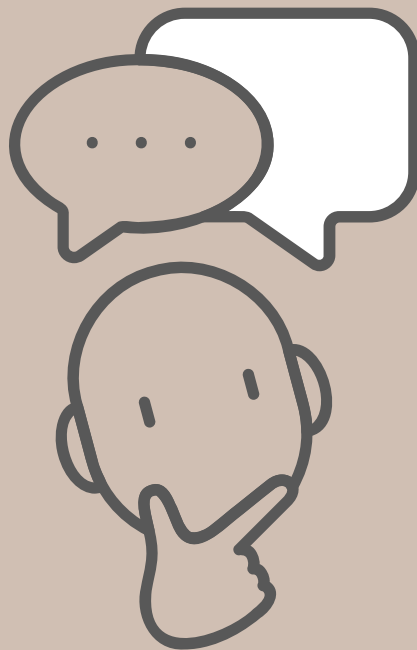




Regulación emocional y pensamientos intrusivos

Planner semanal

Registro de pensamientos



PLANNER SEMANAL

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

Instrucciones: Durante la semana, cada vez que experimentes una emoción intensa o un pensamiento intrusivo, completa el siguiente registro para analizar la situación y aplicar habilidades

FECHA	SITUACIÓN	EMOCIÓN (0-10)	PENSAMIENTO AUTOMÁTICO	QUÉ PODRÍA HABER HECHO DISTINTO

PLANNER SEMANAL

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

Instrucciones: Durante la semana, cada vez que experimentes una emoción intensa o un pensamiento intrusivo, completa el siguiente registro para analizar la situación y aplicar habilidades

FECHA	SITUACIÓN	EMOCIÓN (0-10)	PENSAMIENTO AUTOMÁTICO	QUÉ PODRÍA HABER HECHO DISTINTO

PLANNER SEMANAL

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

Instrucciones: Durante la semana, cada vez que experimentes una emoción intensa o un pensamiento intrusivo, completa el siguiente registro para analizar la situación y aplicar habilidades

FECHA	SITUACIÓN	EMOCIÓN (0-10)	PENSAMIENTO AUTOMÁTICO	QUÉ PODRÍA HABER HECHO DISTINTO

PLANNER SEMANAL

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

Instrucciones: Durante la semana, cada vez que experimentes una emoción intensa o un pensamiento intrusivo, completa el siguiente registro para analizar la situación y aplicar habilidades

FECHA	SITUACIÓN	EMOCIÓN (0-10)	PENSAMIENTO AUTOMÁTICO	QUÉ PODRÍA HABER HECHO DISTINTO

PLANNER SEMANAL

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

Instrucciones: Durante la semana, cada vez que experimentes una emoción intensa o un pensamiento intrusivo, completa el siguiente registro para analizar la situación y aplicar habilidades

FECHA	SITUACIÓN	EMOCIÓN (0-10)	PENSAMIENTO AUTOMÁTICO	QUÉ PODRÍA HABER HECHO DISTINTO

PLANNER SEMANAL

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

Instrucciones: Durante la semana, cada vez que experimentes una emoción intensa o un pensamiento intrusivo, completa el siguiente registro para analizar la situación y aplicar habilidades

FECHA	SITUACIÓN	EMOCIÓN (0-10)	PENSAMIENTO AUTOMÁTICO	QUÉ PODRÍA HABER HECHO DISTINTO