

Anexo 1: Plantilla recogida de casos

REGISTRO DE EMOCIONES Y PENSAMIENTOS IRRACIONALES ASOCIADOS

SITUACIÓN O ACONTECIMIENTO DIFÍCIL:

Describe la situación seleccionada:

| EMOCIÓN INICIAL (Cuantificar de 1 a 10) | PENSAMIENTO IRRACIONAL ASOCIADO | VOLVER A PENSAR | EMOCIÓN POSTERIOR (cuantificar de 1 a 10) | ACTUACIÓN (Realizada o planificada) |
|--|------------------------------------|-----------------|--|--|
| | | | | |

APORTACIONES DEL GRUPO: (cuantifica de nuevo, en la medida de lo posible, los cambios en las emociones, y las aportaciones en general)