DÍA	SITUACIÓN	PENSAMIENTO AUTOMÁTICO	SENSACIÓN CORPORAL	SENTIMIENTO	REACCIÓN O CONDUCTA HABITUAL	NECESIDAD	DEBATE: EVIDENCIAS A FAVOR DEL PENSAMIENTO AUTOMÁTICO	DEBATE: EVIDENCIAS EN CONTRA DEL PENSAMIENTO AUTOMÁTICO	PENSAMIENTO REALISTA	COMPORTAMIENTO SALUDABLE	DISTORSIÓN ASOCIADA
1	Discusión con Marta	Lo estoy haciendo mal, no valgo, no soy capaz. Siempre me pasa lo mismo.	Presión en el pecho. Sudoración en las manos.	Preocupación, decepción e indignación.	Gritar	Afecto y autoestima	Se ha repetido varias veces en el mes. Todo el mundo me lo dice.	No es tan grave. ni es útil pensar que no voy a aprender a gestionarlo. Hay otras personas con las que no me pasa.	Necesito comprender cómo me siento para gestionar por qué me pasa. Puedo intentar aprender nuevas formas de defenderme cuando me siento atacada.	Dialogar	Sobregeneralización Pensamiento dicotómico Descalificar lo positivo Sacar conclusiones precipitadas
2											
3											
4											