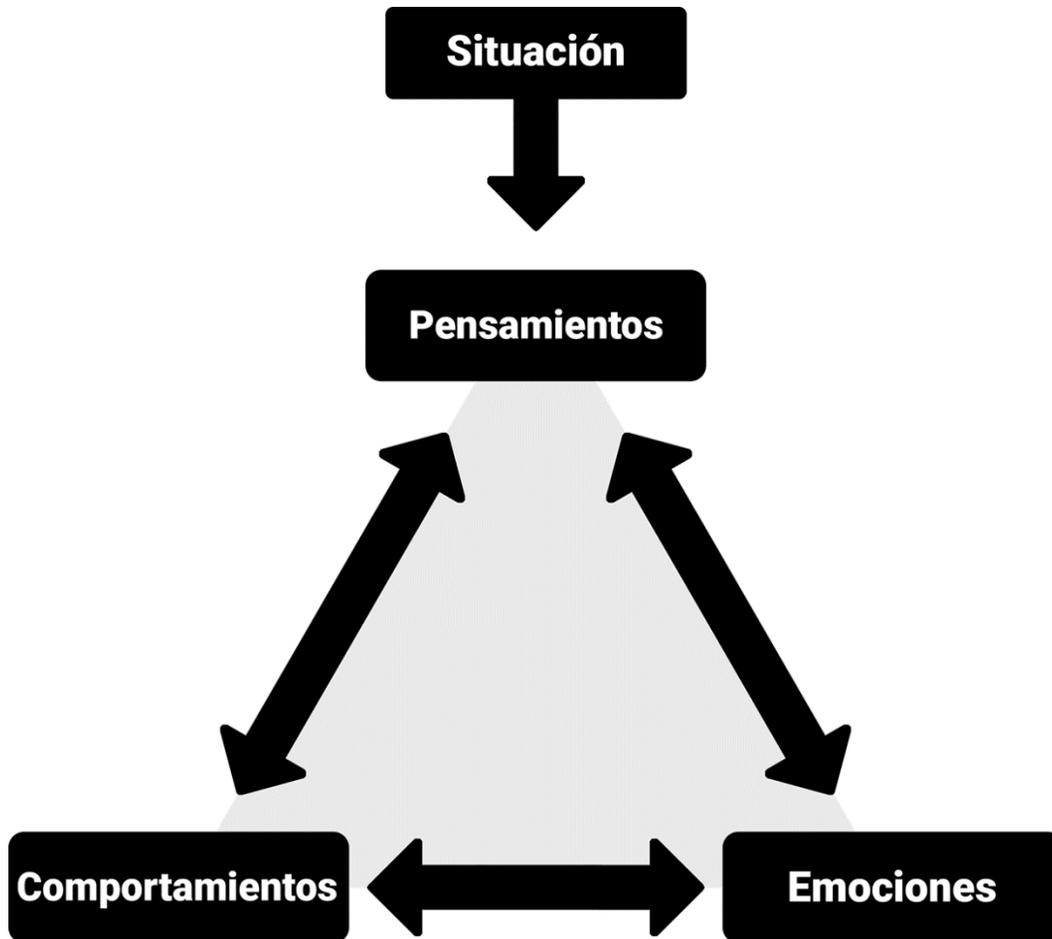


El triángulo cognitivo

El **triángulo cognitivo** muestra cómo los pensamientos, las emociones y los comportamientos se afectan mutuamente. Esto significa que si usted cambia sus pensamientos, cambiará su forma de sentir y de comportarse.



Una **situación** es cualquier cosa que ocurra en su vida que desencadene el triángulo cognitivo.

Los **pensamientos** son sus interpretaciones de una situación. Por ejemplo, si un desconocido le mira con expresión de enfado, podría pensar: "Oh no, ¿qué he hecho mal?" o "Tal vez esté teniendo un mal día".

Las **emociones** son sentimientos, como la alegría, la tristeza, el enfado o la preocupación. Pueden tener componentes físicos y mentales, como la baja energía cuando se sienta triste o el dolor de estómago cuando esté nervioso.

Los **comportamientos** son su repuesta a una situación. Los comportamientos incluyen acciones como decir algo o hacer algo (u optar por no hacer nada).