

# DIARIO DE DESENCADENANTES Y PENSAMIENTOS



*Técnicas probadas  
y aprobadas*

*Esencial para  
psicólogos, consejeros,  
investigadores y  
estudiantes.*

# DIARIO DE DESENCADENANTES Y PENSAMIENTOS



ENE FEB MAR ABR MAYO JUN JUL AGO SEPT OCT NOV DIC

SEMANA DE |

TIPO EN GATITO	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	PARA EVALUAR
NÁUSEAS						1 2 3 4 5
MAREO						1 2 3 4 5
RUBOR						1 2 3 4 5
EN EL EN GARGANTA						1 2 3 4 5
MOVIMIENOT INTESTINAL IRREGULAR						1 2 3 4 5
MICCIÓN AUMENTÓ						1 2 3 4 5
DERROTAR CORAZÓN ACELERADO						1 2 3 4 5
SUDOR EXCESIVO						1 2 3 4 5
GARGANTA SECO						1 2 3 4 5
SENSACIÓN EN AFUERA DEL CUERPO						1 2 3 4 5
MIEDO DE VERGÜENZA						1 2 3 4 5
MIEDO DE SENTENCIA DE OTROS						1 2 3 4 5
EVITANDO AMBIENTES SOCIAL						1 2 3 4 5
EVITANDO CONVERSACIONES						1 2 3 4 5
RELEVAR CONVERSACIONES DESPUÉS						1 2 3 4 5
PENSAMIENTOS PERMANENTE						1 2 3 4 5
SITUACIÓN REPETIDO						1 2 3 4 5
DECIR "NO" HACIA CONDICIONES SOCIAL						1 2 3 4 5
INQUIETUD ANTES DEL EVENTO						1 2 3 4 5
INTENTAR NO SER VISA						1 2 3 4 5
INCAPACIDAD EN REUNIRSE SOLO						1 2 3 4 5
EVITAR PREGUNTAS						1 2 3 4 5
COMER JUNTOS INTENCIONALMENTE						1 2 3 4 5
USANDO ALCOHOL PARA RESISTIR						1 2 3 4 5
USANDO SUSTANCIAS PARA ROSTRO						1 2 3 4 5
USANDO A NICOTINA PARA LIDERAR						1 2 3 4 5
OTRO:						1 2 3 4 5
OTRO:						1 2 3 4 5
OTRO:						1 2 3 4 5
OTRO:						1 2 3 4 5
OTRO:						1 2 3 4 5



