

Nombre:			Registro de análisis de reglas			
Día/ Hora	Situación (Circunstancias externas antecedentes)	Pensamiento (Regla, lógica contingencial molar)	Proceso Emocional			
			Emoción (Intensidad: 1 a 10)	Primaria o secundaria	Justificada o infundada (Hechos)	Efectiva o no efectiva (Intensidad y fines)
1. ¿Cuál es la evidencia de que el pensamiento es verdadero? ¿Y de qué no lo es?		2. ¿Existe alguna otra explicación posible?	3. ¿Qué es lo peor que podría suceder? ¿Podría soportarlo? ¿Qué es lo mejor que podría ocurrir? ¿Cuál es la alternativa más realista?		4. ¿Cuál es el efecto de creer en este pensamiento? ¿Cuál podría ser el efecto de cambiar mi pensamiento?	5. ¿Qué debo hacer al respecto?
6. Si _____ [nombre de un amigo] se encontrara en esta situación y tuviese este pensamiento, ¿qué le diría?						



Nombre:			Registro de análisis de reglas			
Día/ Hora	Situación (Circunstancias externas antecedentes)	Pensamiento (Regla, lógica contingencial molar)	Proceso Emocional			
			Emoción (Intensidad: 1 a 10)	Primaria o secundaria	Justificada o infundada (Hechos)	Efectiva o no efectiva (Intensidad y fines)
1. ¿Cuál es la evidencia de que el pensamiento es verdadero? ¿Y de qué no lo es?		2. ¿Existe alguna otra explicación posible?	3. ¿Qué es lo peor que podría suceder? ¿Podría soportarlo? ¿Qué es lo mejor que podría ocurrir? ¿Cuál es la alternativa más realista?		4. ¿Cuál es el efecto de creer en este pensamiento? ¿Cuál podría ser el efecto de cambiar mi pensamiento?	5. ¿Qué debo hacer al respecto?
6. Si _____ [nombre de un amigo] se encontrara en esta situación y tuviese este pensamiento, ¿qué le diría?						

