

Reaccionando a como me siento

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Completa las siguientes declaraciones con tu primera y automática reacción al sentirse estresado, molesto o triste. No te preocupes de que si tu reacción es buena o mala, o de lo que otros pensarán de tu reacción.

Declaración 1 - Sentirse estresado

Cuando _____ me estresó,

Por lo general _____

Declaración 2 - Sentirse molesto / enojado

Cuando _____ me enoja,

Por lo general _____

Declaración 2 - Sentirse triste

Cuando _____ me pone triste,

Por lo general _____