**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO: DISTORSIONES COGNITIVAS**

**Cuestionamiento de creencias:**

|  |
| --- |
| **PENSAMIENTO NEGATIVO:** |
| **VALIDEZ** DEL PENSAMIENTO |
| Pruebas A FAVOR del pensamiento |
| Pruebas EN CONTRA del PENSAMIENTO |
| **UTILIDAD** **DE MANTENER** ESTE PENSAMIENTO |
| Ventajas de pensar así |
| Inconvenientes de pensar así |
| **PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS** |
|  |
| **UTILIDAD DEL CAMBIO DE PENSAMIENTO** |
| Ventajas de la nueva forma de pensar |
| Inconvenientes de la nueva forma de pensar |