

REGISTROS DE PENSAMIENTO

Situación	Emociones	Pensamientos	Trampa cognitiva	Evidencia para apoyar el pensamiento.	Evidencia contra el pensamiento	Pensamiento alternativo o equilibrado.	Reevaluar la emoción (0-100)
	Feliz Triste Enojado Asustado Ansioso Nervioso Avergonzado Decepcionado Culpable Otro		Catastrofismo Saltando a conclusiones Todo o nada pensando Razonamiento emocional Etiquetado Descartar o descontar lo positivo. Personalización Retrospectiva sesgo Ampliación / minimización				

