

# 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

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:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---