** Reconocer cuando estamos en una situación de presión o una situación que pueda comenzar a ser frustrante.
2. **Sentimientos:** Observa tus sentimientos en estas situaciones. ¿Puedes identificarlos?
3. **Pausa y Elige:** ¿Vas a permanecer en control o vas a dejar que alguien o algo más tome tu control?

