

Evento Estresante Escribe el suceso que te genera estrés, será el título de tu ejercicio.

Emociones

Enlista los sentimientos que te provocan ese evento estresante.

Calificación

Del 0 al 100 ¿qué sientes en este momento por cada emoción?

Antes de RCP

Después de RCP

Pensamientos Automáticos

¿Qué es lo primero que piensas en base a tu evento estresante y tus emociones?

Calificación

Del 0 al 100 ¿qué sientes en este momento por cada pensamiento?

Antes de RCP

Después de RCP

Reconstrucción del Pensamiento

Refuta tus pensamientos automáticos siendo muy objetivo. Cuando termines, vuelve a leer tus pensamientos automáticos y emociones para calificarlos nuevamente.