

# El Modelo Cognitivo

## Hoja de Ejemplo

### Situación

Algo ocurre. Esto refiere a los hechos de lo que pasó, sin interpretación.

Una colega, con quien normalmente tengo buena relación, me pasó sin decirme "hola".



### Pensamiento

Usas los pensamientos para interpretar la situación. Las interpretaciones no son siempre precisas. Hay muchas maneras en que pensar la situación.

#### Mi Pensamiento

¿Qué hice? ¿Por qué está enojada conmigo?

#### Pensamiento Alternativo

No se dio cuenta de mi.  
Es probable que tenga mucho en que pensar.



### Sentimiento

Experimentas emociones según tus pensamientos de la situación.

- Dolido

- Ofendido

- Imperturbable

- Neutral



### Comportamiento

Respuestas a la situación según los pensamientos y las emociones.

No pude dejar de pensar en lo que pasó. Después, respondí fríamente a la colega.

No le daría más atención a la situación. Fui cordial a la colega, como de costumbre.

# El Modelo Cognitivo

## Hoja de Práctica

### Situación

Algo ocurre. Esto refiere a los *hechos* de lo que pasó, sin interpretación.

|  |
|--|
|  |
|  |



### Pensamiento

Usas los pensamientos para interpretar la situación. Las interpretaciones no son siempre precisas. Hay muchas maneras en que pensar la situación.

| Mi Pensamiento |
|----------------|
|                |
|                |
|                |
|                |

| Pensamiento Alternativo |
|-------------------------|
|                         |
|                         |
|                         |
|                         |



### Sentimiento

Experimentas emociones según tus pensamientos de la situación.

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |



### Comportamiento

Respondas a la situación según los pensamientos y las emociones.

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |