

## DIARIO DE EVITACIÓN

Día de la semana	Situación	Experiencias (Situaciones o emociones negativas)	Estrategia (Que intentó realizar para eliminar la experiencia y cuál fue el costo y el resultado)
Ejemplo	Me enfrasque en una discusión con mi pareja	Me sentí molesta por que no me ayudó en una actividad que es nuestra responsabilidad	Salí de casa, tomé algunos tragos pero no nos pusimos de acuerdo con la actividad que desarrollaríamos
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Tomado de:

Walser, R. D. & Westrup D. (2007), *Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems, A Practitioner's Guide to Using Mindfulness and Acceptance Strategies*, USA: New Harbinger Publications, Inc.



**Es un programa para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.**

**Se trata de un proyecto sin fines de lucro auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la Asociación Nacional de Docentes Universitarios A. C.**

**Si deseas más información comunícate con nosotros a:**

**[www.pazyfelicidad.org](http://www.pazyfelicidad.org)**

**E-mail: [profesoresuniversitariosmx@gmail.com](mailto:profesoresuniversitariosmx@gmail.com)**

**Tel Cel. 951 54 8 50 88**

**Facebook/[pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)**