

# El modelo cognitivo

## Hoja de ejemplo

### Situación

Algo ocurre. Este paso solamente cubre los hechos de lo que ocurrió sin interpretarlos.

<i>Me crucé en el pasillo con una compañera de trabajo que suele ser amigable y no me saludó.</i>
---



### Pensamiento

Usted utiliza el pensamiento para interpretar la situación. Estas interpretaciones no siempre son exactas. Hay muchas maneras de pensar en la misma situación.

Mi pensamiento real
<i>¿Qué hice mal?</i>
<i>¿Por qué está enojada conmigo?</i>

Pensamiento alternativo
<i>Ni siquiera se fijó en mí.</i>
<i>Debe tener muchas cosas en la cabeza.</i>



### Sentimiento

Usted experimenta emociones en base a sus pensamientos relacionados con la situación.

<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Dolida</i></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Ofendida</i></li></ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Tranquila</i></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Neutral</i></li></ul>



### Comportamiento

Usted responde a la situación en base a sus pensamientos y sentimientos.

<i>No pude dejar de pensar en lo que ocurrió. Después me comporté con frialdad con mi compañera de trabajo.</i>
---

<i>No vale la pena pensar otra vez en la situación. me comportaré amablemente con mi compañera de trabajo.</i>
--

# El modelo cognitivo

## Hoja de práctica

### Situación

Algo ocurre. Este paso solamente cubre los hechos de lo que ocurrió sin interpretarlos.




### Pensamiento

Usted utiliza el pensamiento para interpretar la situación. Estas interpretaciones no siempre son exactas. Hay muchas maneras de pensar en la misma situación.

Mi pensamiento real

Pensamiento alternativo



### Sentimiento

Usted experimenta emociones en base a sus pensamientos relacionados con la situación.





### Comportamiento

Usted responde a la situación en base a sus pensamientos y sentimientos.

