

tssttt

Registro para identificar relaciones Pensar/Sentir

Nuestros sentimientos se relacionan con la forma en la que percibimos el mundo. Gracias a nuestros pensamientos podemos generar sentimientos o cambiar su intensidad, para bien o para mal.

El objetivo de esta actividad es encontrar esa relacion entre lo que pensamos y lo que sentimos para luego encontrar las oportunidades de mejora.

Instrucciones:

Anota en este registro las situaciones, pensamientos y sentimientos que te gustaria analizar. Puede ser cualquier situacion donde identifiques sentimientos.

Registro de Ejemplo:

Dia/Hora
Situacion ¿Que paso? ¿Que hacia? ¿Donde estaba?

Pensamientos

¿Que ideas tengo ahora?
¿Que me digo a mi mism@?

Sentimientos

¿Que sensaciones tengo?
¿Que emociones aparecen?

Lunes,
12pm

Me encuentre con un compañero de trabajo que suele interrumpirme.

«No me valora»; «Siempre me ignoran cuando hablo.»

Frustracion, enojo, impaciencia, rabia

Martes,
9am

Hice ejercicio por la mañana, pero no alcance mi meta de tiempo.

«No soy lo suficientemente constante»; «Debería rendir más.»

Decepción, culpa, desmotivación

Martes,
7pm

Recibí un mensaje agradable de un familiar al final del día.

«Agradezco que se preocupe por mí»; «No todo es tan negativo.»

Alegría, calma, gratitud

Día/Hora

Situación

Pensamientos

Sentimientos

Formulario de datos para la Asociación de Psicología Independiente.



