

Mi experimento conductual

Diseña una acción concreta para poner a prueba una creencia. Completa una parte antes y otra después, siempre dentro de condiciones seguras.

La creencia que voy a poner a prueba

Escríbela como una frase. Por ejemplo, "si pido ayuda, van a pensar que soy un inútil".

Mi predicción concreta y cuánto la creo

qué esperas que pase, y del 0 al 100 cuánto lo crees ahora.

El experimento que voy a hacer

Define la acción y cuándo la harás. Añade el lugar si es relevante.

Qué pasó en realidad

los hechos, sin interpretarlos todavía.

Qué aprendí

qué te dice lo que pasó sobre la creencia.

Cuánto creo ahora la creencia original

del 0 al 100, después del experimento.

Descarta cualquier experimento con un riesgo real, como cruzar sin mirar o provocar una amenaza. Las creencias sobre peligro o seguridad conviene trabajarlas con un profesional. La hoja acompaña la terapia.

