

Cosas que Afectan mi Dolor

Su tarea para esta sesión, es hacer una lista de todas las cosas que pueden afectar su dolor. ¿Puede pensar en cosas que disminuyan su dolor? ¿Qué conductas aumentan su dolor? Estas pueden ser cosas que hizo o pensamientos que tuvo durante el día.

Por favor escríbalo en los espacios a continuación.

Cosas que pueden hacer que mi dolor AUMENTE:

Cosas que pueden hacer que mi dolor DISMINUYA:

Hoja de Trabajo ABC

Evento Activador (Situación Estresante)	Creencias (Pensamientos Automáticos)	Consecuencias (Mis Reacciones)
<p>Me agacho para recoger un paquete y mi dolor aumenta drásticamente.</p>	<p>¿Por qué yo? ¿Qué hice para merecer esto? Ahora tendré un día miserable.</p>	<p>Emocional: Frustrado y Enojado</p> <p>Físico: La cara se siente caliente y enrojecida</p> <p>Comportamiento: Camino despacio para no causar más dolor</p>
		<p>Emocional:</p> <p>Físico:</p> <p>Comportamiento:</p>
		<p>Emocional:</p> <p>Físico:</p> <p>Comportamiento:</p>
		<p>Emocional:</p> <p>Físico:</p> <p>Comportamiento:</p>
		<p>Emocional:</p> <p>Físico:</p> <p>Comportamiento:</p>

Metas de Comportamiento para la Semana

Goal #1

Goal #2

Goal #3

Goal #4

Goal #5
