



www.plataformasynergy.com

Pautas para la mejora del Estilo de Pensamiento y del Estado Emocional (modo autodirigido):

Evento (día, hora, lugar, personas presentes, qué aconteció, ...):		
Conducta (qué hice):	Pensamientos (qué pensé en ese momento):	Emociones (emociones que sentí):

¿Cómo me sentí?

Añade en la tabla anterior (Emociones), un signo +, = o – a cada emoción que sentiste, en función del siguiente criterio:

Me sentí
mejor de lo que debiera

Me sentí
como debiera

Me sentí
peor de lo que debiera

(+) ----- (=) ----- (-)

Analizo y mejoro mis pensamientos

<p>Qué pensé en ese momento:</p>	<p>Pensamientos más idóneos:</p>
----------------------------------	----------------------------------

¿Cómo me siento ahora?

Añade en la tabla de abajo, un signo +, = o – a cada emoción que sentiste y que sientes ahora, en función del siguiente criterio:

Me sentí mejor de lo que debiera (+) -----	Me sentí como debiera (=) -----	Me sentí peor de lo que debiera (-) -----
--	---	---

<p>Emociones que sentí:</p>	<p>Emociones que tengo ahora:</p>
-----------------------------	-----------------------------------

Qué he hacer en próximas ocasiones para afrontar mejor situaciones similares:

