

Trabajo Personal Prueba 4

Voy a dejar de preocuparme

- Primero, me gustaría que escribieras con tus propias palabras qué has descubierto en la sesión de hoy:

- Busca tres ejemplos más de cada una de las razones sobre las que sientes una preocupación excesiva:

Preocupación excesiva	Contexto, situación en la que se produce	Grado de preocupación del 0 al 10

- Revisa las preocupaciones que señalaste en el ejercicio anterior y di si crees que te son útiles para algo:

Preocupación	¿Es útil?	Si crees que NO es útil, explica por qué

*Si piensas que son útiles repasa la sesión de hoy, por favor.