

Terapia **Cognitivo-Conductual** Registro de pensamientos

¿Dónde estabas? ¿Qué estabas haciendo?

Emoción o sentimiento (0-100%)

Pensamiento Negativo automático

**Evidencia que
Respalda el pensamiento**

**Evidencia que no
Respalda el pensamiento**

Pensamiento alternativo

Emoción o sentimiento (0-100%)