Instituto Madrileño para la Ansiedad y el Estrés Laboral
www.imaspsicoterapia.com
620219383
C/ Gran Vía 29, 1º Planta, salas 11-12

Hoja de trabajo

Reestructuración Cognitiva

1. Describa la situación que desencadeno su estado de ánimo negativo siendo lo más claro y específico posible.

2. Describa como se sintió en esa situación y como se siente ahora.

3. Haga una lista de los pensamientos automáticos que aparecieron en su mente en esa situación concreta.

4. Anote todos los hechos o pruebas que puedan encontrar y avalar los pensamientos automáticos que anoto en el punto 3.

5. Ahora, deberá analizar racionalmente esos pensamientos automáticos y anotar evidencias objetivas que contradigan esos pensamientos. Puede solicitar la ayuda de otras personas y anotar su perspectiva.

6. Es el momento de llevar a cabo una reflexión objetiva, para ello deberá revisar de nuevo la información que anoto en el punto 4 y el punto 5. Tome una visión equilibrada y anote de nuevo sus pensamientos.

7. Evalúe su estado de ánimo tras a ver analizado de manera equilibrada sus pensamientos. ¿Cómo se siente acerca de esta situación? ¿Hay alguna acción que debe realizar? Si es así ¿Qué opciones tiene? ¿Qué es lo primero que va a poner en marcha?