

Diálogo socrático: hoja de trabajo

Una sola cognición por hoja. Los pasos van en orden: entender por qué la persona cree lo que cree antes de examinar lo que falta.

Registro

Fecha _____ Código de paciente _____ Sesión n.º _____

La situación

Los hechos, antes de interpretarlos.

1 • Pensamientos presentes

Anota los que aparezcan y marca después el que más carga emocional tenga.

1 • Significado del pensamiento elegido

Si eso fuera verdad, qué diría de la persona. Continúa hasta que cambie el afecto o el razonamiento se vuelva circular.

1 • Definición del término clave

Constrúyela en términos generales y de forma conjunta, no con los criterios de la propia persona.

2 • Por qué tiene sentido creerlo

Experiencias y hechos que lo sostienen. Incluye lo subjetivo: suele cargar el significado emocional.



Diálogo socrático: hoja de trabajo (continuación)

2 · Desde cuándo, y cuándo se cree menos

Las respuestas al "cuándo menos" abren el paso siguiente.

3 · Contexto que falta y excepciones

Lo que quedó fuera del relato. Si alguna vez ocurrió distinto, pide que lo describa en detalle.

3 · Evidencia que aún no existe

Lo que no se puede saber todavía porque la conducta lo impidió. Candidato a experimento conductual.

4 · Resumen de los dos lados

Que lo formule la persona. Anótalo con sus palabras.

4 · Credibilidad

Cognición inicial 0-100 _____ Conclusión nueva 0-100 _____

4 · Qué se pone a prueba esta semana

Sin este paso la conclusión no sale de la sesión.

Se busca una conclusión que la persona pueda sostener fuera de la sesión, no la más optimista.

