

El modelo cognitivo

Hoja de ejemplo

Situación

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

Me crucé en el pasillo con una compañera de trabajo que suele ser amigable y no me saludó.



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
¿Qué hice mal?
¿Por qué está enojada conmigo?

Pensamiento alternativo
Ni siquiera se fijó en mí.
Debe tener muchas cosas en la cabeza.



Sentimiento

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

• Dolida
• Ofendida

• Tranquila
• Neutral



Comportamiento

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

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

No vale la pena pensar otra vez en la situación. me comportaré amablemente con mi compañera de trabajo.

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.

