Psicólogo Cristian Pons

Fecha	Emoción sentida	Situación (Lo que pasó)	¿Qué pensaste en ese momento?	Reacción o conducta
xx/xx	Ansiedad, miedo.	La profesora ha dicho que el examen será dificil.	¿Voy a suspender?	Fumar, tratar de estudiar, ver videos.
xx/xx	Enfado, tristeza.	Mi pareja deja otra vez su ropa tirada en el salón. Es algo que hemos hablado varias veces antes	No me escucha y no le importa lo que le pido. No quiero tener que recordarle todo el tiempo esto.	Fui a la habitación y me quedé allí sin hablar, esperando que notara que estaba molesta.

677727485 info@psicologocristianpons.com / www.psicologocristianpons.com