

ESTUDIOS

D M A

Scribó

Estrategia ①

¿Que sensaciones notas?

Relajación

¿Son agradables, desagradables, neutras?

Es agradable

Estrategia ②

- Desestres

- Es agradable ya que por un momento me olvidé de algunos pensamientos

Estrategia ③

- Felicidad,

- Es agradable, ya que algunas cosas son regalos de personas importantes

Estrategia ④

- Relajación

- Las sensaciones son neutras

Estrategia (5)

- Me resultó algo irritante.
- Desagradable ya que la superficie tiene una alta temperatura por el clima del día.

Estrategia (6)

- Ansiedad
- Desagradable ya que últimamente me irrita el calor

Estrategia (7)

- Relajante
- Agradable ya que mi habitación es silenciosa y los ruidos de afuera no me molestan, al contrario, me relajan

Estrategia (8)

- Siento una sensación de alivio
- Es agradable ya que el piso es frío

Estrategia (9)

- Alivio
- Agradable ya que siento que mi cuerpo descansa