Reestructuración cognitiva

Trabaja un solo pensamiento por hoja. Revisa la evidencia a favor y en contra antes de formular una versión más equilibrada.

La situación

Qué pasó, dónde y cuándo. Solo los hechos, sin interpretarlos.

El pensamiento automático

La idea que apareció, tal cual. ¿Cuánto la crees, de 0 a 100?

La emoción

Qué sentiste y con qué intensidad, de 0 a 10.

Evidencia a favor

Hechos concretos que apoyan el pensamiento.

Evidencia en contra

Hechos que no encajan con él. ¿Hay otra explicación posible?

Un pensamiento más equilibrado

Una idea que tenga en cuenta las dos evidencias, no solo la más positiva.

Cómo lo veo ahora

Vuelve a valorar la emoción (0-10) y cuánto crees el pensamiento inicial (0-100).

El objetivo es formular una versión más precisa y realista del pensamiento sin forzar optimismo.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo