

## Pensamientos Automáticos

| 1. SITUACIÓN   | 2. PENSAMIENTO AUTOMÁTICO  | REACCIÓN AL PENSAMIENTO AUTOMÁTICO |   |  |
|--|--|------------------------------------|---|--|
|  |  | 3. SENTIMIENTO O EMOCIÓN           | 4. CONDUCTA O COMPORTAMIENTO                        | 5. RESPUESTA DEL CUERPO                                    |
| - Al momento de cantar en público                    | - Voy a equivocarme<br>- No me saldrá bien<br>- <b>pensamiento catastrófico</b>  | - Miedo                            | - Nerviosismo                                       | - Ruidos en la garganta<br>- Tiemblo<br>- Garganta cerrada |
| - Después de comer algo que no tuve que haber comido | - Nunca lograré ser saludable<br>- Mejor acepto que nunca cambiaré<br>- Voy a engordar más<br>- y de esta forma quiero ser delgada<br>- <b>sobregeneralización</b> | - Culpa                            | - Sobre pensamientos                                | - Llanto<br>- Dolor de estómago<br>- Gases                 |
| - Mi perro le gruñe al otro cuando están juntos      | - Va a matarlo<br>- Esta vez no lo va a soltar<br>- Se van a atacar<br>- <b>pensamiento catastrófico</b>   | - Miedo                            | - Nerviosismo<br>- Grito sus nombres                | - Latidos rápidos<br>- Tiemblo                             |
| - Cuando me veo al espejo antes de bañarme           | - estoy gorda<br>- nunca lograré quererme como soy<br>- es y será mi culpa   | - Tristeza<br>- Enojo              | - Desprecio<br>- Lastimarme con golpes en el cuerpo | - Llanto   |

### Pensamientos Automáticos

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"><li>- no soy capaz de nada</li><li>- <b>magnificar</b></li><li>- <b>etiquetar</b></li></ul>   |   |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Hago ejercicio y me desanimo en el proceso por el cansancio</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Mejor solo hago la mitad de las repeticiones</li><li>- Mejor poco a poco no de un solo</li><li>- No voy a aguantar</li><li>- Debo hacerlo para adelgazar y gustarme</li><li>- <b>afirmaciones imperativas</b></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Desesperación</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Me canso rápido</li><li>- Voy decidiendo parar</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Me pongo más débil</li><li>- Más cansada</li><li>- Respiración más agitada</li></ul> |