

# Experimento sobre el comportamiento

Nuestros pensamientos y creencias determinan cómo nos sentimos y nuestra manera de actuar en un momento en particular. Incluso los pensamientos irracionales afectan nuestro estado de ánimo y comportamiento, a menudo de forma negativa. Un **experimento del comportamiento** es una herramienta para probar nuestros pensamientos y creencias y reemplazar aquellos que sean irracionales con alternativas saludables.

## Parte 1: Planeación del experimento

### Pensamiento que desea probar

¿Qué pensamiento o creencia desea usted probar?

### Experimento

¿Cómo puede usted probar este pensamiento?

¿Cuándo realizará el experimento?

### Predicción

¿Qué cree usted que pasará durante el experimento?

¿Cómo cree usted que se sentirá después del experimento?

muy mal      neutral      muy bien

## Parte 2: Resultados del experimento

### Resultado

¿Qué sucedió durante el experimento?

¿Cómo se sintió usted después del experimento?

muy mal      neutral      muy bien

### Pensamiento nuevo

Considerando las evidencias del experimento, ¿cuál es su pensamiento nuevo?