

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	CONDUCTA	PENSAMIENTO ALTERNATIVO
(Ejemplo) Todo el mundo está ocupado, voy a pasar la noche solo y sin ningún plan.	Nadie quiere salir conmigo, estoy desperdiciando mi vida, solo aquí sentado.	Tristeza Rabia Frustración	Me quedo toda la noche en casa sin hacer nada, sólo rumiando mis pensamientos.	Es sólo esta noche, todo el mundo está solo de vez en cuando. Es una ocasión perfecta para hacer lo que quiera.
(Ejemplo) Una tarea difícil que tengo que presentar para la universidad.	Esto es mucho trabajo. Soy malísimo en esta asignatura. No creo que pueda hacerlo.	Ansiedad Preocupación	Evito la tarea hasta el último minuto. Busco cualquier distracción para no hacerla.	Es difícil y requiere mucho esfuerzo pero sé que puedo hacerlo si lo divido en pequeños pasos.

Algo ha cambiado

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	CONDUCTA	PENSAMIENTO ALTERNATIVO

Algo ha cambiado