

MODELO GENERAL PARA DEBATIR LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

Pensamiento distorsionado:

Emoción que me genera:

Grado de malestar que me genera (de 0 a 100):

1. ANÁLISIS DE VALIDEZ (valorar si es realista o razonable):

- ¿Qué evidencia tengo a favor de este pensamiento? ¿Qué datos tengo? ¿Qué pruebas tengo?

- ¿Qué evidencia tengo en contra de este pensamiento? ¿Qué datos tengo? ¿Qué pruebas tengo?

- ¿Existen otras interpretaciones alternativas?

2. ANÁLISIS DE UTILIDAD (valorar su utilidad, analizando las ventajas o inconvenientes de pensar de una determinada manera):

- ¿Para qué me ayuda pensar así?

- ¿Me ayuda este pensamiento a conseguir mis objetivos y a solucionar mis problemas?

- ¿Qué ventajas tiene esta forma de pensar?

- ¿Qué inconvenientes tiene esta forma de pensar?

3. ANÁLISIS DE OTROS PUNTOS DE VISTA (nos situamos en puntos de vista diferentes al nuestro):

- ¿Qué me diría una persona importante para mí acerca de este pensamiento?

- Si este pensamiento lo tuviese una persona importante para mí, ¿qué le diría para ayudarla?

4. CONCLUSIONES ACERCA DE MI PENSAMIENTO:

Pensamiento alternativo:

Emoción que me genera: