

EVALUACIÓN PSICOLÓGICA PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

Psicólogo: Iván Martínez Alanís.

Fecha de entrega:
Día/Mes/Año

Nombre de Usted:

Instrucciones: Contestar cada vez se de cuenta que 1- empeoro su estado de animo o 2- se comparto de una manera no positiva.

Recordar: Sólo porque pienso algo no significa necesariamente que sea verdad. Cuando cambie mis pensamientos, no útiles o imprecisos, probablemente me sentirá mejor.

Fecha/Hora	Situación	Pensamiento	Emoción

Situacion: ¿Qué evento (externo o interno) está asociado con la emoción desagradable? ¿O qué comportamiento no útil tuvo?.

Pensamiento: ¿Qué pensamientos y/o imágenes pasaron por tu mente (antes, durante o después del evento o comportamiento inútil)?.

Emocion: ¿Qué emoción(es) (tristeza/ansiedad/enfado/etc.) experimentó (antes, durante o después del evento o comportamiento no útil)?

Al enviar el presente documento usted
autoriza utilizarlo para fines de
su proceso clínico