

**Registro Diario de Pensamientos disfuncionales**- Cuando usted note que su estado de ánimo empeora, pregúntese: ¿Qué está pasando por mi mente en este momento?" Tan pronto como sea posible, consigne por escrito el pensamiento o la imagen mental en la columna correspondiente: Situación/ Pensamiento(s) automático(s)/ Emoción(es)/ Conducta(s)

Fecha/ Hora	Situación	Pensamiento Automático	Emoción	Conducta	Preguntas destinadas a poner en duda tus pensamientos	Resultado
	¿Qué estaba haciendo en ese momento? ¿Dónde estaba, con quién y qué sucedía?	¿Qué vino en ese momento a la cabeza, recuerdos, imágenes, ideas, ect.)?  ¿En qué grado de 0 a 10 pensó que esos pensamientos eran ciertos?	¿Qué emociones sintió (¿ira, ansiedad, miedo, tristeza, ect.)?  ¿Cómo de intenso fue lo que sintió en una escala del 1 al 10?	¿Cómo reacciona, cuál es su respuesta, cómo actúas? Acción realizada para disminuir el malestar o modificar la situación.	¿De verdad es esto así? ¿Estoy exagerando? ¿Estoy cometiendo algún error de pensamiento? ¿De verdad es tan terrible? ¿Realmente pasaría esto que creo? ¿Existe otra explicación posible?	¿En qué grado de 0 a 10 pienso que esos pensamientos son ciertos?  ¿Cómo de intenso siento ahora en una escala del 1 al 10?

1