



BITÁCORA DE PENSAMIENTOS

Situación

Pensamientos
negativos

Sentimientos:
Nivel de emociones

0-100%

Sensaciones físicas

Respuesta
alternativa/
Perspectiva más sana
y equilibrada

Lo que hice/
¿Cómo ayudó?
Plan de acción/ técnica
de defusion

¿Qué es lo mejor que
se puede hacer?

Nueva taza de
emoción

0-100%

¿Qué ocurrió?
¿Dónde?
¿Cuándo? (Día y hora)
¿Con quién?

¿Qué pasó por mi mente?
¿Qué me alteró?
¿Qué significaron esos
recuerdos /imágenes
/pensamientos para mí, o qué
dijeron de mí o de la situación?
¿A qué estoy respondiendo?
¿Qué "botón" está
presionando en mí?
¿Qué sería lo peor de eso, o
que podría pasar?

¿Qué emoción sentí en
ese momento?
¿Qué más?
¿Qué tan intenso fue?
¿Qué sentí en mi cuerpo?

¿Estoy viendo las cosas a
través de esos "lentes
pesimistas"?
¿Cómo se verían las cosas sin
esos " lentes pesimistas"?
¿Estoy eliminando y
descartando cualquier
perspectiva alternativa?
¿Qué diría alguien más sobre
esta situación?
¿Hay otra forma de verlo?
¿Cuál es el panorama general?
¿Qué consejo le daría a alguien
más?

¿Qué podría hacer de manera
diferente?
¿Qué sería más efectivo?
¿Haz algo!
¿Qué sería más útil para mí o
en esta situación?
¿Cuáles serán las
consecuencias de hacer o no
hacer....?
¿Mi reacción está en
proporción con el evento real?
¿Es un hecho o una opinión?

¿Qué estoy sintiendo ahora?
¿Qué tan intenso es ese
sentimiento ahora?