|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Evento o Estímulo**  **¿Qué pasó?** | **Pensamiento automático negativo**  **¿Qué pensaste?** | **Descripción sentimiento**  **¿Qué sentiste?** | **Descripción del Comportamiento**  **¿Qué hiciste?** | **Escala del 1 al 10**  **¿Está bajo mi control?** |
| Ej. | Debo presentar poesía enfrente de un público el sábado entrante. | Olvidaré las estrofas de mi poema, empezaré a sudar, la gente notará que estoy nervioso y dejarán de prestarme atención. Además perderé el concurso. | Miedo, ya que el hecho de imaginar las consecuencias de mi nerviosismo enfrente del público cuando debería demostrar seguridad me genera pavor, temblores y un vacío en el pecho. | Inicié a leer los poemas de forma excesiva, a manera que se iniciaron a mezclar las estrofas de los unos con los otros, alimentando la posible consecuencia que tanto temía. | El público no está bajo mi control, pero sí lo que yo imagino de ellos.  Así, la opinión del público está en un 2 bajo mi control y mi autocontrol esta 8 sobre mí. |
| 1. | Firma de documentos | Espero que todo quede correcto |  |  |  |
| 2. | Viaje planeado con familia | Pienso en la movilidad por la carretera y me preocupa por el vehículo |  |  |  |
| 3. | Preguntar sobre terapia de mi nieto | No veo mayor avance en lenguaje, tengo que preguntar sin parecer que no estoy muy satisfecha para no meterme mucho |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |