

REGISTRO DE PENSAMIENTOS DISFUNCIONALES

Instrucciones: Cuando notes un cambio en su estado de ánimo (tristeza, ansiedad), pregúntate inmediatamente: “¿Que está pasando por mi mente en este momento?” y llena las columnas.

FECHA HORA	SITUACIÓN ¿Qué evento, pensamientos o recuerdos te llevó a sentir la emoción desagradable?	PENSAMIENTO AUTOMÁTICO 1. ¿Qué pensamiento(s) pasaron por tu mente? 2. ¿Cuánto creías en el pensamiento en ese momento? (%)	EMOCIÓN 1. ¿Cuál fue la emoción? 2. ¿Qué tan intensa fue la emoción? (%)	RESPUESTA ALTERNATIVA 1. (Opcional) ¿Qué distorsión cognitiva fue? (Personalización, catastrofización, blanco y negro, sesgo de confirmación). 2. Utilizar preguntas en la parte inferior de la hoja para responderle al pensamiento automático. 3. Cuanto crees en la respuesta? (%)	RESULTADO 1. ¿Qué tanto sigues creyendo en el pensamiento automático? (%) 2. ¿Qué tan intensa es la emoción ahora? (%) 3. ¿Qué voy a hacer (hice)?

Preguntas que ayudan a **elaborar una respuesta alternativa**:

- (1)** ¿Qué evidencia tienes de que el pensamiento automático es verdadero? ¿Qué evidencia tienes de que el pensamiento automático es Falso?
(2) ¿Existe una explicación alternativa? **(3)** ¿Qué es lo peor que puede pasar? ¿Lo mejor? ¿Lo más probable? **(4)** ¿Cuál es el efecto de creer en ese pensamiento? ¿Cuál sería el efecto de cambiar ese pensamiento? **(5)** Si un amigo estuviera en la misma situación y tuviera ese mismo pensamiento, ¿qué le dirías? **(6)** ¿Qué debo hacer al respecto?