**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, anótelo). 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, evalué del 1 al 100 el nivel de respuesta racional y el resultado. A continuación, se muestra un ejemplo.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fecha** | **Situación**  **Describa:** | **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 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

