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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **FECHA HORA** | **SITUACION**  Qué evento, flujo de pensamientos o recuerdos lo llevo a sentir la emoción desagradable? | **PENSAMIENTO AUTOMATICO**  1. Qué pensamiento(s) pasaron por su mente?  2. Cuanto creía en el pensamiento en ese momento? (%) | **EMOCION**  1. Cual fue la emoción?  2. Qué tan intensa fue la emoción? (%) | **RESPUESTA ALTERNATIVA**  1. (Opcional) Qué distorsión cognitiva fue?  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) Cual 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, que le diría? (6) Qué debo hacer al respecto?