

# El modelo cognitivo

## Ejercicios prácticos

### ✓ Ejemplos

Observe cómo dos personas pueden experimentar la misma situación de forma diferente dependiendo de sus pensamientos. Cada ejemplo representa un pensamiento negativo y racional y un resultado típico de cada estilo de pensamiento.

**Situación:** Jason y Kurt reciben una evaluación negativa en el trabajo.

#### Jason

**Pensamiento negativo:** "No puedo hacer nada bien. ¡Seguro que me despiden por esto!".

**Emoción:** Deprimido y nervioso.

**Comportamiento:** Jason evita a su jefe porque cree que tiene problemas. Se pone nervioso la próxima vez que se enfrenta a un trabajo difícil y su desempeño es malo.

#### Kurt

**Pensamiento racional:** "Supongo que no me he esforzado lo suficiente; tendré que pensar en un mejor plan para la próxima vez".

**Emoción:** Decepcionado pero motivado.

**Comportamiento:** Kurt busca a su jefe para hablar de cómo puede mejorar. Aborda su siguiente tarea como un reto y mejora gradualmente.

**Situación:** Gwen y Shirley discuten con un amigo cercano.

#### Gwen

**Pensamiento negativo:** "¡Siempre discutimos! ¿Por qué nunca puede ver mi lado? Esto es tan injusto".

**Emoción:** Enfado y culpabilidad.

**Comportamiento:** Gwen sigue enfadada con su amiga y no trata de reparar la relación. Con el tiempo, la amistad de Gwen se vuelve cada vez más tóxica.

#### Shirley

**Pensamiento racional:** "Eso fue duro, debería disculparme. Las dos podemos ser tercas a veces".

**Emoción:** Perdón y arrepentimiento.

**Comportamiento:** Shirley acepta una parte de la responsabilidad y se disculpa con su amiga. Se comunican y continúan fortaleciendo su relación.

# El modelo cognitivo

## Ejercicios prácticos

### Practica

Escriba un pensamiento *racional* alternativo para cada situación. ¿Cuál cree usted que podría ser la emoción y el comportamiento resultante?

**Situación:** Otro conductor le corta el paso a Emily y tiene que frenar rápidamente.

**Pensamiento negativo:** "¡Qué imbécil! A esta gente no le importa nadie más que ellos mismos. Podría haberme estrellado".

**Emoción:** Enfadada.

**Comportamiento:** Emily conduce de forma agresiva para provocar al conductor que le cortó el paso. Emily sigue enfadada cuando llega a casa y grita a su familia.

**Pensamiento racional:**

**Emoción y comportamiento nuevos:**

**Situación:** Travis se percata de que su esposa no ha ayudado en la casa durante una semana.

**Pensamiento negativo:** "¿Acaso le importa? Sabe que voy a limpiar, ¡así que abusa de mi amabilidad!".

**Emoción:** Enfadado y triste.

**Comportamiento:** Travis deja que los platos se acumulen y no le dice nada a su esposa. No le pregunta por qué no ha ayudado y se enfada más cuando asume que ella es simplemente egoísta.

**Pensamiento racional:**

**Emoción y comportamiento nuevos:**

# El modelo cognitivo

## Ejercicios prácticos

**Situación:** Una conocida invita a Regina a una fiesta de cumpleaños.

**Pensamiento negativo:** "No conozco a nadie en esa fiesta y pareceré fuera de lugar. Seguramente me invitó porque se sintió obligada".

**Emoción:** Triste y ansiosa.

**Comportamiento:** Regina miente y le dice a su amiga que ya tiene planes para esa noche. Regina y su amiga no logran desarrollar su amistad.

**Pensamiento racional:**

**Emoción y comportamiento nuevos:**

**Situación:** Thom se fija en una chica en el autobús que no deja de mirar en su dirección.

**Pensamiento negativo:** "¿Tengo algo en la cara? ¿Tengo la bragueta bajada? Quizás huelo mal o algo así. Necesito llegar a casa y bañarme".

**Emoción:** Cohibido y ansioso.

**Comportamiento:** Thom evita a la chica y sale corriendo del autobús sin levantar la vista de sus zapatos.

**Pensamiento racional:**

**Emoción y comportamiento nuevos:**