

CBT+ Hoja De Trabajo De Reestructuración Cognitiva

Mi pensamiento negativo o inútil	¿Es este pensamiento necesariamente una verdad?	Este pensamiento me hace sentir...	Este pensamiento me hace querer...	¿Qué evidencia tengo de que este pensamiento no es verdad?	¿Qué le diría a mi mejor amiga(o) si tuviera este pensamiento?	Un pensamiento más útil es...