

→ Registro de pensamientos automáticos



HABLEMOS DE
PSICOONCOLOGÍA

Analiza tus pensamientos y reestructuralos

Situación ¿Qué está pasando?	Emoción ¿Cómo me estoy sintiendo?	Pensamiento ¿Qué estoy pensando?	Alternativa ¿Qué otra cosa podría pensar?