


# Razonamientos Alternativos

**Tarea para casa:** Investiga esta semana como un detective y descubre tus **razonamientos petardos** 💣. Te ayudará a reconocerlos si te fijas en lo que piensas cuando estás preocupado, asustado, nervioso, triste, enfadado, etc. Después, como si fueras un científico, escribe **razonamientos alternativos** 😊. Recuerda traer este autorregistro con tu nombre a la próxima sesión de  **FORTIUS**. Muchas gracias.

Nombre: \_\_\_\_\_

**Sesión 9**

Situación	Razonamiento petardo 💣	Razonamientos alternativos 😊
<b>Comentarios</b> (si necesitas más espacio, utiliza otra hoja)		