

Explorando pensamientos y sentimientos

Fecha: _____ Cliente: _____

EVENTO

A

“Algo pasa”



Pensamiento

B

“Me digo a mi mismo algo”



Sentimiento

C

“Siento algo”



--	--	--

Explorando pensamientos y sentimientos

Fecha: _____ Cliente: _____

EVENTO
A
“Algo pasa”



Pensamiento
B
“Me digo a mi mismo algo”



Sentimiento
C
“Siento algo”



--	--	--

Explorando pensamientos y sentimientos

Fecha: _____ Cliente: _____

EVENTO

A

“Algo pasa”



Pensamiento

B

“Me digo a mi mismo algo”



Sentimiento

C

“Siento algo”



--	--	--

Explorando pensamientos y sentimientos

Fecha: _____ Cliente: _____

EVENTO

A

“Algo pasa”



Pensamiento

B

“Me digo a mi mismo algo”



Sentimiento

C

“Siento algo”



--	--	--

Explorando pensamientos y sentimientos

Fecha: _____ Cliente: _____

EVENTO
A
“Algo pasa”



Pensamiento
B
“Me digo a mi mismo algo”



Sentimiento
C
“Siento algo”



--	--	--

Explorando pensamientos y sentimientos

Fecha: _____ Cliente: _____

EVENTO

A

“Algo pasa”



Pensamiento

B

“Me digo a mi mismo algo”



Sentimiento

C

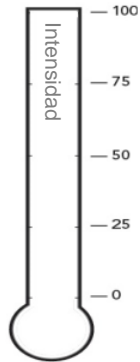
“Siento algo”



--	--	--

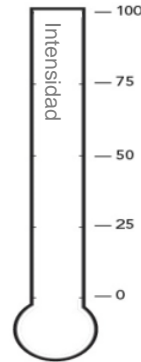
Identificando Sentimientos

Feliz



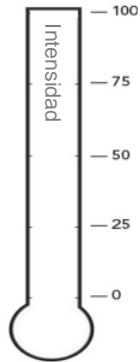
Extático(a)

Triste



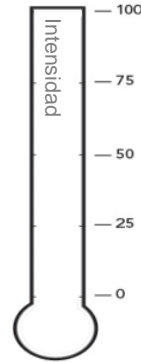
Deprimido(a)

Enojado(a)



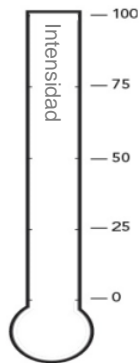
Furioso(a)

Asustado(a)



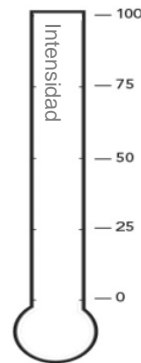
Aterrorizado(a)

Asqueado(a)



Repugnado(a)

Avergonzado(a)



Deshonrado(a)

Diario de puntos/pensamientos de bloqueo

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____