

Tarea 15

Analizar los diferentes pensamientos en relación a los antecedentes. El análisis será efectuado en base a experiencias recientes que el adolescente haya vivido. Se debe realizar el análisis en base a los mismos antecedentes manifestados en la tarea anterior

Análisis de antecedentes y consecuentes de mis pensamientos *si hubiera actuado de otra forma*

Antecedentes (desencadenante)	pensamientos	Emociones que experimentaría	Conductas: cambio mi conducta anterior por otra	Consecuencias (qué podría ocurrir después)

Posteriormente, se analizará cómo podrían influir las consecuencias de nuestra conducta en nuestros propios pensamientos