**FORMULARIO ESPECÍFICO PARA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL**

**REGISTRO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS**

**Nombre del paciente:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Fecha:** ***/***/\_\_\_\_\_\_

**Instrucciones:**

Utilice este registro para identificar y analizar sus pensamientos automáticos negativos. Cada vez que note un cambio en su estado de ánimo, complete las columnas.

| **Situación** | **Emoción** | **Pensamiento automático** | **Distorsión cognitiva** | **Pensamiento alternativo** | **Nueva emoción** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Describa el evento, recuerdo o pensamiento que desencadenó la emoción | Especifique la emoción y califique su intensidad (0-100%) | ¿Qué pasó por su mente en ese momento? | Identifique el tipo de distorsión cognitiva | ¿Cuál sería una forma más equilibrada o realista de pensar? | ¿Cómo se siente ahora? (0-100%) |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Tipos comunes de distorsiones cognitivas:**

1. Pensamiento todo o nada
2. Sobre generalización
3. Filtro mental
4. Descalificación de lo positivo
5. Conclusiones precipitadas
6. Magnificación o minimización
7. Razonamiento emocional
8. "Debería" y "tendría que"
9. Etiquetado
10. Personalización

**ANÁLISIS FUNCIONAL DE LA CONDUCTA**

**Nombre del paciente:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Fecha:** ***/***/\_\_\_\_\_\_

**Conducta objetivo:**

**Análisis ABC:**

**A - Antecedentes (¿Qué ocurre antes?)**

**Factores externos (situaciones, lugares, personas):**

**Factores internos (pensamientos, emociones, sensaciones físicas):**

**B - Conducta (¿Qué hace exactamente?)**

**Descripción detallada de la conducta:**

**Frecuencia:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Duración:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Intensidad (1-10):** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**C - Consecuencias (¿Qué ocurre después?)**

**A corto plazo (reforzantes):**

**A largo plazo (costes):**

**Plan de intervención:**

**Modificación de antecedentes:**

**Desarrollo de conductas alternativas:**

**Manejo de consecuencias:**

**Métodos de autocontrol a implementar:**

**PLAN DE EXPOSICIÓN GRADUAL**

**Nombre del paciente:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Fecha:** ***/***/\_\_\_\_\_\_

**Jerarquía de situaciones ansiógenas:**

*Califique cada situación según el nivel de ansiedad/malestar anticipado (0-100)*

| **N°** | **Situación** | **Nivel de ansiedad (0-100)** |
| --- | --- | --- |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |
| 8 |  |  |
| 9 |  |  |
| 10 |  |  |

**Registro de exposiciones:**

| **Fecha** | **Situación** | **Ansiedad esperada (0-100)** | **Ansiedad máxima durante exposición (0-100)** | **Ansiedad final (0-100)** | **Duración** | **Observaciones** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Estrategias de afrontamiento a utilizar durante la exposición:**

**PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES Y REGISTRO DEL ESTADO DE ANIMO**

**Nombre del paciente:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Semana del:** ***/***/\_\_\_\_\_\_ **al** ***/***/\_\_\_\_\_\_

**Instrucciones:**

Planifique actividades para cada día y califique su estado de ánimo, sensación de logro y placer (0-10) después de realizarlas.

**Horario** **Lunes** **Martes** **Miércoles** **Jueves** **Viernes** **Sábado** **Domingo**

6-8

8-10

10-12

12-14

14-16

16-18

18-20

20-22

22-24

**Registro diario:**

**Día** **Estado de Sensación de Nivel de Comentarios ánimo general logro (0-10) placer  
(0-10) (0-10)**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

**Domingo**

**REGISTRO DE EXPERIMENTOS CONDUCTUALES**

**Nombre del paciente:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Fecha:** ***/***/\_\_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Este registro permite poner a prueba los pensamientos negativos mediante experimentos conductuales para recopilar evidencia objetiva.

**Pensamiento a Predicción Experimento Resultado ¿Qué aprendí? Nuevo pensamiento comprobar conductual obtenido**

¿Qué creencia quiero ¿Qué creo que Describa ¿Qué ocurrió ¿Qué aprendí de ¿Cómo puedo reformular mi poner a prueba? sucederá? (0-100% específicamente qué realmente? esta experiencia? pensamiento de forma más de certeza) hará para poner a adaptativa basándome en la prueba su evidencia? predicción

**PLAN DE PREVENCIÓN DE RECAÍDAS**

**Nombre del paciente:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Fecha:** ***/***/\_\_\_\_\_\_

**Logros alcanzados durante la terapia:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Habilidades y estrategias más útiles:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Situaciones de alto riesgo:**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Señales de alarma:**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Plan de acción para situaciones difíciles:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Recursos de apoyo:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Plan de mantenimiento:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_