

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?

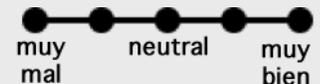


Parte 2: Resultados del experimento

Resultado

¿Qué sucedió durante el experimento?

¿Cómo se sintió usted después del experimento?



Pensamiento nuevo

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