

Diario de pensamientos










Situación	Pensamiento automático												
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<table border="0"><tr><td><input type="checkbox"/> Todo o nada</td><td><input type="checkbox"/> Minimización</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> Generalización excesiva</td><td><input type="checkbox"/> "Debería"</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> Descalificación de lo positivo</td><td><input type="checkbox"/> Etiquetación</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> Lectura de pensamiento</td><td><input type="checkbox"/> Pesonalización</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> Magnificación</td><td><input type="checkbox"/> Filtro mental</td></tr><tr><td></td><td><input type="checkbox"/> Catastrofización</td></tr></table>	<input type="checkbox"/> Todo o nada	<input type="checkbox"/> Minimización	<input type="checkbox"/> Generalización excesiva	<input type="checkbox"/> "Debería"	<input type="checkbox"/> Descalificación de lo positivo	<input type="checkbox"/> Etiquetación	<input type="checkbox"/> Lectura de pensamiento	<input type="checkbox"/> Pesonalización	<input type="checkbox"/> Magnificación	<input type="checkbox"/> Filtro mental		<input type="checkbox"/> Catastrofización
<input type="checkbox"/> Todo o nada	<input type="checkbox"/> Minimización												
<input type="checkbox"/> Generalización excesiva	<input type="checkbox"/> "Debería"												
<input type="checkbox"/> Descalificación de lo positivo	<input type="checkbox"/> Etiquetación												
<input type="checkbox"/> Lectura de pensamiento	<input type="checkbox"/> Pesonalización												
<input type="checkbox"/> Magnificación	<input type="checkbox"/> Filtro mental												
	<input type="checkbox"/> Catastrofización												

Respuesta emocional          OTRO: _____

Pensamiento racional	RESULTADO
----------------------	-----------

Aprendizaje para la siguiente vez que se presente

Situación	Pensamiento automático												
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<table border="0"><tr><td><input type="checkbox"/> Todo o nada</td><td><input type="checkbox"/> Minimización</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> Generalización excesiva</td><td><input type="checkbox"/> "Debería"</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> Descalificación de lo positivo</td><td><input type="checkbox"/> Etiquetación</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> Lectura de pensamiento</td><td><input type="checkbox"/> Pesonalización</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> Magnificación</td><td><input type="checkbox"/> Filtro mental</td></tr><tr><td></td><td><input type="checkbox"/> Catastrofización</td></tr></table>	<input type="checkbox"/> Todo o nada	<input type="checkbox"/> Minimización	<input type="checkbox"/> Generalización excesiva	<input type="checkbox"/> "Debería"	<input type="checkbox"/> Descalificación de lo positivo	<input type="checkbox"/> Etiquetación	<input type="checkbox"/> Lectura de pensamiento	<input type="checkbox"/> Pesonalización	<input type="checkbox"/> Magnificación	<input type="checkbox"/> Filtro mental		<input type="checkbox"/> Catastrofización
<input type="checkbox"/> Todo o nada	<input type="checkbox"/> Minimización												
<input type="checkbox"/> Generalización excesiva	<input type="checkbox"/> "Debería"												
<input type="checkbox"/> Descalificación de lo positivo	<input type="checkbox"/> Etiquetación												
<input type="checkbox"/> Lectura de pensamiento	<input type="checkbox"/> Pesonalización												
<input type="checkbox"/> Magnificación	<input type="checkbox"/> Filtro mental												
	<input type="checkbox"/> Catastrofización												

Respuesta emocional          OTRO: _____

Pensamiento racional	RESULTADO
----------------------	-----------

Aprendizaje para la siguiente vez que se presente
