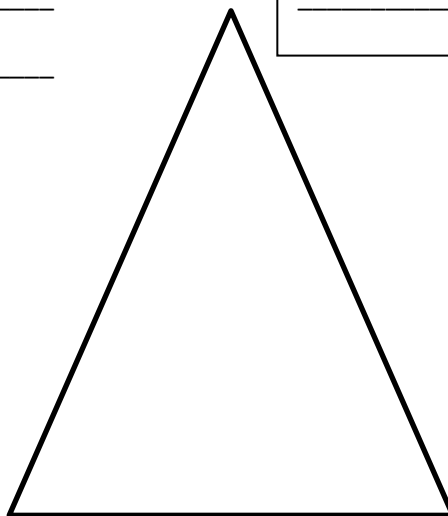


COGNITIVE COPING

Situacion

Primer pensamiento:

Comportamiento



Sentimiento

Sensacion corporal:

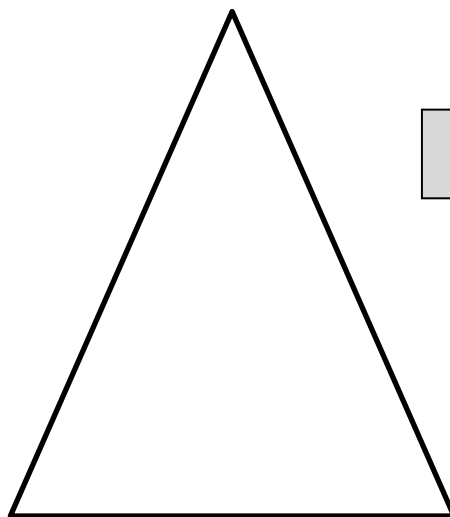
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Pensamiento nuevo:

Cambia el primer sentimiento?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Comportamiento nuevo



Sentimiento nuevo

Sensacion corporal:

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10