**Registro de Pensamientos**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Situación** | **Emoción o sentimiento** | **Pensamiento automático negativo** | **Evidencia que apoya el pensamiento** | **Evidencia que no apoya el pensamiento** | **Pensamiento alternativo** | **Emoción o sentimiento** |
| Describa que estaba ocurriendo. ¿Quién, Qué, cuándo, dónde? | Las emociones se pueden describir con una palabra: p.ej., enojado, triste, y asustado.  Mida que tan fuerte siente cada emoción (0-100%) | Identifique un pensamiento en que puede trabajar: ¿qué pensamientos estaban pasando por su mente? ¿Qué recuerdos o imágenes tenía en mi mente? | ¿Qué hechos apoyan la veracidad de este pensamiento o imagen? | ¿Qué experiencias indican que este pensamiento no es completamente cierto todo el tiempo? Si mi mejor amigo tuviera este pensamiento, ¿qué le diría? ¿Hay alguna experiencia que contradiga este pensamiento? | Escriba un nuevo pensamiento que tenga en cuenta la evidencia a favor y en contra del pensamiento original. | Como se siente usted sobre la situación ahora? Mida la creencia en el sentimiento/emoción (0-100%) |