

Tarea 14

Analizar los diferentes pensamientos en relación a los antecedentes. El análisis será efectuado en base a experiencias recientes que el adolescente haya vivido

Análisis de antecedentes y consecuentes de mis pensamientos

Antecedentes (desencadenante)	pensamientos	emociones	Conductas: qué hago	Consecuencias (qué ocurrió despues)