

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

