Formulario: Registro de Pensamientos (4 columnas)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **La hora y la situación** | **Pensamientos Automáticos** | **Emociones y la intensidad** | **Error de pensamiento** |
|  |  |  |  |

Steven A. Safren, Susan Sprich, Carol A. Perlman, Michael W. Otto

Mastering Your Adult ADHD: Introduction to a Cognitive Model of ADHD. Copyright © 2005 by Oxford University Press

Oxford Clinical Psychology | Oxford University Press