Registro de Pensamientos Automáticos

FECHA: _____ SEMANA: _____

ESCRIBIR LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS QUE ME HICIERON SENTIR MALESTAR:

- _____
- _____
- _____
- _____

DEL 1 AL 10 CUÁNTO CREO QUE ES REAL MI PENSAMIENTO: _____

¿QUÉ EVIDENCIAS TENGO PARA AFIRMAR MI PENSAMIENTO?

_____

¿QUÉ EVIDENCIAS TENGO PARA NEGAR MI PENSAMIENTO?

_____

¿ES REAL MI PENSAMIENTO? si no

¿ES ÚTIL MI PENSAMIENTO? si no

¿CÓMO ME AFECTA PENSAR ASÍ?

_____

_____

ESCRIBE PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS MÁS ÚTILES:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

CÓMO ME SENTÍA CON MI PENSAMIENTO AUTOMÁTICO

CÓMO ME SIENTO CON MI PENSAMIENTO ALTERNATIVO

LIVEWORKSHEETS