Cazar pensamientos automáticos

Anota un pensamiento por fila, en cuanto lo notes. Aquí solo lo cazas y le pones nombre; revisarlo viene después.

Patrones de pensamiento frecuentes

Todo o nada · Catastrofizar · Leer la mente · Adivinar el futuro · Sobregeneralizar · Filtro negativo · Personalizar · Etiquetar · Razonamiento emocional · "Debería"

Día y situación	Pensamiento automático (palabras exactas)	Emoción y 0-10	Patrón de pensamiento

Primero solo cázalos y nómbralos. Revisar la evidencia y buscar una respuesta más equilibrada es el paso siguiente.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo