

## REGISTRO DEL PENSAMIENTO

Este es un procedimiento pensado para trabajar con los pensamientos obsesivos y/o automáticos negativos, que nos hacen sentirnos mal en diversas situaciones o con distintas personas. El objetivo final de este ejercicio es pensar en un tono positivo algo diferente que nos haga sentir mejor que el pensamiento original, y establecer éste como el pensamiento al que recurramos en estas situaciones.

PENSAMIENTO (Qué es lo que pienso)	SENTIMIENTO (Cómo me siento)	SITUACIÓN (En qué situación me sucede; con qué personas me pasa)	PENSAMIENTO ALTERNATIVO <b>REALISTA</b> (¿Qué podría pensar en esta misma situación, en lugar del pensamiento anterior?)



RAQUEL NAVARRO LÓPEZ  
Psicóloga y Sexóloga