



Unidad Terapéutica 5: Toma de Decisiones

Hoja de Trabajo 5.1b ¿Cuáles son las posibles consecuencias de diferentes estilos en la toma de decisiones? – ejemplos propios

Evento

(Ejemplo: "Oí pasos detrás de mí que se hacían más y más rápidos")

Explicaciones precipitadas
(en el ejemplo: "La CIA
me va a arrestar")

Posibles consecuencias
(en el ejemplo: miedo
elevado)

Otras explicaciones
(en el mismo ejemplo:
"Alguien iba con prisa para
coger el bus")

Posibles consecuencias
(en el mismo ejemplo:
alivio)