



## Unidad Terapéutica 7: Empatizando

### Hoja de trabajo 7.2 El impacto de los factores externos en los estados mentales y pensamientos

Factores	<b>¿Me afecta? ¿Me pongo agresivo, triste, nervioso, contento, etc.?</b> <b>¿Otras posibles reacciones...?</b> (ej.: "¿Cuándo no duermo bien, a menudo me siento agitado o nervioso al día siguiente?")
Estrés	
Alcohol	
Drogas	
Tiempo/luz	
Medicación	
Deprivación del sueño	

Otros	
-------	--