

REGISTRE DE LA REESTRUCTURACIÓ COGNITIVA DE PENSAMENTS NEGATIUS

1. Escribe el pensamiento negativo:

He voy ha volver loca.

2. Grau de creença (de 0 a 10) del pensament negatiu: 8

3. Qüestiona el pensament negatiu:

a) Proves a favor del pensament negatiu:

Tengo un familiar directo que puede que tenga esquizofrenia que me puede afectar y hacerme vulnerable.

b) Proves en contra del pensament negatiu:

No me vuelto loca hasta el momento, no hago o no hehe ninguna tontería, no he perdido el control en ningún momento, la gente no me ha notado nada, ~~me ve~~ igual que siempre.

4. Tens alguna interpretació alternativa?

tengo las mismas posibilidades de volverme loca como todo el mundo y incluso teniendo obsesiones durante mucho tiempo.

5. Substitueix el pensament negatiu per un pensament positiu, fent un breu resum de l'apartat anterior:

De momento no estoy loca, no he hecho nada para que piensen que estoy loca, no tengo riesgo de volverme loca. he tenido momentos de recís obsesiones y no que

6. Grau de creença amb el pensament positiu (de 0 a 10): 6 ^{de las personas.} El riesgo es

7. Grau de creença amb el pensament negatiu original (de 0 a 10): 8 ^{minimo he volverme loca}

8. Si segueixes creient en el pensament original, afegeix arguments addicionals: (És útil el pensament negatiu? ; Si passés el pitjor, què passaria?...) ^{para mi} _{com que} _{todo}

9. Acció: Què em convé fer en aquest cas? (Quin és l'objectiu? ; Quines solucions tinc? ; Què em compensa més?,...)

Buscar información de locura,

10. Grau de satisfacció amb el procés de reestructuració (de 0 a 10):