

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

Utiliza este registro para ayudarte a dejar atrás sus primeras interpretaciones identificando si estás cayendo en un error de pensamiento negativo y generar formas alternativas de pensamientos sobre la situación. Utiliza las preguntas que ofrecemos a continuación para ayudarte a evaluar tus pensamientos automáticos.

Situación/Desencadenante	Pensamiento(s) negativos(s)	¿Es un error/trampa del pensamiento?	Otra(s) interpretación(es) (suelen incluir "los pensamientos no tienen por qué ser ciertos" e "incluso si lo son, podría afrontarlo")

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL

DEBATE DE PENSAMIENTOS

- ¿Sé con seguridad que..... pasará o es cierto?
- ¿Qué evidencias tengo a favor y en contra sobre este pensamiento o creencia?
- ¿Podría haber alguna otra explicación?
- ¿Dice algo de mí este pensamiento?
- ¿En qué medida sientes que Es cierto? ¿Cuál es la probabilidad más realista de que..... sea cierto?
- ¿Mi pensamiento negativo automático viene impulsado por las emociones intensas que estoy experimentando?
- Si.....fuera cierto, ¿podría afrontarlo? ¿Cómo podría manejarlo?
- Incluso si.....fuera cierto, ¿podría vivir con ello?