Ψ Psicólogo Cristian Pons

| Fecha | Emoción sentida | Situación (Lo que pasó) | ¿Qué pensaste en ese momento? | Reacción o conducta |
|---|---|---|---|---|
| | Ansiedad, miedo. | La profesora ha dicho que el examen será dificil. | ¿Voy a suspender? | Fumar, tratar de estudiar, ver videos. |
| | Tristeza, enfado. | Iba por la calle, ví a mi amigo y no me saludó. | Le caeré mal. ¿Ya no somos amigos? | No le hablo más. Ya no lo considero un amigo. |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Tel: 677727485 / mail: info@psicologocristianpons.com / www.psicologocristianpons.com