

Registro de pensamientos y evaluación



Los acontecimientos estresantes y emocionantes pueden provocar distintos pensamientos y sentimientos. Piense en los acontecimientos de la semana pasada y escriba cómo le hicieron sentir y qué se le pasó por la cabeza.

Actividad	Pensamientos	Sentimientos	Medidas adoptadas

Material original elaborado por la Dra. Monica Ramirez Basco. Adaptado con autorización.

Registro de pensamientos y evaluación



Mi pensamiento es: _____

¿Qué pruebas tengo de que mi pensamiento es cierto?	¿Qué pruebas tengo de que mi pensamiento es falso?	¿Qué diría otra persona en esta misma situación? ¿Hay otra explicación?	Mis conclusiones y mi plan sobre los próximos pasos.

Material original elaborado por la Dra. Monica Ramirez Basco. Adaptado con autorización.