

# Identificando las distorsiones cognitivas

1

## Sentimientos

- Anote los sentimientos que está experimentando; estos pueden incluir emociones y sensaciones físicas

- Ejemplo: Ansioso, preocupado, dolor de cabeza, tensión muscular

2

## Pensamientos

- Observe que pensamientos están asociados con sus sentimientos y anótelos aquí abajo

- Ejemplo: "Se que voy a suspender este examen"

3

## ¿Es una distorsión cognitiva?

- A continuación analice sus pensamientos, ¿Hay una distorsión cognitiva o es un pensamiento racional? Si es una distorsión cognitiva ¿De qué tipo es?

- Adivinación, brincando a conclusiones