

Tarea: Parte 1

Nombre: _____

Esta semana, voy a:

1. _____

ESTO MUESTRA CÓMO ME SENTÍ CUANDO LO HICE:

¿CUÁNDO? / ¿DÓNDE?		Medida del Termómetro de Sentimientos		
		ANTES	DESPUÉS	MAYOR
1ª vez				
2ª vez				
3ª vez				
4ª vez				
5ª vez				

2. _____

ESTO MUESTRA CÓMO ME SENTÍ CUANDO LO HICE:

¿CUÁNDO? / ¿DÓNDE?		Medida del Termómetro de Sentimientos		
		ANTES	DESPUÉS	MAYOR
1ª vez				
2ª vez				
3ª vez				
4ª vez				
5ª vez				

Tarea: Parte 2: Pensamientos de la Silla Caliente

Nombre: _____

En el cuadro, escribe algo que te ocurrió y que hizo angustiarte. Anota en “Pensamientos inútiles” algunos de los pensamientos que tuviste.

Lo que sucedió:

PENSAMIENTOS INÚTILES:

PENSAMIENTOS DE LA SILLA CALIENTE:
