

FORMULARIO 9.2. Registro de pensamientos

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos	4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/equilibrados	7. Puntúe los estados de ánimo actuales
<p>¿Con quién estaba? ¿Qué hacía? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estaba?</p>	<p>Describe cada estado de ánimo con una palabra. Puntúe la intensidad del estado de ánimo (0-100%). Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.</p>	<p>Responda a las primeras dos preguntas generales y luego a algunas o a todas las preguntas específicas (p. 83) para los estados de ánimo que haya identificado. ¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación?</p>	<p>En la columna anterior, marque el pensamiento activo para el que busque pruebas. Escriba información objetiva que apoye su conclusión. (Procure escribir hechos, no interpretaciones de los mismos, como ha hecho en el formulario 8.1 de la página 103.)</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles de la página 105 para descubrir pruebas que no apoyen su pensamiento activo.</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles del capítulo 9 (p. 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado. Puntúe su creencia en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100%).</p>	<p>Copie los estados de ánimo de la columna 2. Vuelva a puntuar la intensidad de cada estado de ánimo (0-100%) y de cualquier estado de ánimo nuevo.</p>