HOJA DE TRABAJO GRATIS

Revisa tus pensamientos

Lo que pensamos influye en cómo nos sentimos. Usa esta hoja para frenar un pensamiento doloroso y verlo desde todos los lados.

1. ¿Qué pasó?
Dónde, cuándo, quién estaba.

2. ¿Qué pensé?
El pensamiento, con mis palabras.

3. ¿Qué sentí? ¿Qué tan fuerte (0–100)?
Triste, enojado, preocupado, avergonzado...

4. ¿Qué apoya este pensamiento?
Solo hechos.

5. ¿Qué no lo apoya?
¿Qué le diría a un amigo?

6. Un pensamiento más equilibrado:
Amable y realista.

7. ¿Qué tan fuerte es la emoción ahora (0–100)?

Idea original: *Adaptado del registro de pensamientos de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), creada por Aaron T. Beck, MD, y difundido en Mind Over Mood (El control de tu estado de ánimo) de Dennis Greenberger, PhD, y Christine A. Padesky, PhD. Hoja adaptada por Sede Counseling.*