

Observa y comenta con tu terapeuta la manera como Luisito registró una situación difícil para él que le ocurrió hace poco:

NOMBRE DEL PACIENTE: PEDRITO PEREZ REGISTRO DEL DÍA: 1 5

FECHA			¿Qué pasó?	¿Qué pensé?	¿Qué sentí?	¿Qué hice?	¿Qué pasó después?
DÍA	MES	AÑO					
15	5	2011	<p>Escribe o dibuja la situación. EJEMPLO Juanito me empujó cuando jugábamos en el parque</p> 	<p>Escribe o dibuja lo que pensaste. EJEMPLO Pensé: ¡Juanito no debería empujarme! ¡Él me cae gordo!</p> 	<p>Escoge la carita que muestra tu emoción y ponle nombre EJEMPLO</p>  <p>EMOCIÓN: Mal Genio</p>	<p>Escribe o dibuja lo que hiciste. EJEMPLO Acusé a Juanito con la profesora</p>  <p>search ID: rhan1105</p>	<p>Escribe o dibuja qué pasó después de lo que hiciste EJEMPLO La profe regañó a Juanito Y él no me molestó más</p> 

PARTE II: ACTIVIDAD

Ahora te toca a ti. Piensa en una o más situaciones difíciles o incómodas que estás viviendo actualmente y escríbelas o dibújalas así como en el ejemplo de Luisito llenando todos los cuadritos que aparecen a continuación:

NOMBRE DEL PACIENTE: _____ REGISTRO DEL DÍA: _____

FECHA			¿Qué pasó?	¿Qué pensé?	¿Qué sentí?	¿Qué hice?	¿Qué pasó después?
DÍA	MES	AÑO					
			Escribe o dibuja la situación.	Escribe o dibuja lo que pensaste.	<div>Escoge la carita que muestra tu emoción y ponle nombre</div> <div></div> <div>EMOCIÓN: _____</div>	Escribe o dibuja lo que hiciste.	Escribe o dibuja qué pasó después de lo que hiciste