

# ***Horario***

## ***“Siendo consientes”***

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Situación	Hable con mi pareja sobre problemas en la relación.	Obtuve la nota mas baja en un ensayo, entre mi grupo de compañeros.			
Emoción	Tristeza y necesidad de ser escuchada.	Frustración y desanimo.			
Pensamiento	Quiero mejorar nuestra relación y sentirme comprendida.	Pude haberlo hecho mejor, me siento menos capaz.			
Conducta	Conversé con calma y propuse soluciones.	Reflexioné en qué fallé y decidí mejorar.			