

Pensamientos, sentimientos y comportamientos

Tarea para casa: Fíjate esta semana en una situación difícil, que te resulte molesta, incómoda o que te preocupe, y en la que te gustaría que tu triángulo de la personalidad funcionara mejor, es decir, te gustaría pensar, sentir y actuar de forma más positiva. Cuando estés en esa situación debes describirla y anotar los pensamientos, sentimientos y comportamientos que tienes en ese momento. Recuerda traer este autorregistro con tu nombre a la próxima sesión de  **FORTIUS**. Muchas gracias.

Nombre: _____

Sesión 1

Situación

Pensamientos

Sentimientos

Comportamientos

Comentarios (*si necesitas más espacio, utiliza otra hoja*)