

Ejercicio de la Imaginación

Registre información sobre las imágenes en los espacios provistos. Incluya detalles específicos para ayudar a crear la escena.

Sitio: *¿Donde quieres estar? (Playa, Bosque...)*

Visión: *¿Qué ves? (Árboles, hierba, sol, personas, animales)*

Oler: *¿Qué hueles? (Océano, pino, flores)*

Sonidos: *¿Qué escuchas? (Pájaros, palos agrietados, olas)*

Toque: *¿Qué sientes? (Brisa fresca, sol cálido, agua)*

Gusto: *¿Qué puedes probar? (aire salado, bayas dulces, agua fría)*

Otra:

Registró de Pensamientos

Tiempo y Situación

Pensamientos Automáticos (¿Qué estaba pasando por su mente?)

Estado de ánimo e intensidad del estado de ánimo (0-100)

Distorsiones Cognitivas (coincide con los pensamientos de la lista)

Respuesta Irracional

Hoja de trabajo de reestructuración de pensamientos

Situación

Describe el evento que condujo a la emoción desagradable

Emoción

Especifique triste, enojado,... y califique la emoción de 0% a 100%

Pensamiento

Escribe el pensamiento que precedió a la emoción

Evidencia Para

¿Cuál es la evidencia de que este pensamiento es verdadero?

Hoja de trabajo de reestructuración de pensamientos

Evidencia en Contra

¿Cuál es la evidencia de que el pensamiento es falso?

Pensamiento de afrontamiento positivo

¿Qué mas puedo decirme a mí mismo en lugar del pensamiento automático

Emoción

Califique nuevamente la emoción de 0% a 100%

Metas de Comportamiento para la Semana

Goal #1

Goal #2

Goal #3

Goal #4

Goal #5
