Ficha de RPD (registro de pensamentos)

Material grátis PsiFllux · psifllux.com

REGISTRO DE PENSAMENTOS DISFUNCIONAIS (RPD)

Nome: [ ] Semana: [ ]

Como usar: anote, de preferência no momento do desconforto, o que aconteceu, o que passou pela sua cabeça e o que você sentiu. Não existe resposta certa. As colunas 5 e 6 podem ser feitas junto com a(o) psicóloga(o) na sessão.

REGISTRO 1

1. Situação (onde, quando, com quem, o que estava acontecendo)

_____

2. Pensamento automático (nas suas palavras) e quanto acredita nele (0 a 100%)

_____

_____

3. Emoção (o que sentiu) e intensidade (0 a 100%)

_____

4. Comportamento ou reação (o que fez ou deixou de fazer)

_____

5. Resposta alternativa (um pensamento mais equilibrado, depois de avaliar evidências e utilidade)

_____

_____

6. Resultado (como ficou a emoção, de 0 a 100%)

_____

REGISTRO 2

1. Situação (onde, quando, com quem, o que estava acontecendo)

_____

2. Pensamento automático (nas suas palavras) e quanto acredita nele (0 a 100%)

_____

_____

3. Emoção (o que sentiu) e intensidade (0 a 100%)

_____

4. Comportamento ou reação (o que fez ou deixou de fazer)

_____

5. Resposta alternativa (um pensamento mais equilibrado, depois de avaliar evidências e utilidade)

_____

_____

6. Resultado (como ficou a emoção, de 0 a 100%)

_____

REGISTRO 3

1. Situação (onde, quando, com quem, o que estava acontecendo)

_____

2. Pensamento automático (nas suas palavras) e quanto acredita nele (0 a 100%)

_____

_____

3. Emoção (o que sentiu) e intensidade (0 a 100%)

_____

4. Comportamento ou reação (o que fez ou deixou de fazer)

_____

5. Resposta alternativa (um pensamento mais equilibrado, depois de avaliar evidências e utilidade)

_____

_____

6. Resultado (como ficou a emoção, de 0 a 100%)

_____

Perguntas que ajudam na coluna 5: Que evidências apoiam esse pensamento? E quais o contradizem? Existe outra forma de ver a situação? O que eu diria a um amigo nessa situação? Quais as vantagens e desvantagens de manter esse pensamento?

Ficha baseada no modelo de registro da TCC descrito por Paloski e Christ (2014) e Agostinho, Donadon e Bullamah (2019). Uso clínico sob orientação de psicóloga(o).