

Nombre Paciente _____

<p>SITUACIÓN QUE "PARECE" GENERAR LA EMOCIÓN DISFUNCIONAL</p> <p>(A)</p>	<p>LO QUE ME PASA POR LA CABEZA A RAIZ DE ESTA SITUACIÓN (pensamientos automáticos y creencias)</p> <p>(B)</p>	<p>MIS REACCIONES - EMOCIONALES - COMPORTAMENTOS</p> <p>(C)</p>	<p>DEBATE Y CUESTIONAMIENTOS</p> <p>(D)</p>	<p>NUEVAS IDEAS O CREENCIAS</p> <p>(E)</p>	<p>NUEVAS CONSECUENCIAS PENSANDO EN (A)</p> <p>(F)</p>
<p><i>*el momento exacto de la situación que parece haberte afectado</i></p>	<p><i>Pensamientos automáticos</i></p> <p><i>*frases concisas *Sesgos (generalizar, exagerar) y pensamientos mágicos</i></p> <p><i>Creencias Nucleares</i></p> <p><i>*Necesito *Exijo que</i></p>	<p>Rabia Frustración Ira Asombro Celo Envidia Miedo Pánico Angustia Vergüenza Depresión Desvalorada Indefensión Culpa Desanimo Euforia Rechazo</p> <p>Otra _____</p> <p>Comportamiento:</p>	<p><i>*Pragmático, lógico y/o realista</i></p>	<p><i>*Aspiro *deseo</i></p>	<p>Nueva Emoción:</p> <p>Nueva Conducta:</p>