

2016

Diario de Pensamientos  
Adaptativos

Centro de Terapia Breve  
Institut RET Barcelona

Nº 2

# [DIARIO DE PENSAMIENTOS ADAPTATIVOS]

Es un instrumento terapéutico que fomenta el desarrollo de pensamientos que aumentan el bienestar emocional

Fecha Hora	SITUACIÓN ACTIVADORA	PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS	EMOCIONES Y CONDUCTAS	PENSAMIENTOS MÁS ADAPTATIVOS	RESULTADOS
	¿Qué acontecimiento real, cadena de pensamientos, ensoñaciones o recuerdos lo llevaron a esta emoción?	¿Qué pensamientos o imágenes pasaron por su cabeza en este momento?	¿Qué emociones experimentó en este momento?	¿Qué distorsión cognitiva se produjo?	¿Cuánto ahora cree en cada pensamiento automático?
	¿Qué sensación física perturbadora experimentó, si hubo alguna?	¿Cuánto, de 1 a 100, creyó en cada uno de estos pensamientos o imágenes en este momento?	¿Qué grado de intensidad, de 1 a 100, creyó que tenía cada una de ellas?	Usar las preguntas a pies de página para desarrollar una respuesta a los pensamientos automáticos y generar pensamientos adaptativos... ¿Cuánto, de 1 a 100, cree en cada uno de los pensamientos adaptativos?	¿Qué emociones siente ahora y con qué grado de intensidad? ¿Qué hará o qué hizo?

**Preguntas para desarrollar pensamientos adaptativos**

- |   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuál es la evidencia que el pensamiento automático es verdadero?</li> <li>2. ¿Existe alguna otra explicación posible?</li> <li>3. ¿Qué es lo peor que podría suceder? ¿Podría soportarlo? ¿Qué es lo mejor que podría ocurrir? ¿Qué es lo más probable que puede pasar?</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. ¿Cuál es el efecto de este pensamiento automático? ¿Cuál puede ser el efecto de Cambiar mi pensamiento?</li> <li>5. ¿Qué puedo hacer al respecto?</li> <li>6. Si algún amigo o conocido se encontrara en esta situación ¿Qué le diría yo?</li> </ol> |
|---|--|

Fecha Hora	SITUACIÓN ACTIVADORA	PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS	EMOCIONES Y CONDUCTAS	PENSAMIENTOS MÁS ADAPTATIVOS	RESULTADOS

***Preguntas para desarrollar pensamientos adaptativos***

- |   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuál es la evidencia que el pensamiento automático es verdadero?</li> <li>2. ¿Existe alguna otra explicación posible?</li> <li>3. ¿Qué es lo peor que podría suceder? ¿Podría soportarlo? ¿Qué es lo mejor que podría ocurrir? ¿Qué es lo más probable que puede pasar?</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. ¿Cuál es el efecto de este pensamiento automático? ¿Cuál puede ser el efecto de Cambiar mi pensamiento?</li> <li>5. ¿Qué puedo hacer al respecto?</li> <li>6. Si algún amigo o conocido se encontrara en esta situación ¿Qué le diría yo?</li> </ol> |
|---|--|

Fecha Hora	SITUACIÓN ACTIVADORA	PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS	EMOCIONES Y CONDUCTAS	PENSAMIENTOS MÁS ADAPTATIVOS	RESULTADOS

***Preguntas para desarrollar pensamientos adaptativos***

1. ¿Cuál es la evidencia que el pensamiento automático es verdadero?
2. ¿Existe alguna otra explicación posible?
3. ¿Qué es lo peor que podría suceder? ¿Podría soportarlo? ¿Qué es lo mejor que podría ocurrir? ¿Qué es lo más probable que puede pasar?

4. ¿Cuál es el efecto de este pensamiento automático? ¿Cuál puede ser el efecto de Cambiar mi pensamiento?
5. ¿Qué puedo hacer al respecto?
6. Si algún amigo o conocido se encontrara en esta situación ¿Qué le diría yo?