

PENSAMIENTO MODERADO

Nunca
Absolutax
Totalx
Completax
Extremadax
Nada

0

1,25

Muy

2,50

Bastante

3,75

Algo
Un poco

5

Mitad

6,25

Algo
Un poco

7,50

Bastante

8,75

Muy

10

Siempre
Absolutax
Totalx
Completax
Extremadax
Todo

Registra en este recuadro las situaciones donde tu emoción es muy intensa y los pensamientos asociados si crees que son pensamientos al extremo o invalidaciones

PENSAMIENTO MODERADO

Nunca
Absolutax
Totalx
Completax
Extremadax
Nada
Nadie

0

1,25

Muy

2,50

Bastante

3,75

Algo
Un poco

5

Mitad

6,25

Algo
Un poco

7,50

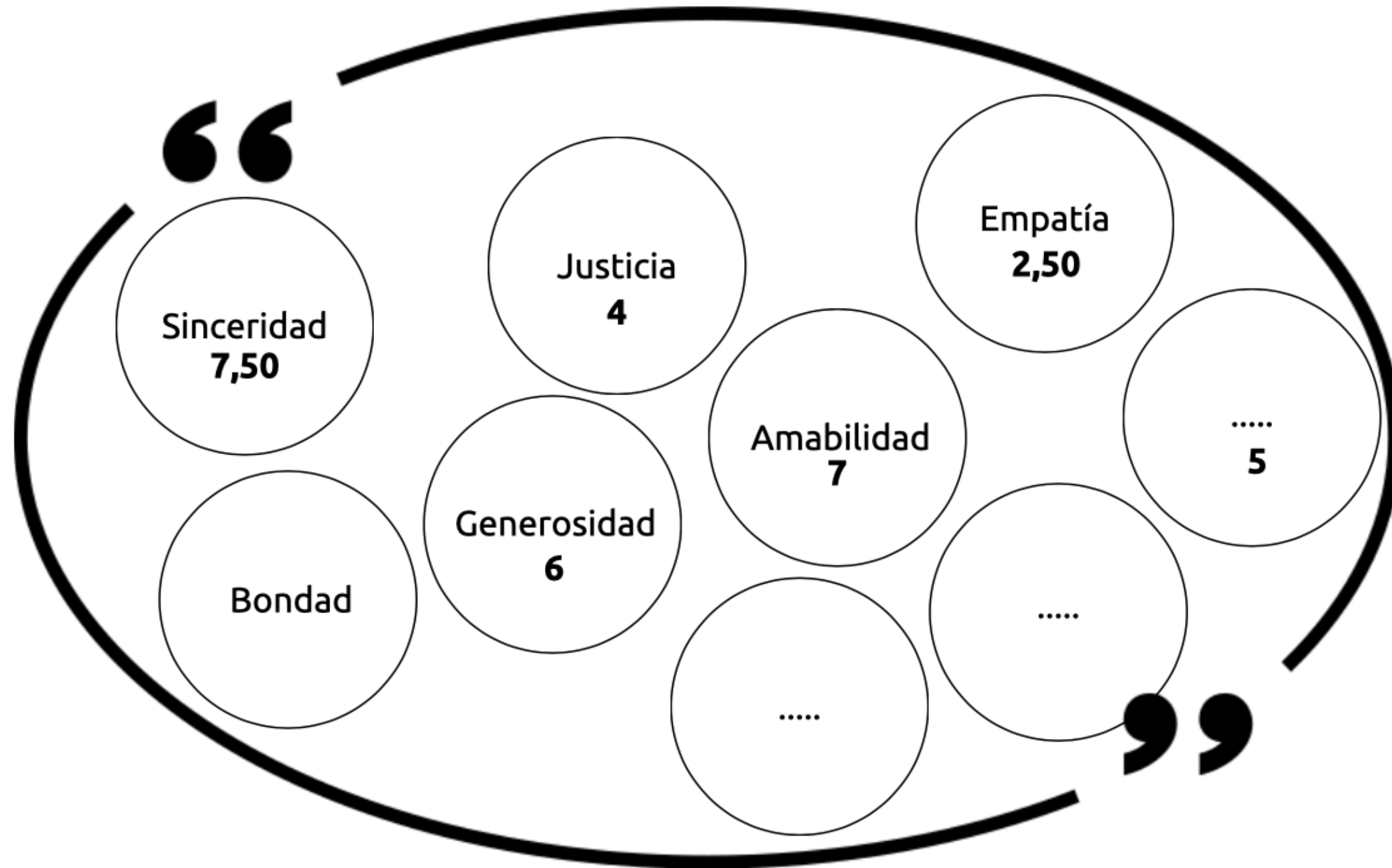
Bastante

8,75

Muy

10

Siempre
Absolutax
Totalx
Completax
Extremadax
Todo
Todos



ES LA MANERA DE RESPRESENTAR EN TU CABEZA LAS COSAS EN GRADO Y ÁREA

<https://abcpsicologos.com>