



# PENSAMIENTOS AUTOMATICOS

## Hoja de Trabajo: Lista de casos para analizar

**Detectad qué tipo de pensamiento automático se utilizan en las siguientes situaciones:**

### »Ejemplos de pensamientos automáticos para resolver en grupo«

1. Por más que decía de ir a la plaza, nadie me hizo caso. Si es que nunca me escuchan.
2. He suspendido tres asignaturas. Los profesores es que me tienen manía. No hay manera.
3. Erika ha contado mi secreto. Si es que no se puede confiar en nadie.
4. Tú dirás lo que quieras, pero las personas no tenemos los mismos derechos y punto.
5. He pedido ayuda a un compañero de clase pero no quiere. Nadie quiere saber de mí.
6. Hay gente que se mete conmigo y no sé que hacer. Me dicen que soy un 'lila' y no se que hacer.