|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Evento o Estímulo**  **¿Qué pasó?** | **Pensamiento automático negativo**  **¿Qué pensaste?** | **Descripción del Comportamiento**  **¿Qué hiciste?** | **Debate del pensamiento**  **¿Me hizo bien pensar y hacer aquello? ¿Por qué no?** | **Pensamiento positivo**  **¿Cómo puedo cambiar el pensamiento negativo?** | **Emociones nuevas**  **¿Cómo me siento ahora y como es diferente de cómo me sentía antes?** |
| 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. | 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. | No, pensar aquello me pone muy nervioso y realmente nunca me ha pasado antes (olvidar los poemas), así que quizás no tengo evidencia para apoyar mi pesimismo. | Podré leer enfrente del público y si llegara a trabarme al exponer solo soy humano y ellos también lo entienden y están ahí para escuchar. | Me siento mucho más tranquilo y siento que mi cuerpo se siente más relajado. Antes me sentía tenso y muy nervioso. |
| 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. |  |  |  |  |  |  |