

PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

REFORMULANDO PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS POR OTROS MÁS ADAPTATIVOS



SITUACIÓN

¿Con quién estabas, qué hacías, dónde estabas qué pasó?



SENTIMIENTOS

¿Qué sentiste? Califica del 1 al 10 la intensidad de tus sentimientos



PENSAMIENTOS

¿Qué pensamientos tuviste? (pensamientos, imágenes ...)



REFORMULACIÓN DEL PENSAMIENTO



EVALUACIÓN DEL SENTIMIENTO TRAS REFORMULAR EL PENSAMIENTO