

Tabla 1. AUTORREGISTRO DE PENSAMIENTOS INTRUSIVOS

SITUACIÓN	PENSAMIENTO/ INTERPRETACIÓN	DISTORSIÓN COGNITIVA	EMOCIÓN	CONDUCTA	¿QUÉ APOYA MI PENSAMIENTO? / ¿QUÉ PROBABILIDAD HAY DE QUE SEA VERDAD?	¿QUÉ <u>NO</u> APOYA MI PENSAMIENTO?

CONECTATE
TU MENTE
