

BAÚL DE REGISTRO DIARIO DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS
Tomado de Beck et al (1983)

Esta plantilla te permitirá mantener un registro diario de pensamientos distorsionados. Recuerda que puedes escribir cuanto quieras. El límite lo pones tú. Lo importante es que intentes practicar a diario, escribir al menos cada día.

Hemos adquirido herramientas que nos permiten identificar distorsiones cognitivas y formas de poder cuestionarlas, no obstante, el proceso para lograr modificarlas no se logra en un día, por eso es necesario que continuamente puedas ejercitar el proceso de identificación para que sea mucho más fácil después encontrar una respuesta racional. A continuación, encontraras un diario para el registro de pensamientos distorsionados, es importante que lo diligencies todos los días

Instrucciones: Cuando experimente una emoción desagradable, describa la situación que pudo motivar la aparición de la emoción (Si la emoción tuvo lugar mientras usted pensaba algo, anótelos). A continuación, anote el pensamiento automático asociado con la emoción. Anote el grado de creencia en este pensamiento: 0 = nada en absoluto; 100= totalmente. En la evaluación de la intensidad de la emoción, 1 = un leve indicio; 100 = la máxima posible, evalúe del 1 al 100 el nivel de respuesta racional y el resultado. A continuación, se muestra un ejemplo.

REGISTRO DIARIO DE PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS					
	SITUACION Describe:	EMOCION (ES)	PENSAMIENTO(S) AUTOMATICO(S)	RESPUESTA RACIONAL	RESULTADO
	1. El acontecimiento que motivó la emoción desagradable, o	1. Especifique triste/ ansioso/ enfadado, etcétera.	1. Anote el pensamiento o pensamientos automáticos que preceden a la emoción o emociones.	1. Anote una respuesta racional a los pensamientos automáticos.	1. Reevalúe el grado de creencia en los pensamientos automáticos de 0 – 100.
FECHA	2. La corriente de pensamientos o el recuerdo que motivó la emoción desagradable	2. Evalúe la intensidad de la emoción de 1-100.	2. Evalúe el grado de creencia en los pensamientos automáticos de 0 – 100%.	2. Evalúe el grado de creencia en la respuesta racional de 0-100%.	2. Especifique y evalúe de 0 – 100 las emociones subsiguientes.
8-IX	Recibí carta de una amiga que se había casado hace poco.	Culpable 60	"Debí haber asistido a su boda". 90%	No me habría escrito si estuviese enfadada. 95%	10% Culpable 20
9-IX	Pensaba en todo lo que quería hacer durante el fin de semana.	Ansiosa 40	"Nunca conseguiré hacerlo todo". "Es demasiado para mí". 100%	Otras veces he hecho incluso más que eso; además, no hay ninguna ley que me obligue a hacerlo todo. 80%	25% Ansiosa 20

Fecha	Situación Describe:	Emoción (es)	Pensamiento (s) automático (s)	Respuesta racional	Resultado
Escribe aquí y en las siguientes filas todo lo que quieras. Esto es sólo para ti	Escribe aquí y en las siguientes filas todo lo que quieras. Esto es sólo para ti	Escribe aquí y en las siguientes filas todo lo que quieras. Esto es sólo para ti	Escribe aquí y en las siguientes filas todo lo que quieras. Esto es sólo para ti	Escribe aquí y en las siguientes filas todo lo que quieras. Esto es sólo para ti	Escribe aquí y en las siguientes filas todo lo que quieras. Esto es sólo para ti

