**Registro de Pensamientos**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Situación – ¿dónde estaba? Y qué estaba pasando – cuando se enojó?** | **Emociones ¿Qué emociones (triste, ansioso, enojo, etcétera) sintió en ese momento? Mida la intensidad de cada emoción (0-100%)** | **Pensamientos Automáticos ¿Que pensamientos y/o imágenes pasaron por su mente?** **Mida su creencia en cada pensamiento (0-100%)** | **Examinar su pensamiento** **Mida su creencia en cada pensamiento (0-100%)**  | **La Consecuencia****Escriba su pensamiento nuevo, y/o rodee sus respuestas más utilices con un círculo en la columna a la izquierda.** **Mida nuevamente sus creencias en sus pensamientos automáticos (0-100%) y en la intensidad de sus emociones (0-100%).**  |
|  |  |  | **Evidencia:*****A favor:******En contra:*** **Patrones de pensamiento *(Echar un vistazo por debajo de unos ejemplos de patrones de pensamiento*):****Explanaciones alternativas?** **¿Qué le diría a un buen amigo que está en la misma situación?** |  |

Opcional, considere si es relevante**:¿Qué son las implicaciones si el pensamiento es verdadero? Que es lo más peor cosa sobre el pensamiento? Qué es la vista más realística? ¿Qué puedo hacer sobre el pensamiento?**

**Ejemplos de patrones de pensamiento: Todo-o-nada pensamientos; Sobregeneralización; Desconsideración de aspectos positivos; Salto a conclusiones; Lectura del pensamiento; Adivinación; Magnificando/minimización; Razonamiento emocional; Hacer declaraciones “Debería”; Etiquetado; Culpa inapropiada.**