

PAIDÓS Psicología Psiquiatría Psicoterapia

**Dennis Greenberger
Christine A. Padesky**

El control de tu estado de ánimo

**Cambia lo que sientes,
cambiando cómo piensas**

Nueva edición revisada y ampliada



FORMULARIOS

CÓMO USAR ESTOS FORMULARIOS

Puede imprimir y cumplimentar a mano estos formularios o, por el contrario, cumplimentarlos en pantalla e imprimirlos. Si se decide por esta última opción, le recomendamos que, en primer lugar, guarde el PDF en su ordenador y lo abra usando Adobe Acrobat o su versión gratuita Adobe Reader. Usando el tabulador podrá ir de un campo a otro, y el tamaño de la fuente se adaptará automáticamente para ofrecerle más espacio a medida que escribe. Recuerde que hay versiones antiguas de Adobe Reader que no le permitirán guardar formularios cumplimentados. Le recomendamos que compruebe de antemano si puede realizar dicha acción.

Algunos formularios le sugerirán que haga un círculo o marque algunos textos que haya escrito. Si ha decidido trabajar los formularios en pantalla, puede usar [corchetes] o *asteriscos* para marcar el texto.

Algunos formularios no tienen campos interactivos para completar en pantalla (formularios 13.2, 14.2, 15.2 y 15.7). Le sugerimos que imprima estos formularios y los rellene a mano. Sin embargo, algunos programas de lectura y edición de PDF disponen de un lápiz que le permitirá rellenar estos formularios en pantalla.

© Dennis Greenberger y Christine A. Padesky

Aquellos que hayan comprado el presente libro están autorizados a copiar los formularios y los recuadros, de acuerdo con las indicaciones de los pies de página, para su uso personal o con clientes particulares. Estos formularios se pueden copiar del libro o acceder a ellos directamente a través de la página web del editor, pero no se permite su almacenamiento o distribución a través de intranets, páginas de internet o páginas de intercambio de documentos, o su puesta a disposición para la reventa. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor.

LISTA DE FORMULARIOS

- FORMULARIO 2.1. Entender mis problemas
- FORMULARIO 3.1. Relaciones de los pensamientos
- FORMULARIO 4.1. Identificar estados de ánimo
- FORMULARIO 4.2. Identificar y puntuar estados de ánimo
- FORMULARIO 5.1. Fijar objetivos
- FORMULARIO 5.2. Ventajas y desventajas de lograr o no los objetivos
- FORMULARIO 5.3. ¿Qué me ayudará a lograr mis objetivos?
- FORMULARIO 5.4. Señales de mejora
- FORMULARIO 6.1. Distinguir entre situaciones, estados de ánimo y pensamientos
- FORMULARIO 7.1. Asociar pensamientos a estados de ánimo
- FORMULARIO 7.2. Diferenciar entre situaciones, estados de ánimo y pensamientos
- FORMULARIO 7.3. Identificar pensamientos automáticos
- FORMULARIO 7.4. Identificar pensamientos activos
- FORMULARIO 8.1. Hechos frente a interpretaciones
- FORMULARIO 8.2. En busca de pruebas
- FORMULARIO 9.1. Completar el registro de pensamientos de Linda
- FORMULARIO 9.2. Registro de pensamientos
- FORMULARIO 10.1. Reforzar pensamientos nuevos
- FORMULARIO 10.2. Plan de actuación
- FORMULARIO 10.3. Aceptación
- FORMULARIO 11.1. Identificar supuestos subyacentes
- FORMULARIO 11.2. Experimentos para probar un supuesto subyacente
- FORMULARIO 12.1. Identificar creencias nucleares
- FORMULARIO 12.2. Técnica de la flecha hacia abajo: identificar creencias nucleares sobre mí
- FORMULARIO 12.3. Técnica de la flecha hacia abajo: identificar creencias nucleares sobre los demás

- FORMULARIO 12.4. Técnica de la flecha hacia abajo: identificar creencias nucleares sobre el mundo (o sobre mi vida)
- FORMULARIO 12.5. Identificar una creencia nuclear nueva
- FORMULARIO 12.6. Registro de creencias nucleares: pruebas que apoyan una creencia nuclear nueva
- FORMULARIO 12.7. Puntuar con el tiempo mi confianza en una creencia nuclear nueva
- FORMULARIO 12.8. Puntuar conductas en una escala
- FORMULARIO 12.9. Experimentos conductuales para reforzar creencias nucleares nuevas
- FORMULARIO 12.10. Gratitud por el mundo y por mi vida
- FORMULARIO 12.11. Gratitud por los otros
- FORMULARIO 12.12. Gratitud por mí mismo
- FORMULARIO 12.13. Aprender de mi diario de gratitud
- FORMULARIO 12.14. Expresar gratitud
- FORMULARIO 12.15. Actos de amabilidad
- FORMULARIO 13.1. Inventario de depresión
- FORMULARIO 13.3. Identificar aspectos cognitivos de la depresión
- FORMULARIO 13.4. Registro de actividades
- FORMULARIO 13.5. Aprender del registro de actividades
- FORMULARIO 13.6. Programa de actividades
- FORMULARIO 14.1. Inventario de ansiedad
- FORMULARIO 14.2. Puntuaciones de los inventarios de ansiedad
- FORMULARIO 14.3. Identificar pensamientos asociados a la ansiedad
- FORMULARIO 14.4. Definir una escala de miedo
- FORMULARIO 14.5. Mi escala de miedo
- FORMULARIO 14.6. Puntuaciones para mis métodos de relajación
- FORMULARIO 15.1. Puntuar y seguir mis estados de ánimo
- FORMULARIO 15.2. Puntuaciones de los estados de ánimo
- FORMULARIO 15.3. Entender la ira, la culpa y la vergüenza
- FORMULARIO 15.4. Escribir una carta de perdón
- FORMULARIO 15.5. Puntuar mis estrategias para controlar la ira
- FORMULARIO 15.6. Puntuar la gravedad de mis actos
- FORMULARIO 15.7. Usar una tarta de responsabilidad para la culpa o la vergüenza
- FORMULARIO 15.8. Experimentos conductuales para reforzar creencias nucleares nuevas
- FORMULARIO 15.9. Perdonarme
- FORMULARIO 16.1. Lista de técnicas de *El control de tu estado de ánimo*
- FORMULARIO 16.2. Mi plan para reducir el riesgo de sufrir recidivas

EJERCICIO. Entender mis problemas

De la misma manera que Ben, Marissa, Linda y Vic utilizaron el modelo de cinco componentes para entender sus problemas, podrá empezar a entender los suyos fijándose en lo que experimenta en las cinco áreas o componentes de su vida: entorno/cambios vitales/situaciones, reacciones físicas, estados de ánimo, conductas y pensamientos. En el formulario 2.1 describa cualquier cambio reciente o problema persistente en cada una de estas áreas. Si tiene alguna dificultad para rellenar el formulario, hágase las preguntas de los consejos útiles de las páginas siguientes.

FORMULARIO 2.1. Entender mis problemas

Entorno/cambios vitales/situaciones: _____

Reacciones físicas: _____

Estados de ánimo: _____

Conductas: _____

Pensamientos: _____

De *Mind Over Mood, Second Edition*, © 2016, Dennis Greenberger y Christine A. Padesky.

EJERCICIO. Relaciones de los pensamientos

El formulario 3.1 es un ejercicio práctico para reconocer las relaciones entre pensamientos y estados de ánimo, conductas y reacciones físicas.

FORMULARIO 3.1. Relaciones de los pensamientos

Sarah, de treinta y cuatro años de edad, estaba sentada en la última fila del auditorio en una reunión de padres de alumnos. Le preocupaba la educación que recibía su hijo de ocho años y tenía preguntas sobre la seguridad de las aulas. Cuando iba a alzar la mano para expresar sus inquietudes, pensó: «¿Y si alguien cree que hago preguntas tontas? Quizá no deba plantearlas delante de todos. Si alguien está en desacuerdo podría darse un debate y me podrían humillar».

RELACIÓN ENTRE PENSAMIENTO Y ESTADO DE ÁNIMO

En función de los pensamientos de Sarah, ¿cuál de los siguientes estados de ánimo es más probable que experimente? (Marque los que proceda.)

- 1. Ansiedad /nerviosismo
- 2. Tristeza
- 3. Felicidad
- 4. Ira
- 5. Entusiasmo

RELACIÓN ENTRE PENSAMIENTO Y CONDUCTA

En función de los pensamientos de Sarah, ¿cómo se comportará?

- 1. Hablará en voz alta y expresará sus inquietudes.
- 2. Guardará silencio.
- 3. Expresará abiertamente su desacuerdo con lo que dicen otras personas.

RELACIÓN ENTRE PENSAMIENTO Y REACCIONES FÍSICAS

En función de los pensamientos de Sarah, ¿qué cambios físicos notaría? (Marcar los que proceda.)

- 1. Ritmo cardíaco acelerado
- 2. Sudor en las palmas de las manos
- 3. Respiración alterada
- 4. Mareo

EJERCICIO. Identificar estados de ánimo

Un paso para sentirnos mejor es identificar los distintos componentes de nuestras experiencias: situaciones, conductas, estados de ánimo, reacciones físicas y pensamientos. El objetivo del ejercicio 4.1 es ayudarlo a separar sus estados de ánimo de las situaciones en las que se halla. Para realizar el ejercicio es conveniente que se centre en situaciones concretas en las que haya sentido un estado de ánimo intenso.

FORMULARIO 4.1. Identificar estados de ánimo

Describa una situación reciente en la que haya experimentado un estado de ánimo intenso. A continuación, identifique sus estados de ánimo en esa situación o inmediatamente después. Haga lo mismo con cinco situaciones distintas.

1. Situación: _____
Estados de ánimo: _____
2. Situación: _____
Estados de ánimo: _____
3. Situación: _____
Estados de ánimo: _____
4. Situación: _____
Estados de ánimo: _____
5. Situación: _____
Estados de ánimo: _____

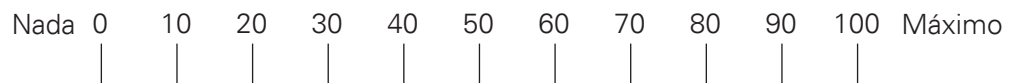
EJERCICIO. Puntuar estados de ánimo

En el formulario 4.2, puntúe la intensidad de sus estados de ánimo. Anote en las líneas en blanco las situaciones y los estados de ánimo identificados en el formulario 4.1. Para cada situación, puntúe uno de los estados de ánimo identificados en las escalas presentadas e indique el estado de ánimo que se ha puntuado.

FORMULARIO 4.2. Identificar y puntuar estados de ánimo

1. Situación: _____

Estados de ánimo: _____



2. Situación: _____

Estados de ánimo: _____



3. Situación: _____

Estados de ánimo: _____



4. Situación: _____

Estados de ánimo: _____



5. Situación: _____

Estados de ánimo: _____



EJERCICIO. Fijar objetivos

Escriba en el formulario 5.1 dos cambios de su estado de ánimo o de su vida que espera conseguir aprendiendo las técnicas del libro. Cada objetivo deberá ser algo que pueda observar o medir (como un cambio anímico o conductual). Si tiene más de dos objetivos, escríbalos debajo o en otra hoja de papel.

FORMULARIO 5.1. Fijar objetivos

1. _____

2. _____

EJERCICIO. **Ventajas y desventajas**

Escriba en las casillas del formulario 5.2 las ventajas y las desventajas de alcanzar o no alcanzar los objetivos especificados en el formulario 5.1. Si hubiera más de dos objetivos, imprima más copias del formulario 5.2.

FORMULARIO 5.2. **Ventajas y desventajas de lograr o no los objetivos**

Objetivo 1 _____

	Lograr este objetivo	No lograr este objetivo
Ventajas		
Desventajas		

Objetivo 2 _____

	Lograr este objetivo	No lograr este objetivo
Ventajas		
Desventajas		

EJERCICIO. **Ventajas y desventajas**

Escriba en las casillas del formulario 5.2 las ventajas y las desventajas de alcanzar o no alcanzar los objetivos especificados en el formulario 5.1. Si hubiera más de dos objetivos, imprima más copias del formulario 5.2.

FORMULARIO 5.2. **Ventajas y desventajas de lograr o no los objetivos**

Objetivo 1 _____

	Lograr este objetivo	No lograr este objetivo
Ventajas		
Desventajas		

Objetivo 2 _____

	Lograr este objetivo	No lograr este objetivo
Ventajas		
Desventajas		

EJERCICIO. Qué nos puede ayudar

Escriba, en el formulario 5.3, las cualidades, las experiencias y los valores personales que le pueden ayudar a lograr sus objetivos. Piense en logros del pasado y en obstáculos que haya superado; en cualquier cualidad que posea, como el sentido del humor u otras aptitudes que lo ayuden en momentos difíciles; en sus creencias espirituales; en su voluntad de aprender técnicas nuevas; en las personas que lo apoyan; en su resistencia y salud física; e incluso en su determinación para lograr metas. Escriba cualquier cosa que considere útil para lograr los objetivos especificados en los formularios 5.1 y 5.2.

FORMULARIO 5.3. ¿Qué me ayudará a lograr mis objetivos?

EJERCICIO. Señales de mejora

Además de puntuar su estado de ánimo, es conveniente que busque señales de mejora. ¿Qué diferencias espera ver cuando empiece a mejorar? Indique, en el formulario 5.4, qué podría notar cuando empiece a hacer cambios y mejorar.

FORMULARIO 5.4. Señales de mejora

Marque las afirmaciones que indicarían una mejora:

- Dormir mejor.
- Hablar con más personas.
- Sentirme más relajado.
- Sonreír más a menudo.
- Terminar el trabajo.
- Levantarme siempre a la misma hora.
- Realizar actividades que evito.
- Afrontar mejor los desacuerdos.
- No perder tanto los estribos.
- Que otros me digan que parezco estar mejor.
- Sentir más confianza.
- Saber defenderme.
- Ver el futuro con esperanza.
- Disfrutar más cada día.
- Sentir gratitud.
- Ver que mis relaciones mejoran.

Además de las señales que ha marcado arriba, escriba otras dos o tres que indicarían que ha empezado a mejorar y a acercarse a sus objetivos:

EJERCICIO. Distinguir entre situaciones, estados de ánimo y pensamientos

El formulario 6.1 es un ejercicio que ayuda a identificar y separar los distintos aspectos de las experiencias. En la columna de la derecha, escriba si el ítem de la izquierda es un pensamiento, un estado de ánimo o una situación, siguiendo el ejemplo de los tres primeros ítems.

FORMULARIO 6.1. Distinguir entre situaciones, estados de ánimo y pensamientos

	¿Situación, estado de ánimo o pensamiento?
1. Nervioso	<i>Estado de ánimo</i>
2. En casa	<i>Situación</i>
3. No seré capaz de hacerlo	<i>Pensamiento</i>
4. Triste	
5. Hablo por teléfono con un amigo	
6. Irritado	
7. Conduzco el automóvil	
8. Siempre voy a sentirme así	
9. En el trabajo	
10. Me estoy volviendo loco	
11. Encolerizado	
12. No sirvo para nada	
13. 16.00 h	
14. Va a pasar algo terrible	
15. Nunca sale bien nada	
16. Desanimado	
17. Nunca lo voy a superar	
18. Sentado en un restaurante	
19. He perdido el control	
20. Soy un fracasado	
21. Hablando con mi madre	
22. Está siendo desconsiderado	
23. Deprimido	
24. Soy un inútil	
25. Culpable	

26. En casa de mi hijo	
27. Estoy teniendo un ataque al corazón	
28. Se han aprovechado de mí	
29. En la cama, intentando dormir	
30. Esto no va a funcionar	
31. Vergüenza	
32. Voy a perder todo lo que tengo	
33. Pánico	

De *Mind Over Mood, Second Edition*, © 2016, Dennis Greenberger y Christine A. Padesky.

EJERCICIO. Relacionar pensamientos y estados de ánimo

El objetivo del ejercicio es relacionar una serie de pensamientos (formulario 7.1) con los estados de ánimo descritos anteriormente (depresión, ansiedad, ira, culpa, vergüenza). Escriba en la columna derecha el estado de ánimo que crea más relacionado con cada pensamiento de la columna izquierda, siguiendo el ejemplo de los dos primeros.

FORMULARIO 7.1. Asociar pensamientos a estados de ánimo

	¿Depresión? ¿Ansiedad? ¿Ira? ¿Culpa? ¿Vergüenza?
1. Como soy tonto, nunca lo entenderé.	<i>Depresión</i>
2. Me van a despedir porque llego muy tarde.	<i>Ansiedad</i>
3. Es muy injusto conmigo.	
4. No debería haberle hecho tanto daño.	
5. Si los demás supieran esto de mí, ya no les gustaría.	
6. Cuando hable se reirán de mí.	
7. No está bien que piense en eso.	
8. Me insulta y me engaña.	
9. No vale de nada intentarlo más.	
10. Si algo va mal, no podré afrontarlo.	

EJERCICIO. Diferenciar entre situaciones, estados de ánimo y pensamientos

Piense en un momento de hoy o de ayer en el que haya sentido un estado de ánimo especialmente intenso, como depresión, ira, ansiedad, culpa o vergüenza. Si está trabajando con un estado de ánimo concreto mientras lee este libro, elija una situación en la que lo haya sentido. Escriba sobre esta experiencia en el formulario 7.2, describiendo la situación, su estado de ánimo y sus pensamientos con todos los detalles que pueda recordar. Este ejercicio está pensado para ayudarnos a definir, separar y entender las distintas partes de nuestra experiencia, un paso importante para aprender a controlar los estados de ánimo.

FORMULARIO 7.2. Diferenciar entre situaciones, estados de ánimo y pensamientos

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos
<p>¿Con quién estaba?</p> <p>¿Qué hacía?</p> <p>¿Cuándo fue?</p> <p>¿Dónde estaba?</p>	<p>Describa cada estado de ánimo con una palabra.</p> <p>Puntúe la intensidad del estado de ánimo (0-100%).</p>	<p>Responda a las primeras dos preguntas generales y, luego, a algunas o a todas las preguntas específicas para los estados de ánimo que haya identificado.</p> <p>¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? (<i>General</i>)</p> <p>¿Qué imágenes o recuerdos tengo de esta situación? (<i>General</i>)</p> <p>¿Qué dice esto de mí, de mi vida, mi futuro? (<i>Depresión</i>)</p> <p>¿Qué temo que pueda ocurrir? (<i>Ansiedad</i>)</p> <p>¿Qué es lo peor que podría ocurrir? (<i>Ansiedad</i>)</p> <p>¿Qué dice esto de lo que siente(n)/piensa(n) la(s) otra(s) persona(s) acerca de mí? (<i>Ira, vergüenza</i>)</p> <p>¿Qué dice esto de la(s) otra(s) persona(s) o de la gente en general? (<i>Ira</i>)</p> <p>¿He infringido alguna regla, he hecho daño a otros o no he hecho algo que debería? ¿Qué pienso de mí por haber hecho esto o creer que lo he hecho? (<i>Culpa, vergüenza</i>)</p>

EJERCICIO. Identificar pensamientos automáticos

Recuerde que si escribe más de un estado de ánimo en la columna 2, deberá marcar el que quiera colocar bajo el microscopio. Las preguntas de la parte inferior de la columna 3 lo ayudarán a identificar los pensamientos relacionados con ese estado de ánimo. Recuerde también que no es necesario responder a todas las preguntas de la columna 3. Hágase las dos primeras (generales) y una o más de las específicas para los estados de ánimo que haya marcado en la columna 2.

FORMULARIO 7.3. Identificar pensamientos automáticos

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos
<p>¿Con quién estaba?</p> <p>¿Qué hacía?</p> <p>¿Cuándo fue?</p> <p>¿Dónde estaba?</p>	<p>Describa cada estado de ánimo con una palabra.</p> <p>Puntúe la intensidad del estado de ánimo (0-100%).</p> <p>Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.</p>	<p>¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? (<i>General</i>)</p> <p>¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación? (<i>General</i>)</p> <p>¿Qué dice esto de mí, de mi vida, de mi futuro? (<i>Depresión</i>)</p> <p>¿Qué temo que pueda ocurrir? (<i>Ansiedad</i>)</p> <p>¿Qué es lo peor que podría ocurrir? (<i>Ansiedad</i>)</p> <p>¿Qué dice esto de lo que siente(n)/piensa(n) la(s) otra(s) persona(s) acerca de mí? (<i>Ira, vergüenza</i>)</p> <p>¿Qué dice esto de la(s) otra(s) persona(s) o de la gente en general? (<i>Ira</i>)</p> <p>¿He infringido alguna regla, he hecho daño a otros o no he hecho algo que debería? ¿Qué pienso de mí por haber hecho esto o creer que lo he hecho? (<i>Culpa, vergüenza</i>)</p>

EJERCICIO. Identificar pensamientos activos

Ahora ya está preparado para identificar sus pensamientos activos. Para cada uno de los pensamientos automáticos que haya anotado en el formulario 7.3 de la página 89, puntúe de 0 a 100 % la intensidad en la que le ha hecho sentir la emoción que ha rodeado con un círculo y escriba la puntuación al lado. Estas puntuaciones lo ayudarán a determinar cuáles son los pensamientos activos, y el más activo será el que tenga la mayor puntuación. ¿Lo ayudan estos pensamientos a entender por qué ha sentido ese estado de ánimo? En el formulario 7.3, marque los pensamientos activos para el estado de ánimo que ha marcado en la columna 2. Si ninguno de los pensamientos es activo, vuelva a hacerse las preguntas de los consejos útiles de la página 83 e intente identificar otros pensamientos automáticos.

Estas técnicas son tan importantes que el capítulo finaliza con un registro de pensamientos especial. El formulario 7.4 es similar al 7.3, con la diferencia de que se ha añadido otra columna para puntuar la «actividad» de cada pensamiento automático que se haya identificado. Los consejos útiles y las preguntas de la parte inferior de la columna 3 recuerdan la información que hay que incluir en la columna «Pensamientos automáticos».

Use el formulario 7.4 hasta que pueda identificar sus pensamientos automáticos y determinar los pensamientos activos asociados a sus estados de ánimo. Antes de pasar al capítulo siguiente, practique esta técnica hasta que se sienta cómodo con ella. Recomendamos rellenar este formulario al menos una vez al día durante una semana (aquí hemos incluido cuatro copias para facilitar la tarea; se pueden obtener más en inglés en <www.guilford.com/MOM2-materials>). Es importante que identifique sus pensamientos activos y entienda la relación entre sus pensamientos y sus estados de ánimo antes de dar los pasos siguientes. Cuando pueda identificar sus pensamientos activos podrá pasar al capítulo 8, que le enseña a evaluarlos y a hacer cambios que conduzcan a maneras de pensar más adaptativas.

Cuantos más registros de pensamientos rellene, antes se sentirá mejor. Hacer un registro de pensamientos no es un test: es un ejercicio de identificación de los pensamientos y las pautas de pensamiento que están relacionados con sus estados de ánimo. La constancia en esta práctica hará que rellene los registros con más soltura para sentirse mejor y tener más control sobre su vida. Cuando haya practicado lo suficiente con el formulario 7.4, estará listo para empezar el capítulo 8.

FORMULARIO 7.4. Identificar pensamientos activos

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos	Puntuar actividad de cada pensamiento
<p>¿Con quién estaba? ¿Qué hacía? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estaba?</p>	<p>Describe cada estado de ánimo con una palabra. Puntúe la intensidad del estado de ánimo (0-100 %). Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.</p>	<p>Responda a las primeras dos preguntas generales y luego a algunas o a todas las preguntas específicas para los estados de ánimo que haya identificado.</p> <p>¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? <i>(General)</i></p> <p>¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación? <i>(General)</i></p> <p>¿Qué dice esto de mí, de mi vida, de mi futuro? <i>(Depresión)</i></p> <p>¿Qué temo que pueda ocurrir? <i>(Ansiedad)</i></p> <p>¿Qué es lo peor que podría ocurrir? <i>(Ansiedad)</i></p> <p>¿Qué dice esto de lo que siente(n)/piensa(n) la(s) otra(s) persona(s) acerca de mí? <i>(Ira, vergüenza)</i></p> <p>¿Qué dice esto de la(s) otra(s) persona(s) o de la gente en general? <i>(Ira)</i></p> <p>¿He infringido alguna regla, he hecho daño a otros o no he hecho algo que debería? ¿Qué pienso de mí por haber hecho esto o creer que lo he hecho? <i>(Culpa, vergüenza)</i></p>	<p>Puntuar de 0 a 100 % la intensidad del estado de ánimo para cada pensamiento de la columna 3 por separado.</p>

FORMULARIO 7.4. Identificar pensamientos activos

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos	Puntuar actividad de cada pensamiento
<p>¿Con quién estaba? ¿Qué hacía? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estaba?</p>	<p>Describe cada estado de ánimo con una palabra. Puntúe la intensidad del estado de ánimo (0-100%). Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.</p>	<p>Responda a las primeras dos preguntas generales y luego a algunas o a todas las preguntas específicas para los estados de ánimo que haya identificado.</p> <p>¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? <i>(General)</i></p> <p>¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación? <i>(General)</i></p> <p>¿Qué dice esto de mí, de mi vida, de mi futuro? <i>(Depresión)</i></p> <p>¿Qué temo que pueda ocurrir? <i>(Ansiedad)</i></p> <p>¿Qué es lo peor que podría ocurrir? <i>(Ansiedad)</i></p> <p>¿Qué dice esto de lo que siente(n)/piensa(n) la(s) otra(s) persona(s) acerca de mí? <i>(Ira, vergüenza)</i></p> <p>¿Qué dice esto de la(s) otra(s) persona(s) o de la gente en general? <i>(Ira)</i></p> <p>¿He infringido alguna regla, he hecho daño a otros o no he hecho algo que debería? ¿Qué pienso de mí por haber hecho esto o creer que lo he hecho? <i>(Culpa, vergüenza)</i></p>	<p>Puntuar de 0 a 100 % la intensidad del estado de ánimo para cada pensamiento de la columna 3 por separado.</p>

FORMULARIO 7.4. Identificar pensamientos activos

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos	Puntuar actividad de cada pensamiento
<p>¿Con quién estaba? ¿Qué hacía? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estaba?</p>	<p>Describe cada estado de ánimo con una palabra. Puntúe la intensidad del estado de ánimo (0-100 %). Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.</p>	<p>Responda a las primeras dos preguntas generales y luego a algunas o a todas las preguntas específicas para los estados de ánimo que haya identificado.</p> <p>¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? <i>(General)</i></p> <p>¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación? <i>(General)</i></p> <p>¿Qué dice esto de mí, de mi vida, de mi futuro? <i>(Depresión)</i></p> <p>¿Qué temo que pueda ocurrir? <i>(Ansiedad)</i></p> <p>¿Qué es lo peor que podría ocurrir? <i>(Ansiedad)</i></p> <p>¿Qué dice esto de lo que siente(n)/piensa(n) la(s) otra(s) persona(s) acerca de mí? <i>(Ira, vergüenza)</i></p> <p>¿Qué dice esto de la(s) otra(s) persona(s) o de la gente en general? <i>(Ira)</i></p> <p>¿He infringido alguna regla, he hecho daño a otros o no he hecho algo que debería? ¿Qué pienso de mí por haber hecho esto o creer que lo he hecho? <i>(Culpa, vergüenza)</i></p>	<p>Puntuar de 0 a 100 % la intensidad del estado de ánimo para cada pensamiento de la columna 3 por separado.</p>

FORMULARIO 7.4. Identificar pensamientos activos

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos	Puntuar actividad de cada pensamiento
<p>¿Con quién estaba?</p> <p>¿Qué hacía?</p> <p>¿Cuándo fue?</p> <p>¿Dónde estaba?</p>	<p>Describa cada estado de ánimo con una palabra.</p> <p>Puntúe la intensidad del estado de ánimo (0-100 %).</p> <p>Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.</p>	<p>Responda a las primeras dos preguntas generales y luego a algunas o a todas las preguntas específicas para los estados de ánimo que haya identificado.</p> <p>¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? <i>(General)</i></p> <p>¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación? <i>(General)</i></p> <p>¿Qué dice esto de mí, de mi vida, de mi futuro? <i>(Depresión)</i></p> <p>¿Qué temo que pueda ocurrir? <i>(Ansiedad)</i></p> <p>¿Qué es lo peor que podría ocurrir? <i>(Ansiedad)</i></p> <p>¿Qué dice esto de lo que siente(n)/piensa(n) la(s) otra(s) persona(s) acerca de mí? <i>(Ira, vergüenza)</i></p> <p>¿Qué dice esto de la(s) otra(s) persona(s) o de la gente en general? <i>(Ira)</i></p> <p>¿He infringido alguna regla, he hecho daño a otros o no he hecho algo que debería? ¿Qué pienso de mí por haber hecho esto o creer que lo he hecho? <i>(Culpa, vergüenza)</i></p>	<p>Puntuar de 0 a 100 % la intensidad del estado de ánimo para cada pensamiento de la columna 3 por separado.</p>

EJERCICIO. Hechos frente a interpretaciones

El objetivo del formulario 8.1 es ayudarlo a practicar la distinción entre hechos e interpretaciones. Los *hechos* son los elementos de una situación en los que todo el mundo estaría de acuerdo, como «Era jueves por la noche» o «La cara de Judy cambió». Las *interpretaciones* son elementos de una situación sobre los que puede haber desacuerdo. Para cada afirmación de la columna izquierda del formulario 8.1 acerca de lo que pasó entre Vic y Judy, escriba en la columna derecha si cree que es un hecho o una interpretación siguiendo el ejemplo de las dos primeras frases. De ser necesario, consulte la discusión entre Vic y Judy al principio de este capítulo (página 99).

FORMULARIO 8.1. Hechos frente a interpretaciones

1. Siempre me mira mal.	<i>Interpretación</i>
2. La expresión de Judy cambió.	<i>Hecho</i>
3. Me estoy enfadando [Vic].	
4. A Judy no le importa si bebo o no.	
5. Le importan más los niños que yo.	
6. Judy me gritó cuando salía de casa.	
7. Bebí durante años y Judy siempre estuvo a mi lado.	
8. No me apoya en lo de Alcohólicos Anónimos.	
9. No soporto estar tan enfadado.	
10. ¿Cómo esperas que me importe si actúas así? [Judy.]	

EJERCICIO. Identificar pruebas que apoyen o contradigan pensamientos activos

Como hizo Linda, hágase las preguntas de los consejos útiles de la página 105 para encontrar pruebas que no apoyen los pensamientos activos que ha identificado en las copias del formulario 7.4 (pp. 93-96). Vuelva ahora a esas copias y elija dos o tres pensamientos para seguir trabajando con ellos en el formulario 8.2 de las páginas siguientes. Si no desea seguir con los pensamientos identificados en las copias del formulario 7.4, identifique dos o tres situaciones recientes en las que haya estado bajo estados de ánimo intensos y rellene copias del formulario 8.2 para esas situaciones.

En cada copia del formulario 8.2, marque el pensamiento activo que quiera verificar. En las columnas 4 y 5, escriba información que apoye o contradiga el pensamiento activo que haya marcado.

En la columna 4, intente escribir datos objetivos que apoyen el pensamiento activo, no sus interpretaciones de los hechos. Por ejemplo: «Peter se quedó mirándome» es un dato objetivo, pero la afirmación «Peter se quedó mirándome como si pensara que estoy loco» no lo sería, salvo que Peter hubiera dicho en voz alta «Estás loco». Si Peter se hubiera quedado mirando en silencio, la suposición de saber qué pensaba puede ser verdadera o no.

Una vez rellena la columna 4, hágase las preguntas de los consejos útiles de la página 105 para buscar pruebas que no apoyen el pensamiento activo y escriba las que encuentre en la columna 5. Rellenar estas dos columnas permite evaluar los pensamientos activos desde ángulos diferentes y puede ofrecer información que ayude a encontrar otra manera de ver las cosas.

FORMULARIO 8.2. En busca de pruebas

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos
<p>¿Con quién estaba?</p> <p>¿Qué hacía?</p> <p>¿Cuándo fue?</p> <p>¿Dónde estaba?</p>	<p>Describe cada estado de ánimo con una palabra.</p> <p>Puntúe la intensidad del estado de ánimo (0-100 %).</p> <p>Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.</p>	<p>Responda a las primeras dos preguntas generales y luego a algunas o a todas las preguntas específicas para los estados de ánimo que haya identificado.</p> <p>¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? <i>(General)</i></p> <p>¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación? <i>(General)</i></p> <p>¿Qué dice esto de mí, de mi vida, de mi futuro? <i>(Depresión)</i></p> <p>¿Qué temo que pueda ocurrir? <i>(Ansiedad)</i></p> <p>¿Qué es lo peor que podría ocurrir? <i>(Ansiedad)</i></p> <p>¿Qué dice esto de lo que siente(n)/ piensa(n) la(s) otra(s) persona(s) acerca de mí? <i>(Ira, vergüenza)</i></p> <p>¿Qué dice esto de la(s) otra(s) persona(s) o de la gente en general? <i>(Ira)</i></p> <p>¿He infringido alguna regla, he hecho daño a otros o no he hecho algo que debería? ¿Qué pienso de mí por haber hecho esto o creer que lo he hecho? <i>(Culpa, vergüenza)</i></p>



4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/equilibrados	7. Puntúe los estados de ánimo actuales
<p>En la columna anterior, marque el pensamiento activo para el que busque pruebas.</p> <p>Escriba información objetiva que apoye su conclusión.</p> <p>(Procure escribir hechos, no interpretaciones de los mismos, como ha hecho en el formulario 8.1 de la página 103.)</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles de la página 105 para descubrir pruebas que no apoyen su pensamiento activo.</p>		



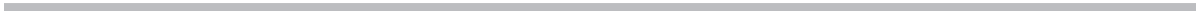
FORMULARIO 8.2. En busca de pruebas

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos
<p>¿Con quién estaba?</p> <p>¿Qué hacía?</p> <p>¿Cuándo fue?</p> <p>¿Dónde estaba?</p>	<p>Describa cada estado de ánimo con una palabra.</p> <p>Puntúe la intensidad del estado de ánimo (0-100 %).</p> <p>Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.</p>	<p>Responda a las primeras dos preguntas generales y luego a algunas o a todas las preguntas específicas para los estados de ánimo que haya identificado.</p> <p>¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? <i>(General)</i></p> <p>¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación? <i>(General)</i></p> <p>¿Qué dice esto de mí, de mi vida, de mi futuro? <i>(Depresión)</i></p> <p>¿Qué temo que pueda ocurrir? <i>(Ansiedad)</i></p> <p>¿Qué es lo peor que podría ocurrir? <i>(Ansiedad)</i></p> <p>¿Qué dice esto de lo que siente(n)/ piensa(n) la(s) otra(s) persona(s) acerca de mí? <i>(Ira, vergüenza)</i></p> <p>¿Qué dice esto de la(s) otra(s) persona(s) o de la gente en general? <i>(Ira)</i></p> <p>¿He infringido alguna regla, he hecho daño a otros o no he hecho algo que debería? ¿Qué pienso de mí por haber hecho esto o creer que lo he hecho? <i>(Culpa, vergüenza)</i></p>



4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/equilibrados	7. Puntúe los estados de ánimo actuales
<p>En la columna anterior, marque el pensamiento activo para el que busque pruebas.</p> <p>Escriba información objetiva que apoye su conclusión.</p> <p>(Procure escribir hechos, no interpretaciones de los mismos, como ha hecho en el formulario 8.1 de la página 103.)</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles de la página 105 para descubrir pruebas que no apoyen su pensamiento activo.</p>		



FORMULARIO 8.2. En busca de pruebas

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos
<p>¿Con quién estaba?</p> <p>¿Qué hacía?</p> <p>¿Cuándo fue?</p> <p>¿Dónde estaba?</p>	<p>Describe cada estado de ánimo con una palabra.</p> <p>Puntúe la intensidad del estado de ánimo (0-100 %).</p> <p>Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.</p>	<p>Responda a las primeras dos preguntas generales y luego a algunas o a todas las preguntas específicas para los estados de ánimo que haya identificado.</p> <p>¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? <i>(General)</i></p> <p>¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación? <i>(General)</i></p> <p>¿Qué dice esto de mí, de mi vida, de mi futuro? <i>(Depresión)</i></p> <p>¿Qué temo que pueda ocurrir? <i>(Ansiedad)</i></p> <p>¿Qué es lo peor que podría ocurrir? <i>(Ansiedad)</i></p> <p>¿Qué dice esto de lo que siente(n)/ piensa(n) la(s) otra(s) persona(s) acerca de mí? <i>(Ira, vergüenza)</i></p> <p>¿Qué dice esto de la(s) otra(s) persona(s) o de la gente en general? <i>(Ira)</i></p> <p>¿He infringido alguna regla, he hecho daño a otros o no he hecho algo que debería? ¿Qué pienso de mí por haber hecho esto o creer que lo he hecho? <i>(Culpa, vergüenza)</i></p>



4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/equilibrados	7. Puntúe los estados de ánimo actuales
<p>En la columna anterior, marque el pensamiento activo para el que busque pruebas.</p> <p>Escriba información objetiva que apoye su conclusión.</p> <p>(Procure escribir hechos, no interpretaciones de los mismos, como ha hecho en el formulario 8.1 de la página 103.)</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles de la página 105 para descubrir pruebas que no apoyen su pensamiento activo.</p>		



EJERCICIO. Ayudar a Linda a llegar a un pensamiento alternativo o equilibrado

En las columnas 4 y 5, Linda escribió pruebas que apoyaban y contradecían su pensamiento activo «Tengo un ataque al corazón». Basándose en estas pruebas, escriba en la columna 6 del formulario 9.1 un pensamiento alternativo o equilibrado que sea creíble y que pueda mitigar el miedo de Linda. Si tuviera alguna dificultad para hacer este ejercicio, consulte los consejos útiles de la página 132.

FORMULARIO 9.1. Completar el registro de pensamientos de Linda

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	2. Estados de ánimo a. ¿Qué sintió? b. Puntúe cada estado de ánimo (0-100 %).	3. Pensamientos (imágenes) automáticos a. ¿Qué le pasaba por la cabeza justo antes de que empezara a sentirse así? ¿Otros pensamientos? ¿Imágenes? b. Marque el pensamiento activo.
<i>Domingo por la mañana, en un avión, esperando a que entre en la pista de despegue.</i>	<i>Miedo, 93%.</i>	<i>Me siento mareada. El corazón empieza a latir con más fuerza y rapidez. Empiezo a sudar. Tengo un ataque al corazón. No podré salir del avión y llegar a tiempo al hospital. Voy a morir.</i>



4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/ equilibrados	7. Puntúe los estados de ánimo actuales
<p>El corazón se acelera. Estoy sudando. Podrían ser dos señales de un ataque al corazón.</p>	<p><i>La ansiedad puede acelerar el ritmo cardíaco.</i></p> <p><i>El médico me dijo que el corazón es un músculo, que usar un músculo lo fortalece y que un ritmo cardíaco acelerado no es necesariamente peligroso.</i></p> <p><i>El ritmo cardíaco acelerado no significa que tenga un ataque al corazón.</i></p> <p><i>Esto ya me ha pasado antes en aviones y aeropuertos, o al pensar en volar.</i></p> <p><i>En otras ocasiones, el corazón ha vuelto a la normalidad al leer una revista, al respirar lentamente, al rellenar un registro de pensamientos o al pensar de una manera menos catastrofista.</i></p>	<p>a. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado.</p> <p>b. Puntúe su creencia en cada pensamiento (0-100 %).</p>	<p>Vuelva a puntuar los estados de ánimo de la columna 2 y cualquier estado de ánimo nuevo (0-100 %).</p>

EJERCICIO. Elaborar pensamientos alternativos o equilibrados

En el formulario 9.2, elabore pensamientos alternativos o equilibrados para los pensamientos que haya examinado en el formulario 8.2 del capítulo 8 (pp. 122-123). Deberá basarlos en las pruebas que haya anotado en las columnas 4 y 5 del formulario 8.2.

FORMULARIO 9.2. Registro de pensamientos

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos
<p>¿Con quién estaba? ¿Qué hacía? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estaba?</p>	<p>Describe cada estado de ánimo con una palabra. Puntúe la intensidad del estado de ánimo (0-100 %). Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.</p>	<p>Responda a las primeras dos preguntas generales y luego a algunas o a todas las preguntas específicas para los estados de ánimo que haya identificado.</p> <p>¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? (<i>General</i>) ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación? (<i>General</i>) ¿Qué dice esto de mí, de mi vida, de mi futuro? (<i>Depresión</i>) ¿Qué temo que pueda ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué es lo peor que podría ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué dice esto de lo que siente(n)/piensa(n) la(s) otra(s) persona(s) acerca de mí? (<i>Ira, vergüenza</i>) ¿Qué dice esto de la(s) otra(s) persona(s) o de la gente en general? (<i>Ira</i>) ¿He infringido alguna regla, he hecho daño a otros o no he hecho algo que debería? ¿Qué pienso de mí por haber hecho esto o creer que lo he hecho? (<i>Culpa, vergüenza</i>)</p>

Vuelva a puntuar su estado de ánimo tras haber anotado y puntuado el pensamiento alternativo o equilibrado. Escriba el estado de ánimo y la puntuación en la columna 7. ¿Hay alguna relación entre la verosimilitud del pensamiento alternativo o equilibrado y el cambio en su respuesta emocional?

4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/equilibrados	7. Puntúe los estados de ánimo actuales
<p>En la columna anterior, marque el pensamiento activo para el que busque pruebas. Escriba información objetiva que apoye su conclusión. (Procure escribir hechos, no interpretaciones de los mismos, como ha hecho en el formulario 8.1 de la página 103.)</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles de la página 105 para descubrir pruebas que no apoyen su pensamiento activo.</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles del capítulo 9 (página 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrados. Puntúe su creencia en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).</p>	<p>Copie los estados de ánimo de la columna 2. Vuelva a puntuar la intensidad de cada estado de ánimo (0-100 %) y de cualquier estado de ánimo nuevo.</p>

FORMULARIO 9.2. Registro de pensamientos

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos
<p>¿Con quién estaba? ¿Qué hacía? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estaba?</p>	<p>Describa cada estado de ánimo con una palabra. Puntúe la intensidad del estado de ánimo (0-100 %). Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.</p>	<p>Responda a las primeras dos preguntas generales y luego a algunas o a todas las preguntas específicas para los estados de ánimo que haya identificado.</p> <p>¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? (<i>General</i>) ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación? (<i>General</i>) ¿Qué dice esto de mí, de mi vida, de mi futuro? (<i>Depresión</i>) ¿Qué temo que pueda ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué es lo peor que podría ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué dice esto de lo que siente(n)/piensa(n) la(s) otra(s) persona(s) acerca de mí? (<i>Ira, vergüenza</i>) ¿Qué dice esto de la(s) otra(s) persona(s) o de la gente en general? (<i>Ira</i>) ¿He infringido alguna regla, he hecho daño a otros o no he hecho algo que debería? ¿Qué pienso de mí por haber hecho esto o creer que lo he hecho? (<i>Culpa, vergüenza</i>)</p>



4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/equilibrados	7. Puntúe los estados de ánimo actuales
<p>En la columna anterior, marque el pensamiento activo para el que busque pruebas. Escriba información objetiva que apoye su conclusión. (Procure escribir hechos, no interpretaciones de los mismos, como ha hecho en el formulario 8.1 de la página 103.)</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles de la página 105 para descubrir pruebas que no apoyen su pensamiento activo.</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles del capítulo 9 (página 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrados. Puntúe su creencia en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).</p>	<p>Copie los estados de ánimo de la columna 2. Vuelva a puntuar la intensidad de cada estado de ánimo (0-100 %) y de cualquier estado de ánimo nuevo.</p>



FORMULARIO 9.2. Registro de pensamientos

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos
<p>¿Con quién estaba? ¿Qué hacía? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estaba?</p>	<p>Describa cada estado de ánimo con una palabra. Puntúe la intensidad del estado de ánimo (0-100 %). Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.</p>	<p>Responda a las primeras dos preguntas generales y luego a algunas o a todas las preguntas específicas para los estados de ánimo que haya identificado.</p> <p>¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? (<i>General</i>) ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación? (<i>General</i>) ¿Qué dice esto de mí, de mi vida, de mi futuro? (<i>Depresión</i>) ¿Qué temo que pueda ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué es lo peor que podría ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué dice esto de lo que siente(n)/piensa(n) la(s) otra(s) persona(s) acerca de mí? (<i>Ira, vergüenza</i>) ¿Qué dice esto de la(s) otra(s) persona(s) o de la gente en general? (<i>Ira</i>) ¿He infringido alguna regla, he hecho daño a otros o no he hecho algo que debería? ¿Qué pienso de mí por haber hecho esto o creer que lo he hecho? (<i>Culpa, vergüenza</i>)</p>



4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/equilibrados	7. Puntúe los estados de ánimo actuales
<p>En la columna anterior, marque el pensamiento activo para el que busque pruebas. Escriba información objetiva que apoye su conclusión. (Procure escribir hechos, no interpretaciones de los mismos, como ha hecho en el formulario 8.1 de la página 103.)</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles de la página 105 para descubrir pruebas que no apoyen su pensamiento activo.</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles del capítulo 9 (página 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrados. Puntúe su creencia en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).</p>	<p>Copie los estados de ánimo de la columna 2. Vuelva a puntuar la intensidad de cada estado de ánimo (0-100 %) y de cualquier estado de ánimo nuevo.</p>



FORMULARIO 9.2. Registro de pensamientos

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos
<p>¿Con quién estaba? ¿Qué hacía? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estaba?</p>	<p>Describa cada estado de ánimo con una palabra. Puntúe la intensidad del estado de ánimo (0-100 %). Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.</p>	<p>Responda a las primeras dos preguntas generales y luego a algunas o a todas las preguntas específicas para los estados de ánimo que haya identificado.</p> <p>¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? (<i>General</i>) ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación? (<i>General</i>) ¿Qué dice esto de mí, de mi vida, de mi futuro? (<i>Depresión</i>) ¿Qué temo que pueda ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué es lo peor que podría ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué dice esto de lo que siente(n)/piensa(n) la(s) otra(s) persona(s) acerca de mí? (<i>Ira, vergüenza</i>) ¿Qué dice esto de la(s) otra(s) persona(s) o de la gente en general? (<i>Ira</i>) ¿He infringido alguna regla, he hecho daño a otros o no he hecho algo que debería? ¿Qué pienso de mí por haber hecho esto o creer que lo he hecho? (<i>Culpa, vergüenza</i>)</p>



4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/equilibrados	7. Puntúe los estados de ánimo actuales
<p>En la columna anterior, marque el pensamiento activo para el que busque pruebas. Escriba información objetiva que apoye su conclusión. (Procure escribir hechos, no interpretaciones de los mismos, como ha hecho en el formulario 8.1 de la página 103.)</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles de la página 105 para descubrir pruebas que no apoyen su pensamiento activo.</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles del capítulo 9 (página 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrados. Puntúe su creencia en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).</p>	<p>Copie los estados de ánimo de la columna 2. Vuelva a puntuar la intensidad de cada estado de ánimo (0-100 %) y de cualquier estado de ánimo nuevo.</p>



FORMULARIO 9.2. Registro de pensamientos

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos
<p>¿Con quién estaba? ¿Qué hacía? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estaba?</p>	<p>Describa cada estado de ánimo con una palabra. Puntúe la intensidad del estado de ánimo (0-100 %). Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.</p>	<p>Responda a las primeras dos preguntas generales y luego a algunas o a todas las preguntas específicas para los estados de ánimo que haya identificado.</p> <p>¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? (<i>General</i>) ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación? (<i>General</i>) ¿Qué dice esto de mí, de mi vida, de mi futuro? (<i>Depresión</i>) ¿Qué temo que pueda ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué es lo peor que podría ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué dice esto de lo que siente(n)/piensa(n) la(s) otra(s) persona(s) acerca de mí? (<i>Ira, vergüenza</i>) ¿Qué dice esto de la(s) otra(s) persona(s) o de la gente en general? (<i>Ira</i>) ¿He infringido alguna regla, he hecho daño a otros o no he hecho algo que debería? ¿Qué pienso de mí por haber hecho esto o creer que lo he hecho? (<i>Culpa, vergüenza</i>)</p>



4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/equilibrados	7. Puntúe los estados de ánimo actuales
<p>En la columna anterior, marque el pensamiento activo para el que busque pruebas. Escriba información objetiva que apoye su conclusión. (Procure escribir hechos, no interpretaciones de los mismos, como ha hecho en el formulario 8.1 de la página 103.)</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles de la página 105 para descubrir pruebas que no apoyen su pensamiento activo.</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles del capítulo 9 (página 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrados. Puntúe su creencia en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).</p>	<p>Copie los estados de ánimo de la columna 2. Vuelva a puntuar la intensidad de cada estado de ánimo (0-100 %) y de cualquier estado de ánimo nuevo.</p>



FORMULARIO 9.2. Registro de pensamientos

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos
<p>¿Con quién estaba? ¿Qué hacía? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estaba?</p>	<p>Describa cada estado de ánimo con una palabra. Puntúe la intensidad del estado de ánimo (0-100 %). Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.</p>	<p>Responda a las primeras dos preguntas generales y luego a algunas o a todas las preguntas específicas para los estados de ánimo que haya identificado.</p> <p>¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? (<i>General</i>) ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación? (<i>General</i>) ¿Qué dice esto de mí, de mi vida, de mi futuro? (<i>Depresión</i>) ¿Qué temo que pueda ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué es lo peor que podría ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué dice esto de lo que siente(n)/piensa(n) la(s) otra(s) persona(s) acerca de mí? (<i>Ira, vergüenza</i>) ¿Qué dice esto de la(s) otra(s) persona(s) o de la gente en general? (<i>Ira</i>) ¿He infringido alguna regla, he hecho daño a otros o no he hecho algo que debería? ¿Qué pienso de mí por haber hecho esto o creer que lo he hecho? (<i>Culpa, vergüenza</i>)</p>



4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/equilibrados	7. Puntúe los estados de ánimo actuales
<p>En la columna anterior, marque el pensamiento activo para el que busque pruebas. Escriba información objetiva que apoye su conclusión. (Procure escribir hechos, no interpretaciones de los mismos, como ha hecho en el formulario 8.1 de la página 103.)</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles de la página 105 para descubrir pruebas que no apoyen su pensamiento activo.</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles del capítulo 9 (página 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrados. Puntúe su creencia en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).</p>	<p>Copie los estados de ánimo de la columna 2. Vuelva a puntuar la intensidad de cada estado de ánimo (0-100 %) y de cualquier estado de ánimo nuevo.</p>



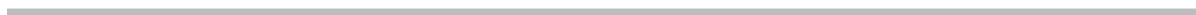
FORMULARIO 9.2. Registro de pensamientos

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos
<p>¿Con quién estaba? ¿Qué hacía? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estaba?</p>	<p>Describa cada estado de ánimo con una palabra. Puntúe la intensidad del estado de ánimo (0-100 %). Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.</p>	<p>Responda a las primeras dos preguntas generales y luego a algunas o a todas las preguntas específicas para los estados de ánimo que haya identificado.</p> <p>¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? (<i>General</i>) ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación? (<i>General</i>) ¿Qué dice esto de mí, de mi vida, de mi futuro? (<i>Depresión</i>) ¿Qué temo que pueda ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué es lo peor que podría ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué dice esto de lo que siente(n)/piensa(n) la(s) otra(s) persona(s) acerca de mí? (<i>Ira, vergüenza</i>) ¿Qué dice esto de la(s) otra(s) persona(s) o de la gente en general? (<i>Ira</i>) ¿He infringido alguna regla, he hecho daño a otros o no he hecho algo que debería? ¿Qué pienso de mí por haber hecho esto o creer que lo he hecho? (<i>Culpa, vergüenza</i>)</p>



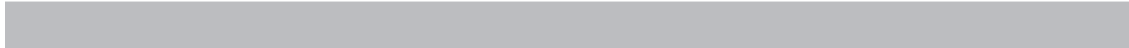
4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/equilibrados	7. Puntúe los estados de ánimo actuales
<p>En la columna anterior, marque el pensamiento activo para el que busque pruebas. Escriba información objetiva que apoye su conclusión. (Procure escribir hechos, no interpretaciones de los mismos, como ha hecho en el formulario 8.1 de la página 103.)</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles de la página 105 para descubrir pruebas que no apoyen su pensamiento activo.</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles del capítulo 9 (página 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrados. Puntúe su creencia en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).</p>	<p>Copie los estados de ánimo de la columna 2. Vuelva a puntuar la intensidad de cada estado de ánimo (0-100 %) y de cualquier estado de ánimo nuevo.</p>



FORMULARIO 9.2. Registro de pensamientos

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos
<p>¿Con quién estaba? ¿Qué hacía? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estaba?</p>	<p>Describa cada estado de ánimo con una palabra. Puntúe la intensidad del estado de ánimo (0-100 %). Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.</p>	<p>Responda a las primeras dos preguntas generales y luego a algunas o a todas las preguntas específicas para los estados de ánimo que haya identificado.</p> <p>¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? (<i>General</i>) ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación? (<i>General</i>) ¿Qué dice esto de mí, de mi vida, de mi futuro? (<i>Depresión</i>) ¿Qué temo que pueda ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué es lo peor que podría ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué dice esto de lo que siente(n)/piensa(n) la(s) otra(s) persona(s) acerca de mí? (<i>Ira, vergüenza</i>) ¿Qué dice esto de la(s) otra(s) persona(s) o de la gente en general? (<i>Ira</i>) ¿He infringido alguna regla, he hecho daño a otros o no he hecho algo que debería? ¿Qué pienso de mí por haber hecho esto o creer que lo he hecho? (<i>Culpa, vergüenza</i>)</p>



4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/equilibrados	7. Puntúe los estados de ánimo actuales
<p>En la columna anterior, marque el pensamiento activo para el que busque pruebas. Escriba información objetiva que apoye su conclusión. (Procure escribir hechos, no interpretaciones de los mismos, como ha hecho en el formulario 8.1 de la página 103.)</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles de la página 105 para descubrir pruebas que no apoyen su pensamiento activo.</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles del capítulo 9 (página 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrados. Puntúe su creencia en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).</p>	<p>Copie los estados de ánimo de la columna 2. Vuelva a puntuar la intensidad de cada estado de ánimo (0-100 %) y de cualquier estado de ánimo nuevo.</p>



FORMULARIO 9.2. Registro de pensamientos

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos
<p>¿Con quién estaba? ¿Qué hacía? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estaba?</p>	<p>Describa cada estado de ánimo con una palabra. Puntúe la intensidad del estado de ánimo (0-100 %). Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.</p>	<p>Responda a las primeras dos preguntas generales y luego a algunas o a todas las preguntas específicas para los estados de ánimo que haya identificado.</p> <p>¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? (<i>General</i>) ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación? (<i>General</i>) ¿Qué dice esto de mí, de mi vida, de mi futuro? (<i>Depresión</i>) ¿Qué temo que pueda ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué es lo peor que podría ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué dice esto de lo que siente(n)/piensa(n) la(s) otra(s) persona(s) acerca de mí? (<i>Ira, vergüenza</i>) ¿Qué dice esto de la(s) otra(s) persona(s) o de la gente en general? (<i>Ira</i>) ¿He infringido alguna regla, he hecho daño a otros o no he hecho algo que debería? ¿Qué pienso de mí por haber hecho esto o creer que lo he hecho? (<i>Culpa, vergüenza</i>)</p>



4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/equilibrados	7. Puntúe los estados de ánimo actuales
<p>En la columna anterior, marque el pensamiento activo para el que busque pruebas. Escriba información objetiva que apoye su conclusión. (Procure escribir hechos, no interpretaciones de los mismos, como ha hecho en el formulario 8.1 de la página 103.)</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles de la página 105 para descubrir pruebas que no apoyen su pensamiento activo.</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles del capítulo 9 (página 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrados. Puntúe su creencia en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).</p>	<p>Copie los estados de ánimo de la columna 2. Vuelva a puntuar la intensidad de cada estado de ánimo (0-100 %) y de cualquier estado de ánimo nuevo.</p>

FORMULARIO 9.2. Registro de pensamientos

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos
<p>¿Con quién estaba? ¿Qué hacía? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estaba?</p>	<p>Describe cada estado de ánimo con una palabra. Puntúe la intensidad del estado de ánimo (0-100 %). Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.</p>	<p>Responda a las primeras dos preguntas generales y luego a algunas o a todas las preguntas específicas para los estados de ánimo que haya identificado.</p> <p>¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? (<i>General</i>) ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación? (<i>General</i>) ¿Qué dice esto de mí, de mi vida, de mi futuro? (<i>Depresión</i>) ¿Qué temo que pueda ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué es lo peor que podría ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué dice esto de lo que siente(n)/piensa(n) la(s) otra(s) persona(s) acerca de mí? (<i>Ira, vergüenza</i>) ¿Qué dice esto de la(s) otra(s) persona(s) o de la gente en general? (<i>Ira</i>) ¿He infringido alguna regla, he hecho daño a otros o no he hecho algo que debería? ¿Qué pienso de mí por haber hecho esto o creer que lo he hecho? (<i>Culpa, vergüenza</i>)</p>



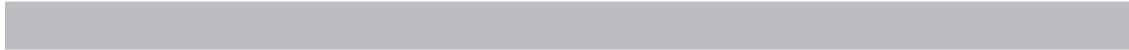
4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/equilibrados	7. Puntúe los estados de ánimo actuales
<p>En la columna anterior, marque el pensamiento activo para el que busque pruebas. Escriba información objetiva que apoye su conclusión. (Procure escribir hechos, no interpretaciones de los mismos, como ha hecho en el formulario 8.1 de la página 103.)</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles de la página 105 para descubrir pruebas que no apoyen su pensamiento activo.</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles del capítulo 9 (página 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrados. Puntúe su creencia en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).</p>	<p>Copie los estados de ánimo de la columna 2. Vuelva a puntuar la intensidad de cada estado de ánimo (0-100 %) y de cualquier estado de ánimo nuevo.</p>



FORMULARIO 9.2. Registro de pensamientos

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos
<p>¿Con quién estaba? ¿Qué hacía? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estaba?</p>	<p>Describa cada estado de ánimo con una palabra. Puntúe la intensidad del estado de ánimo (0-100 %). Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.</p>	<p>Responda a las primeras dos preguntas generales y luego a algunas o a todas las preguntas específicas para los estados de ánimo que haya identificado.</p> <p>¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? (<i>General</i>) ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación? (<i>General</i>) ¿Qué dice esto de mí, de mi vida, de mi futuro? (<i>Depresión</i>) ¿Qué temo que pueda ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué es lo peor que podría ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué dice esto de lo que siente(n)/piensa(n) la(s) otra(s) persona(s) acerca de mí? (<i>Ira, vergüenza</i>) ¿Qué dice esto de la(s) otra(s) persona(s) o de la gente en general? (<i>Ira</i>) ¿He infringido alguna regla, he hecho daño a otros o no he hecho algo que debería? ¿Qué pienso de mí por haber hecho esto o creer que lo he hecho? (<i>Culpa, vergüenza</i>)</p>



4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/equilibrados	7. Puntúe los estados de ánimo actuales
<p>En la columna anterior, marque el pensamiento activo para el que busque pruebas. Escriba información objetiva que apoye su conclusión. (Procure escribir hechos, no interpretaciones de los mismos, como ha hecho en el formulario 8.1 de la página 103.)</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles de la página 105 para descubrir pruebas que no apoyen su pensamiento activo.</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles del capítulo 9 (página 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrados. Puntúe su creencia en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).</p>	<p>Copie los estados de ánimo de la columna 2. Vuelva a puntuar la intensidad de cada estado de ánimo (0-100 %) y de cualquier estado de ánimo nuevo.</p>



FORMULARIO 9.2. Registro de pensamientos

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos
<p>¿Con quién estaba? ¿Qué hacía? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estaba?</p>	<p>Describa cada estado de ánimo con una palabra. Puntúe la intensidad del estado de ánimo (0-100 %). Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.</p>	<p>Responda a las primeras dos preguntas generales y luego a algunas o a todas las preguntas específicas para los estados de ánimo que haya identificado.</p> <p>¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? (<i>General</i>) ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación? (<i>General</i>) ¿Qué dice esto de mí, de mi vida, de mi futuro? (<i>Depresión</i>) ¿Qué temo que pueda ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué es lo peor que podría ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué dice esto de lo que siente(n)/piensa(n) la(s) otra(s) persona(s) acerca de mí? (<i>Ira, vergüenza</i>) ¿Qué dice esto de la(s) otra(s) persona(s) o de la gente en general? (<i>Ira</i>) ¿He infringido alguna regla, he hecho daño a otros o no he hecho algo que debería? ¿Qué pienso de mí por haber hecho esto o creer que lo he hecho? (<i>Culpa, vergüenza</i>)</p>



4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/equilibrados	7. Puntúe los estados de ánimo actuales
<p>En la columna anterior, marque el pensamiento activo para el que busque pruebas. Escriba información objetiva que apoye su conclusión. (Procure escribir hechos, no interpretaciones de los mismos, como ha hecho en el formulario 8.1 de la página 103.)</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles de la página 105 para descubrir pruebas que no apoyen su pensamiento activo.</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles del capítulo 9 (página 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrados. Puntúe su creencia en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).</p>	<p>Copie los estados de ánimo de la columna 2. Vuelva a puntuar la intensidad de cada estado de ánimo (0-100 %) y de cualquier estado de ánimo nuevo.</p>



FORMULARIO 9.2. Registro de pensamientos

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos
<p>¿Con quién estaba? ¿Qué hacía? ¿Cuándo fue? ¿Dónde estaba?</p>	<p>Describa cada estado de ánimo con una palabra. Puntúe la intensidad del estado de ánimo (0-100 %). Marque con un círculo el estado de ánimo que quiere examinar.</p>	<p>Responda a las primeras dos preguntas generales y luego a algunas o a todas las preguntas específicas para los estados de ánimo que haya identificado.</p> <p>¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? (<i>General</i>) ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación? (<i>General</i>) ¿Qué dice esto de mí, de mi vida, de mi futuro? (<i>Depresión</i>) ¿Qué temo que pueda ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué es lo peor que podría ocurrir? (<i>Ansiedad</i>) ¿Qué dice esto de lo que siente(n)/piensa(n) la(s) otra(s) persona(s) acerca de mí? (<i>Ira, vergüenza</i>) ¿Qué dice esto de la(s) otra(s) persona(s) o de la gente en general? (<i>Ira</i>) ¿He infringido alguna regla, he hecho daño a otros o no he hecho algo que debería? ¿Qué pienso de mí por haber hecho esto o creer que lo he hecho? (<i>Culpa, vergüenza</i>)</p>



4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo	5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo	6. Pensamientos alternativos/equilibrados	7. Puntúe los estados de ánimo actuales
<p>En la columna anterior, marque el pensamiento activo para el que busque pruebas. Escriba información objetiva que apoye su conclusión. (Procure escribir hechos, no interpretaciones de los mismos, como ha hecho en el formulario 8.1 de la página 103.)</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles de la página 105 para descubrir pruebas que no apoyen su pensamiento activo.</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles del capítulo 9 (página 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrados. Puntúe su creencia en cada pensamiento alternativo o equilibrado (0-100 %).</p>	<p>Copie los estados de ánimo de la columna 2. Vuelva a puntuar la intensidad de cada estado de ánimo (0-100 %) y de cualquier estado de ánimo nuevo.</p>



EJERCICIO. Reforzar pensamientos nuevos

Usar el formulario 10.1 como guía para comprobar y reforzar un pensamiento alternativo nuevo.

FORMULARIO 10.1. Reforzar pensamientos nuevos

Tras examinar los registros de pensamientos u otros ejercicios realizados hasta ahora, elija un pensamiento equilibrado o alternativo en el que haya creído menos de un 50 %. Escriba a continuación el pensamiento y la puntuación de su creencia en él.

Pensamiento: _____ Puntuación creencia (%): _____

Durante una semana, busque cada día pruebas que apoyen o no ese pensamiento y escriba las que encuentre. De ser posible, procure obtener pruebas en un sentido u otro:

Al final de la semana, vuelva a puntuar su creencia en el pensamiento: _____ %

Las pruebas obtenidas, ¿refuerzan su creencia en el pensamiento alternativo o equilibrado?

Sí ___ No ___ ¿Por qué?

EJERCICIO. Definir un plan de actuación

Identifique un problema de su vida que le gustaría solucionar y escriba su objetivo en la primera línea del formulario 10.2. Escriba el plan de actuación de la manera más precisa posible. Fije una fecha y una hora de inicio, identifique los problemas que podrían interferir con su implementación, idee estrategias para afrontar los problemas que puedan surgir y tome nota de los avances que haga. Defina planes de actuación para otros problemas que querría solucionar (en el Apéndice se encuentran más copias del formulario 10.2).

FORMULARIO 10.2. Plan de actuación

OBJETIVO: _____

Medidas que tomar	Cuándo empezar	Posibles problemas	Estrategias para superar los problemas	Avances

EJERCICIO. Definir un plan de actuación

Identifique un problema de su vida que le gustaría solucionar y escriba su objetivo en la primera línea del formulario 10.2. Escriba el plan de actuación de la manera más precisa posible. Fije una fecha y una hora de inicio, identifique los problemas que podrían interferir con su implementación, idee estrategias para afrontar los problemas que puedan surgir y tome nota de los avances que haga. Defina planes de actuación para otros problemas que querría solucionar (en el Apéndice se encuentran más copias del formulario 10.2).

FORMULARIO 10.2. Plan de actuación

OBJETIVO: _____

Medidas que tomar	Cuándo empezar	Posibles problemas	Estrategias para superar los problemas	Avances

EJERCICIO. Definir un plan de actuación

Identifique un problema de su vida que le gustaría solucionar y escriba su objetivo en la primera línea del formulario 10.2. Escriba el plan de actuación de la manera más precisa posible. Fije una fecha y una hora de inicio, identifique los problemas que podrían interferir con su implementación, idee estrategias para afrontar los problemas que puedan surgir y tome nota de los avances que haga. Defina planes de actuación para otros problemas que querría solucionar (en el Apéndice se encuentran más copias del formulario 10.2).

FORMULARIO 10.2. Plan de actuación

OBJETIVO: _____

Medidas que tomar	Cuándo empezar	Posibles problemas	Estrategias para superar los problemas	Avances

EJERCICIO. Aceptación

Utilizar el formulario 10.3 para llegar a la aceptación de situaciones como las mencionadas.

FORMULARIO 10.3. Aceptación

Identifique una situación externa (relacionada, por ejemplo, con la familia, el trabajo, la salud o las relaciones) en la que crea que sería útil una mayor aceptación. Piense en situaciones que no sea fácil cambiar o solucionar. Otra posibilidad es que escriba alguna experiencia interna (pensamiento o estado de ánimo) que se repita con frecuencia y le afecte negativamente.

Situación: _____

Pensamientos: _____

Estados de ánimo: _____

Pruebe uno o más de los siguientes métodos de aceptación. No es necesario probar cada método con cada situación, pensamiento o estado de ánimo. Es aconsejable que practique la aceptación y que, con el tiempo, pruebe cada uno de estos métodos al menos una vez para ver si son útiles.

1. Observe sus pensamientos y estados de ánimo (en relación con la situación que haya escrito arriba) sin juzgarlos, criticarlos ni intentar cambiarlos. Límitese a observarlos cuando surjan. Sea curioso en lugar de crítico. Durante una semana, intente hacer estas observaciones unos minutos al día. Es mucho más difícil de lo que puede parecer. No pasa nada si se siente frustrado, distraído o aburrido, o si critica o juzga. Cuando note algo así, devuelva serenamente la atención a los pensamientos y estados de ánimo que estaba observando.
2. Piense en la situación en su conjunto. ¿Cuáles son las ventajas de aceptarla en lugar de sentirse abrumado por ella? ¿Se fija únicamente en los aspectos negativos de la experiencia sin reconocer otras dimensiones? ¿La situación tiene aspectos que compensen lo negativo? Si acepta los aspectos aflictivos, ¿le será más fácil apreciar el resto de su experiencia?
3. A veces, centrarnos demasiado en lo que nos aflige nos impide lograr nuestros objetivos o vivir de acuerdo con valores que creemos importantes.
 - a. En esta situación, ¿existe algún valor u objetivo que crea más importante que su aflicción? Si es así, escríbalo aquí: _____
 - b. Piense en lo importante que es para usted este valor u objetivo.
 - c. ¿Cómo puede usted usar las técnicas de *El control de tu estado de ánimo* para afrontar la situación, el pensamiento o el estado aflictivo de una manera coherente con sus valores u objetivos? _____
 - d. ¿Puede usted acercarse a sus valores y objetivos aceptando al mismo tiempo lo aflictivo de la situación?

Con independencia del método que haya seguido para llegar a la aceptación, escriba qué ha aprendido de este ejercicio: _____

EJERCICIO. Identificar supuestos subyacentes

El formulario 11.1 puede ayudarle a identificar algunos de sus supuestos.

FORMULARIO 11.1. Identificar supuestos subyacentes

Para los ítems 1 y 2, identifique conductas que sigue realizando aunque sería mejor que no las tuviera (por ejemplo, quedarse hasta tarde viendo la televisión, beber demasiado alcohol, comer demasiado, criticar a alguien, salir con gente poco recomendable, limpiar la casa continuamente). Escriba cada conducta en la parte *Si...* de la frase y luego complete la parte *entonces...* Haga lo mismo con las partes *Si no...* y *entonces...*

1. Si _____
entonces _____
Si no _____
entonces _____
2. Si _____
entonces _____
Si no _____
entonces _____

Para los ítems 3 y 4, identifique cosas que suele evitar y considere qué supuestos subyacentes pueden explicarlo:

3. Si evito _____
entonces _____
Si no evito _____
entonces _____
4. Si evito _____
entonces _____
Si no evito _____
entonces _____

Para los ítems 5 y 6, identifique ocasiones concretas que le provoquen emociones intensas (por ejemplo, alguien lo critica, comete usted un error, alguien es impuntual, lo interrumpen, alguien quiere aprovecharse de usted, lo llaman por teléfono para venderle algo). ¿Qué supuesto subyacente podría explicar su reacción? Escriba la situación que la provoque en la parte *Si...* y complete el resto.

5. Si _____

entonces significa que _____

Si no ocurre _____

entonces significa que _____

6. Si _____

entonces significa que _____

Si no ocurre _____

entonces significa que _____

EJERCICIO. Experimentos para probar un supuesto subyacente

En el formulario 11.1 de las páginas 173-174, usted ha identificado varios supuestos subyacentes que guían su conducta. Elija uno que crea conveniente comprobar y piense con cuál de estos experimentos lo haría:

1. ¿La parte *Si...* va seguida siempre de la parte *entonces...*?
2. Observar a otras personas y ver si la regla *Si..., entonces...* se les aplica.
3. Hacer lo contrario y ver qué ocurre.

También puede optar por otra clase de experimento. Por ejemplo, en lugar de observar a otras personas, puede entrevistar a algunos amigos de confianza y ver si siguen la misma regla *Si..., entonces...* que usted.

Lo importante de los experimentos es comprobar si las predicciones basadas en el supuesto se cumplen en una variedad de situaciones. Es conveniente realizar un mínimo de tres experimentos antes de sacar conclusiones. También se aconseja que los experimentos sean pequeños o limitados para poder realizarlos cada día.

Además del formulario 11.2 que se presenta a continuación, en el Apéndice hay dos copias más. Escriba en la casilla superior de cada copia el supuesto subyacente que desee comprobar. En la primera columna de cada formulario describa el experimento que haya pensado hacer. Puede realizar el mismo experimento tres veces o hacer tres experimentos diferentes para los tres formularios. En la segunda columna de cada formulario, escriba sus predicciones sobre lo que sucederá según el supuesto subyacente. Luego, identifique los problemas que podrían interferir con el experimento y prevea qué puede hacer para superarlos.

Cuando haya rellenado las primeras cuatro columnas, lleve a cabo los experimentos y escriba con el mayor detalle lo que sucede para compararlo con sus predicciones. Responda a las preguntas siguientes en la columna «Resultado del experimento»:

- ¿Qué ha ocurrido (en comparación con sus predicciones)?
- ¿Los resultados coinciden con lo predicho?
- ¿Ha ocurrido algo inesperado?
- Si las cosas no han salido como esperaba, ¿cómo lo ha afrontado usted?

Después de cada experimento, escriba en la última columna lo que haya aprendido.

FORMULARIO 11.2. Experimentos para probar un supuesto subyacente

SUPUESTO PARA COMPROBAR					
Experimento	Predicción	Posibles problemas	Estrategias para superar los problemas	Resultado del experimento	Qué he aprendido sobre el supuesto con este experimento
				<p>¿Qué ha ocurrido (en comparación con sus predicciones)?</p> <p>¿Los resultados coinciden con lo predicho?</p> <p>¿Ha ocurrido algo inesperado?</p> <p>Si las cosas no han salido como esperaba, ¿cómo lo ha afrontado usted?</p>	
SUPUESTO ALTERNATIVO QUE ENCAJE CON LOS RESULTADOS DE MIS EXPERIMENTOS					

FORMULARIO 11.2. Experimentos para probar un supuesto subyacente

SUPUESTO PARA COMPROBAR					
Experimento	Predicción	Posibles problemas	Estrategias para superar los problemas	Resultado del experimento	Qué he aprendido sobre el supuesto con este experimento
				<p>¿Qué ha ocurrido (en comparación con sus predicciones)?</p> <p>¿Los resultados coinciden con lo predicho?</p> <p>¿Ha ocurrido algo inesperado?</p> <p>Si las cosas no han salido como esperaba, ¿cómo lo ha afrontado usted?</p>	
SUPUESTO ALTERNATIVO QUE ENCAJE CON LOS RESULTADOS DE MIS EXPERIMENTOS					

FORMULARIO 11.2. Experimentos para probar un supuesto subyacente

SUPUESTO PARA COMPROBAR					
Experimento	Predicción	Posibles problemas	Estrategias para superar los problemas	Resultado del experimento	Qué he aprendido sobre el supuesto con este experimento
				<p>¿Qué ha ocurrido (en comparación con sus predicciones)?</p> <p>¿Los resultados coinciden con lo predicho?</p> <p>¿Ha ocurrido algo inesperado?</p> <p>Si las cosas no han salido como esperaba, ¿cómo lo ha afrontado usted?</p>	
SUPUESTO ALTERNATIVO QUE ENCAJE CON LOS RESULTADOS DE MIS EXPERIMENTOS					

EJERCICIO. **Identificar creencias nucleares**

Piense en una situación reciente donde haya experimentado un estado de ánimo intenso e imagínela con la mayor claridad posible. Mientras revive la situación con ese estado de ánimo activado, ¿cómo se ve usted, cómo ve a los demás y cómo ve el mundo?

FORMULARIO 12.1. **Identificar creencias nucleares**

1. Soy _____

2. Los demás son _____

3. El mundo es _____

EJERCICIO. Identificar creencias nucleares sobre mí

Piense en otra situación reciente en la que haya experimentado un estado de ánimo intenso. Rellene el formulario 12.2 para esa situación. Ponga fin al ejercicio cuando llegue a una afirmación absoluta, del tipo todo o nada, sobre usted mismo. Puede que llegue a una creencia nuclear tras hacerse una sola vez la pregunta: «Si esto es cierto, ¿qué dice de mí?», o puede que se la deba plantear más veces de las previstas en el formulario.

FORMULARIO 12.2. Técnica de la flecha hacia abajo: identificar creencias nucleares sobre mí

Situación (relacionada con un estado de ánimo intenso)

¿Qué dice esto de mí?



Si esto es cierto, ¿qué dice de mí?



Si esto es cierto, ¿qué dice de mí?



Si esto es cierto, ¿qué dice de mí?

EJERCICIO. Identificar creencias nucleares sobre los demás

Rellene el formulario 12.3 usando la misma situación del formulario 12.2 u otra situación reciente en la que haya experimentado un estado de ánimo intenso relacionado con una o más personas. Ponga fin al ejercicio cuando llegue a una afirmación absoluta, del tipo todo o nada, sobre los demás. Puede que llegue a una creencia nuclear tras hacerse una sola vez la pregunta: «Si esto es cierto, ¿qué dice de los demás?», o puede que se la deba plantear más veces de las previstas en el formulario.

FORMULARIO 12.3. Técnica de la flecha hacia abajo: identificar creencias nucleares sobre los demás

Situación (relacionada con un estado de ánimo intenso)



¿Qué dice esto de los demás?



Si esto es cierto, ¿qué dice de los demás?



Si esto es cierto, ¿qué dice de los demás?



Si esto es cierto, ¿qué dice de los demás?

EJERCICIO. Identificar creencias nucleares sobre el mundo (o sobre mi vida)

Rellene el formulario 12.4 usando la misma situación de los formularios 12.2 o 12.3, u otra situación reciente en la que haya experimentado un estado de ánimo intenso. Ponga fin al ejercicio cuando llegue a una afirmación absoluta, del tipo todo o nada, sobre el mundo. Puede que llegue a una creencia nuclear tras hacerse una o dos veces la pregunta: «Si esto es cierto, ¿qué dice del mundo?», o puede que se la deba plantear más veces de las previstas en el formulario. Si la pregunta sobre el mundo no tiene sentido para usted, pregúntese: «Si esto es cierto, ¿qué dice de mi vida?».

FORMULARIO 12.4. Técnica de la flecha hacia abajo: identificar creencias nucleares sobre el mundo (o sobre mi vida)

Situación (relacionada con un estado de ánimo intenso)



¿Qué dice esto del mundo (o de mi vida)?



Si esto es cierto, ¿qué dice del mundo (o de mi vida)?



Si esto es cierto, ¿qué dice del mundo (o de mi vida)?



Si esto es cierto, ¿qué dice del mundo (o de mi vida)?

EJERCICIO. Identificar una creencia nuclear nueva

Utilice el formulario 12.5 para identificar una creencia nuclear nueva.

FORMULARIO 12.5. Identificar una creencia nuclear nueva

Examine las creencias nucleares negativas que haya identificado en los formularios 12.1 a 12.4. ¿Alguna de estas creencias suele estar activa en su vida? Escríbala en la línea que hay debajo de «Creencia nuclear negativa».

Identifique ahora una creencia nuclear nueva. ¿Qué palabra o palabras la expresan mejor?

Creencia nuclear negativa

Creencia nuclear nueva

REFORZAR CREENCIAS NUCLEARES NUEVAS

EJERCICIO. Anotar pruebas que apoyen una creencia nuclear nueva

En la primera línea del formulario 12.6, escriba la creencia nuclear nueva del formulario 12.5.

Durante unas semanas, observe experiencias y sucesos sin importancia que apoyen la creencia nuclear nueva y tome nota de ellas. Siga buscando y anotando experiencias que apoyen la creencia nuclear nueva durante los próximos meses.

Tenga presente que las pruebas que busca pueden ser sutiles. Por ejemplo, las pruebas que encontró Marissa de que era querida incluían a personas que la sonreían y estaban contentas de verla, que querían pasar un rato con ella, que aceptaban su invitación a compartir algo o que le hacían cumplidos.

FORMULARIO 12.6. Registro de creencias nucleares: pruebas que apoyan una creencia nuclear nueva

Creencia nuclear nueva: _____

Pruebas o experiencias que apoyan mi creencia nueva:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____

EJERCICIO. Puntuar con el tiempo la confianza en creencias nucleares nuevas

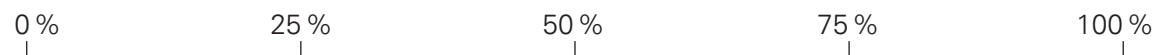
En la primera línea del formulario 12.7, escriba la creencia nuclear nueva que haya reforzado en el formulario 12.6. A continuación, escriba la fecha y puntúe la creencia colocando una X sobre el número de la escala que mejor represente la medida en que encaja con sus experiencias actuales. Si no cree en ella, ponga la X en el 0 de la escala. Si cree plenamente en ella, ponga la X en el 100. Para medir la evolución de la creencia nueva, vuelva a puntuarla cada pocas semanas.

FORMULARIO 12.7. Puntuar con el tiempo mi confianza en una creencia nuclear nueva

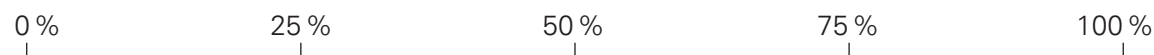
Creencia nuclear nueva: _____

Puntuaciones de mi confianza en la creencia

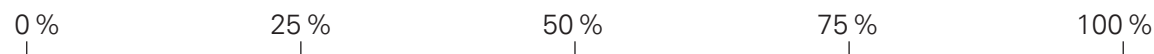
Fecha



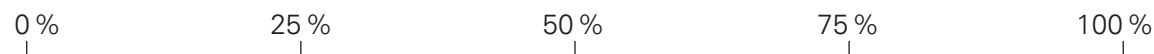
Fecha



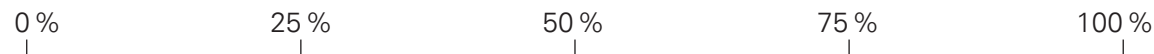
Fecha



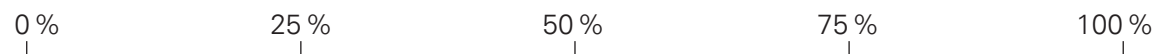
Fecha



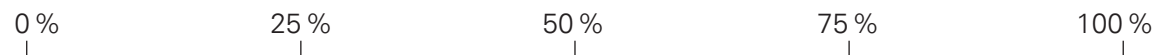
Fecha



Fecha



Fecha



EJERCICIO. Puntuar conductas en una escala y no en función de «todo o nada»

Con el formulario 12.8, identifique algunas conductas relacionadas con su creencia nuclear nueva. Por ejemplo, si está tratando de establecer la creencia de que hay personas que lo quieren, podría puntuar su conducta social u otras cosas que, según usted, harían que los demás lo quisieran. Si está tratando de establecer la creencia nuclear «soy una persona válida», podría fijarse en conductas que, según usted, demostrarían su valía. Elija conductas que tienda a juzgar en términos de «todo o nada». Para cada escala, describa la situación y la conducta que esté puntuando. Fíjese en la sensación de juzgar su conducta con una escala en lugar de verla en términos de «todo o nada». Cuando haya evaluado varias conductas en estas escalas, resuma lo que haya aprendido al final del formulario 12.8. Por ejemplo, Vic escribió: «Aunque tenga éxitos parciales, soy una persona aceptable porque esos éxitos son pasos en la dirección correcta. Mi empeño en mejorar es señal de que soy aceptable, aunque no sea perfecto».

FORMULARIO 12.8. Puntuar conductas en una escala

Situación: _____ Conducta que estoy puntuando: _____
0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

Situación: _____ Conducta que estoy puntuando: _____
0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

Situación: _____ Conducta que estoy puntuando: _____
0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

Situación: _____ Conducta que estoy puntuando: _____
0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

Situación: _____ Conducta que estoy puntuando: _____
0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

Situación: _____ Conducta que estoy puntuando: _____
0 % 25 % 50 % 75 % 100 %

Resumen: _____

EJERCICIO. Experimentos conductuales para reforzar creencias nucleares nuevas

Ahora ya está usted preparado para llevar a cabo experimentos conductuales con el fin de reforzar creencias nucleares nuevas. En el formulario 12.9:

1. Escriba dos o tres conductas nuevas relacionadas con una creencia nuclear. Es posible que tenga alguna duda o se sienta un poco nervioso al pensar en realizar esas conductas. Esto es señal de que está usted bien encaminado.
2. Haga predicciones sobre lo que va a ocurrir basándose en sus creencias nucleares antiguas y nuevas.
3. Si es posible, pruebe primero estas conductas con desconocidos (por ejemplo, con dependientes) porque no esperarán que actuemos de una manera determinada.
4. Cuando haya realizado los experimentos varias veces con desconocidos, pruebe las conductas nuevas con personas que conozca. Si lo cree oportuno, explique a sus familiares y amigos que está probando unas conductas nuevas y la importancia que esto tiene para usted.
5. Escriba el resultado de sus experimentos y lo que haya aprendido de ellos, sobre todo en relación con sus creencias nucleares nuevas y sus predicciones (véase el punto 2 más arriba). Las conductas nuevas y los resultados, ¿apoyan sus creencias nucleares nuevas, aunque solo sea en parte?

FORMULARIO 12.9. Experimentos conductuales para reforzar creencias nucleares nuevas

Escriba la creencia nuclear que desea reforzar: _____

Escriba dos o tres conductas nuevas que encajen con la creencia nuclear. Pueden ser conductas que llevaría a cabo si tuviera confianza en la creencia o conductas que se resiste a hacer, pero que la reforzarían: _____

Prediga lo que sucederá basándose en sus creencias nucleares antiguas y nuevas.

Predicción según creencia antigua:

Predicción según creencia nueva:

Resultados de los experimentos con desconocidos (escriba qué ha hecho, con quién y qué ha sucedido): _____

Resultados de los experimentos con personas conocidas (escriba qué ha hecho, con quién y qué ha sucedido): _____

Qué ha aprendido (¿los resultados apoyan, aunque sea en parte, la creencia nuclear nueva?):

Futuros experimentos que desea realizar: _____

EJERCICIO. Llevar un diario de gratitud

Durante las seis semanas siguientes, dedique cinco minutos una vez a la semana para fijarse en cosas por las que se siente agradecido. Pueden ser cosas pequeñas, como notar la fuerza de sus brazos o el calor del sol, o cosas más grandes, como sentir el amor de un niño. Escríbalas en los formularios 12.10, 12.11 y 12.12. Puesto que solo hará este ejercicio una vez a la semana, se aconseja usar una agenda electrónica o de papel para recordarlo. Si se queda sin espacio en los formularios que se ofrecen en el libro, continúe en un diario electrónico o de papel.

A modo de ejemplo, observe algunas anotaciones de Louisa en su diario de gratitud:

Vivo en un barrio seguro. Valoro que mis vecinos me conozcan y me saluden al verme. Me encanta ver jugar a los niños y oírles reír. [Mundo]

He disfrutado paseando a la perra. Se entusiasma cuando tomo la correa para salir a pasear. Después de un día difícil es grato saber que se alegrará cuando me vea. Se acurruca a mi lado en el sofá y me gusta acariciarla. [Otros]

He ayudado un buen rato a mi vecino, que ya está entrado en años. Estaba podando unas plantas y no podía llegar a las más altas. Valoro ayudar a los demás y me ha gustado hacerlo sin esperar nada a cambio. La verdad es que he disfrutado mucho. También me ha gustado ver que se animaba al estar yo allí y hemos tenido una charla agradable mientras trabajábamos. [Yo]

Utilice como ayuda las categorías de los formularios 12.10 a 12.12, que le piden pensar en la gratitud en tres áreas relacionadas con las creencias nucleares con las que ha trabajado en este capítulo: el mundo y su vida, otras personas y usted mismo. Observe cosas que agradezca, revise lo que haya escrito y añada elementos nuevos a estos formularios de gratitud cada semana.

Como en el ejemplo anterior de Louisa, es preferible escribir con detalle sobre pocas cosas que intentar hacer una lista muy larga. Dicho esto, escriba sobre algunas cosas cada semana, aunque solo sea una por formulario. Puede que alguna semana escriba sobre varias cosas en uno o dos formularios en lugar de los tres. No hay ningún problema.

Recuerde utilizar estos tres formularios durante al menos seis semanas (formularios 12.10, 12.11 y 12.12). Cuando haya acabado, responda a las preguntas del formulario 12.13.

FORMULARIO 12.10. Gratitud por el mundo y por mi vida

Cosas del mundo y de mi vida que aprecio y agradezco:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

FORMULARIO 12.11. **Gratitud por los otros**

Cosas de otras personas (familiares, amigos, compañeros de trabajo, animales de compañía, etc.) que aprecio y agradezco:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

FORMULARIO 12.12. Gratitud por mí mismo

Cosas de mí (cualidades, virtudes, valores, buenas acciones, etc.) que aprecio y agradezco:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

FORMULARIO 12.13. Aprender de mi diario de gratitud

1. ¿Llevar este diario ha modificado de algún modo la manera de ver mi vida, de ver a los demás o de verme a mí mismo? De ser así, ¿cómo? _____

2. ¿Cómo ha influido en mi estado de ánimo, si es que lo ha hecho? _____

3. ¿Ha sido positivo revisar lo que ya había escrito, aunque aquella semana no añadiera gran cosa? _____

4. Con el tiempo, ¿ha sido más fácil notar cosas que agradecer? _____

5. A lo largo de la semana, ¿cómo ha influido llevar este diario en mi conciencia de sentir gratitud? _____

6. ¿Los efectos han parecido durar más tiempo al seguir con esta práctica? _____

7. Llevar este diario de gratitud, ¿me ha ayudado a reforzar mis creencias nucleares nuevas? De ser así, ¿cómo? _____

8. ¿Me sería útil seguir practicando la sensación de gratitud? De ser así, ¿cómo y por qué? _____

EJERCICIO. Expresar gratitud a otros

Revise su diario semanal de gratitud y piense qué cosas que haya escrito en él se podrían expresar a otras personas. Hay dos clases diferentes de gratitud que se pueden expresar a los demás. En primer lugar, puede usted hablar (incluso con desconocidos) de cosas que aprecia en el mundo y en su vida (formulario 12.10). Por ejemplo: «Me siento afortunado por el buen tiempo que tenemos hoy, cuando hay personas que sufren tormentas muy fuertes». En segundo lugar, puede examinar el formulario 12.11 («Gratitud por los otros»), elegir a alguien que haya mencionado en él y hablar directamente con esa persona o escribirle una carta o un correo electrónico para expresarle su gratitud. Dedique tiempo a reflexionar sobre la influencia positiva que ha tenido esa persona en su vida y díglele en una carta por qué le está agradecido, aunque no se la acabe enviando.

Si decide decirle a alguien por qué le está agradecido, hay muchas maneras de hacerlo: cara a cara, por teléfono o en una carta de agradecimiento. Hasta podría visitar a esa persona para leerle una carta o hablar de lo que usted siente.

Indique a qué personas ha expresado su gratitud y cuál ha sido el resultado siguiendo estos ejemplos de Louisa:

Agradecí a la dependienta de una tienda que me ayudara a encontrar el champú que buscaba.

¿Qué sucedió?

Pareció muy contenta cuando le di las gracias. Me sentí bien por haberla animado con tan poca cosa.

Durante el almuerzo mencioné que agradecía el buen tiempo que teníamos.

¿Qué sucedió?

Todo el mundo se puso a hablar de lo que tenía pensado hacer el fin de semana. Fue una conversación más positiva de lo normal en un almuerzo.

Escribí una carta a mi maestra de piano de la infancia contándole lo mucho que aún disfruto tocando y agradeciéndole su paciencia y amabilidad.

¿Qué sucedió?

Sentí una gran emoción positiva al escribirle la carta. No he sabido más de ella, pero me imagino que la carta fue una sorpresa que le alegró el día.

Escriba en el formulario 12.14 las expresiones de gratitud que haga y lo que suceda después. Procure notar los efectos en su estado de ánimo, en otras personas y/o en sus relaciones. A veces, los efectos pueden ser rápidos e inmediatos; en otras ocasiones pueden ser más duraderos.

FORMULARIO 12.14. Expresar gratitud

1. A quién he expresado mi gratitud: _____

Qué he dicho o escrito: _____

Qué ha sucedido después: _____

2. A quién he expresado mi gratitud: _____

Qué he dicho o escrito: _____

Qué ha sucedido después: _____

3. A quién he expresado mi gratitud: _____

Qué he dicho o escrito: _____

Qué ha sucedido después: _____

4. A quién he expresado mi gratitud: _____

Qué he dicho o escrito: _____

Qué ha sucedido después: _____

5. A quién he expresado mi gratitud: _____

Qué he dicho o escrito: _____

Qué ha sucedido después: _____

EJERCICIO. Actos de amabilidad

Planifique realizar actos periódicos de amabilidad durante las siguientes semanas. Pueden ser cosas pequeñas para familiares, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, desconocidos o animales. Escriba lo que haga en el formulario 12.15. Después de unas semanas escriba al pie del formulario los efectos de estos actos en su estado de ánimo y en sus relaciones. Observe si las creencias nucleares positivas sobre usted mismo, sobre otras personas o sobre el mundo se activan al realizar esos actos.

FORMULARIO 12.15. Actos de amabilidad

Mis actos de amabilidad:

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. _____ | 12. _____ |
| 2. _____ | 13. _____ |
| 3. _____ | 14. _____ |
| 4. _____ | 15. _____ |
| 5. _____ | 16. _____ |
| 6. _____ | 17. _____ |
| 7. _____ | 18. _____ |
| 8. _____ | 19. _____ |
| 9. _____ | 20. _____ |
| 10. _____ | 21. _____ |
| 11. _____ | 22. _____ |

¿Cómo han influido estos actos de amabilidad en mi estado de ánimo (en sentido positivo o negativo)? _____

¿Cómo han influido estos actos de amabilidad en mis relaciones? _____

¿Qué creencias nucleares positivas estaban activas (yo, otros, el mundo)? _____

FORMULARIO 13.1. Inventario de depresión

En cada ítem, marque el número que mejor describa la medida en que ha experimentado cada síntoma durante la última semana.

	Nada	A veces	Con frecuencia	Casi siempre
1. Estado de ánimo triste o deprimido	0	1	2	3
2. Sentimientos de culpa	0	1	2	3
3. Estado de ánimo irritable	0	1	2	3
4. Menor interés o placer en actividades habituales	0	1	2	3
5. Retraerse o evitar a la gente	0	1	2	3
6. Mayor dificultad de la habitual en hacer cosas	0	1	2	3
7. Sentirse inútil	0	1	2	3
8. Dificultad para concentrarse	0	1	2	3
9. Dificultad para tomar decisiones	0	1	2	3
10. Pensamientos suicidas	0	1	2	3
11. Pensamientos de muerte recurrentes	0	1	2	3
12. Dedicar tiempo a planificar el suicidio	0	1	2	3
13. Poca autoestima	0	1	2	3
14. Ver el futuro sin esperanza	0	1	2	3
15. Pensamientos autocríticos	0	1	2	3
16. Cansancio o pérdida de energía	0	1	2	3
17. Pérdida importante de peso o disminución del apetito (no incluye pérdida de peso por dieta)	0	1	2	3
18. Cambios en el sueño: dificultad para dormir o dormir más o menos de lo habitual	0	1	2	3
19. Disminución del deseo sexual	0	1	2	3
Puntuación (suma de las puntuaciones de los ítems)				

FORMULARIO 13.2. Puntuaciones de los inventarios de depresión

Puntuación																	
57																	
54																	
51																	
48																	
45																	
42																	
39																	
36																	
33																	
30																	
27																	
24																	
21																	
18																	
15																	
12																	
9																	
6																	
3																	
0																	
Fecha																	

FORMULARIO 13.2. Puntuaciones de los inventarios de depresión

Puntuación																				
57																				
54																				
51																				
48																				
45																				
42																				
39																				
36																				
33																				
30																				
27																				
24																				
21																				
18																				
15																				
12																				
9																				
6																				
3																				
0																				
Fecha																				

FORMULARIO 13.2. Puntuaciones de los inventarios de depresión

Puntuación																		
57																		
54																		
51																		
48																		
45																		
42																		
39																		
36																		
33																		
30																		
27																		
24																		
21																		
18																		
15																		
12																		
9																		
6																		
3																		
0																		
Fecha																		

FORMULARIO 13.2. Puntuaciones de los inventarios de depresión

Puntuación																				
57																				
54																				
51																				
48																				
45																				
42																				
39																				
36																				
33																				
30																				
27																				
24																				
21																				
18																				
15																				
12																				
9																				
6																				
3																				
0																				
Fecha																				

EJERCICIO. **Identificar aspectos cognitivos de la depresión**

El formulario 13.3 presenta una lista de pensamientos negativos frecuentes en las personas deprimidas. Para ver si ha tenido usted estos pensamientos y para ayudarle a diferenciarlos, marque los que haya tenido e indique, en cada uno, si se refiere a usted, a su futuro o a sus experiencias.

FORMULARIO 13.3. **Identificar aspectos cognitivos de la depresión**

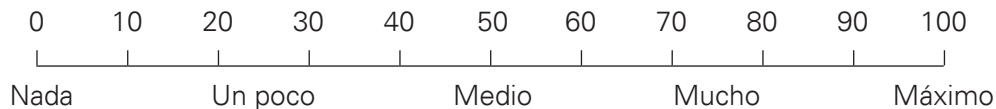
Marque cada pensamiento que haya tenido:	¿El pensamiento negativo se refiere a mí, a mi futuro o a mis experiencias?
<input type="checkbox"/> 1. Soy un inútil.	_____
<input type="checkbox"/> 2. No sirvo para nada.	_____
<input type="checkbox"/> 3. Nadie me quiere.	_____
<input type="checkbox"/> 4. Las cosas nunca van a mejorar.	_____
<input type="checkbox"/> 5. Soy un fracasado.	_____
<input type="checkbox"/> 6. No valgo nada.	_____
<input type="checkbox"/> 7. Nadie me puede ayudar.	_____
<input type="checkbox"/> 8. He fallado a los demás.	_____
<input type="checkbox"/> 9. Otros son mejores que yo.	_____
<input type="checkbox"/> 10. Me odia.	_____
<input type="checkbox"/> 11. Siempre cometo errores.	_____
<input type="checkbox"/> 12. Mi vida es un desastre.	_____
<input type="checkbox"/> 13. No le caigo bien.	_____
<input type="checkbox"/> 14. Esto no tiene remedio.	_____
<input type="checkbox"/> 15. Decepciono a los demás.	_____
<input type="checkbox"/> 16. No puedo cambiar.	_____

EJERCICIO. Usar el registro de actividades

Primero, elija un estado de ánimo que quiera mejorar (depresión, si es la razón de que lea este capítulo) y escríbalo a continuación.

Estado de ánimo:

Durante esta semana, puntuará el estado de ánimo en una escala de 0 a 100:



Rellene el «Registro de actividades» (formulario 13.4, pp. 238-239) durante una semana. Escriba la actividad que ha realizado cada hora y puntúe su estado de ánimo según la escala. Puede que se olvide de hacerlo en algunas horas, pero cuanto más minucioso sea el registro, mejor podrá seguir el estado de ánimo que está puntuando. Aunque se olvide de hacerlo durante todo un día, no desista y siga haciéndolo cuando se acuerde.

Para acordarse de rellenar su registro de actividades, procure llevar una copia encima o utilice una agenda para tomar nota de sus actividades y estados de ánimo a lo largo del día. No hace falta anotar los datos cada hora. Puesto que la mayoría de las personas recuerdan sus actividades y sus estados de ánimo durante varias horas, se puede rellenar varias veces al día en lugar de cada hora. Por ejemplo, se pueden anotar las actividades y puntuaciones de la mañana a la hora de comer, las de la tarde a la hora de la cena y las de la noche al acostarse.

FORMULARIO 13.4. Registro de actividades

Escriba en cada casilla: 1) actividad, 2) puntuación del estado de ánimo (0-100).
Estado de ánimo que está puntuando: _____

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6.00-7.00							
7.00-8.00							
8.00-9.00							
9.00-10.00							
10.00-11.00							
11.00-12.00							
12.00-13.00							
13.00-14.00							
14.00-15.00							

15.00-16.00										
16.00-17.00										
17.00-18.00										
18.00-19.00										
19.00-20.00										
20.00-21.00										
21.00-22.00										
22.00-23.00										
23.00-24.00										
24.00-1.00										

EJERCICIO. Aprender del registro de actividades

Ahora que ya ha seguido durante una semana su estado de ánimo y sus actividades, analice su registro de actividades en busca de pautas, haciéndose las preguntas del formulario 13.5.

FORMULARIO 13.5. Aprender del registro de actividades

1. ¿Ha variado mi estado de ánimo durante esta semana? Si es así, ¿cómo? ¿Qué pautas puedo observar? _____

2. ¿Mis actividades han influido en mi estado de ánimo? Si es así, ¿cómo? _____

3. ¿Qué estaba haciendo cuando me he sentido mejor? ¿Me beneficiarán esas actividades a la larga? ¿Qué otras actividades podría hacer para sentirme mejor? _____

4. ¿Qué estaba haciendo cuando me he sentido peor? ¿Me benefician esas actividades? Si es así, ¿hay alguna manera de llevarlas a cabo que me haga sentir mejor? _____

5. En algunos momentos del día (por ejemplo, las mañanas) o de la semana (por ejemplo, los fines de semana), ¿me he sentido peor? _____

6. ¿Se me ocurre algo que pueda hacer para sentirme mejor en esos momentos? _____

7. ¿En algunos momentos del día o de la semana me he sentido mejor? ¿Puedo aprender algo útil de ellos? _____

8. Teniendo en cuenta mis respuestas a las preguntas anteriores, ¿qué actividades puedo planificar para la semana próxima con el objetivo de sentirme mejor? ¿Y en las semanas posteriores? _____

EJERCICIO. Programación de actividades

Antes de rellenar el formulario 13.6 de la página siguiente, escriba varias actividades que desee planificar para cada día. Quizá le sea útil revisar el formulario 13.5 de la página 240, sobre todo sus respuestas a las preguntas 3, 6 y 8. Se aconseja pensar en varias actividades de cada una de las siguientes categorías y repartirlas a lo largo de la semana.

Actividades agradables: _____

Actividades que logran algo: _____

Qué puedo hacer para abordar cosas que he estado evitando: _____

Actividades que encajan con mis valores: _____

Algunas actividades encajan en varias categorías. Por ejemplo, caminar o hacer ejercicio puede ser agradable para una persona, un logro para otra y encajar con el valor de hacer actividades saludables para otra. Si alguien lleva tiempo evitando hacer ejercicio, incluso puede encajar en superar la evitación. Asigne sus actividades a las categorías que crea oportunas. Lo importante es realizar actividades de cada categoría durante la semana.

FORMULARIO 13.6. Programa de actividades

Basándose en el ejercicio sobre programación de actividades de la página anterior, utilice este formulario para programar algunas actividades y anótelas en las casillas correspondientes a las horas y los días en que piensa realizarlas. Si surge algo más agradable o importante, puede realizar la actividad nueva en el período que corresponda. Si ha hecho algo diferente en algún período, anótelo y tache lo planificado. Para cada período con una actividad planificada, anote: 1) la actividad; y 2) la puntuación del estado de ánimo (de 0 a 100).

Estado de ánimo que está puntuando: _____

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6.00-7.00							
7.00-8.00							
8.00-9.00							
9.00-10.00							
10.00-11.00							
11.00-12.00							
12.00-13.00							
13.00-14.00							

14.00-15.00																					
15.00-16.00																					
16.00-17.00																					
17.00-18.00																					
18.00-19.00																					
19.00-20.00																					
20.00-21.00																					
21.00-22.00																					
22.00-23.00																					
23.00-24.00																					
24.00-1.00																					

EJERCICIO. Identificar y puntuar los síntomas de la ansiedad

Para precisar qué síntomas experimenta cuando sufre ansiedad, puntúe los síntomas del «Inventario de ansiedad» (formulario 14.1). Mientras aprende técnicas para controlar la ansiedad, rellene el inventario una vez por semana para ver cuáles son más eficaces y hacer un seguimiento de sus avances.

Calcule la puntuación total del inventario sumando los números marcados en cada ítem. Por ejemplo, si ha marcado un 3 para cada uno, la puntuación total sería 72 (3 x 24 ítems). Si en un ítem no se ha podido decidir entre dos números y ha marcado los dos, sume el más alto.

Para hacer un seguimiento de sus avances anote la puntuación total de cada «Inventario de ansiedad» en el formulario 14.2. Escriba en la última casilla de cada columna la fecha en que ha rellenado el inventario. Luego escriba una X en la casilla de la columna correspondiente a la puntuación.

FORMULARIO 14.2. Puntuaciones de los inventarios de ansiedad

Puntuación																		
72																		
69																		
66																		
63																		
60																		
57																		
54																		
51																		
48																		
45																		
42																		
39																		
36																		
33																		
30																		
27																		
24																		
21																		
18																		
15																		
12																		
9																		
6																		
3																		
0																		
Fecha																		

FORMULARIO 14.2. Puntuaciones de los inventarios de ansiedad

Puntuación																	
72																	
69																	
66																	
63																	
60																	
57																	
54																	
51																	
48																	
45																	
42																	
39																	
36																	
33																	
30																	
27																	
24																	
21																	
18																	
15																	
12																	
9																	
6																	
3																	
0																	
Fecha																	

FORMULARIO 14.2. Puntuaciones de los inventarios de ansiedad

Puntuación																			
72																			
69																			
66																			
63																			
60																			
57																			
54																			
51																			
48																			
45																			
42																			
39																			
36																			
33																			
30																			
27																			
24																			
21																			
18																			
15																			
12																			
9																			
6																			
3																			
0																			
Fecha																			

De *Mind Over Mood, Second Edition*, © 2016, Dennis Greenberger y Christine A. Padesky.

EJERCICIO. Conductas de seguridad que utilizo para prevenir la ansiedad

1. Situación: _____

Conducta(s) de seguridad: _____

2. Situación: _____

Conducta(s) de seguridad: _____

3. Situación: _____

Conducta(s) de seguridad: _____

EJERCICIO. Cosas que evito a causa de la ansiedad

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

EJERCICIO. Identificar pensamientos asociados a la ansiedad

Para destacar sus pensamientos asociados a la ansiedad o el miedo, rellene el formulario 14.3. Piense en algún momento reciente en el que haya experimentado ansiedad, miedo o nervios. Describa la situación, su estado de ánimo y los síntomas físicos experimentados (por ejemplo, palpitaciones, mareos, sudoración, estómago encogido). Recuerde los pensamientos que acompañaban la experiencia (palabras e imágenes). Si había alguna imagen, descríbala. Si los pensamientos empezaban con ¿Y sí...?, escriba cómo acababan (por ejemplo, con el pensamiento o la imagen que le provocaban más ansiedad).

FORMULARIO 14.3. Identificar pensamientos asociados a la ansiedad

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	2. Estados de ánimo a. ¿Qué sintió? b. Puntúe cada estado de ánimo (0-100 %).	3. Pensamientos (imágenes) automáticos ¿Qué le pasaba por la cabeza justo antes de que empezara a sentirse así? ¿Otros pensamientos? ¿Imágenes?
	Escriba las reacciones físicas que ha experimentado:	

EJERCICIO. Definir mi escala de miedo

Defina su escala de miedo rellorando los formularios 14.4 y 14.5. El objetivo del formulario 14.4 es encontrar y puntuar situaciones que usted evita a causa de la ansiedad. Cuando lo haya hecho, escriba en el peldaño superior del formulario 14.5 la situación que haya puntuado con más ansiedad y en el primer peldaño la situación que haya puntuado con menos. Rellene los peldaños restantes en función de las puntuaciones de ansiedad. Si ha puntuado igual algunas situaciones, escríbalas en el orden que crea oportuno para que los peldaños vayan de la situación menos temida a la más temida. De ser necesario, puede dejar algún peldaño en blanco.

FORMULARIO 14.4. Definir una escala de miedo

1. Primero, escriba una lista de situaciones, sucesos o personas que la ansiedad le haga evitar. Anótelos en la columna izquierda en cualquier orden.
2. Una vez hecha la lista, puntúe de 0 a 100 la ansiedad que siente al pensar en cada caso, siendo 0 la menor ansiedad y 100 la máxima. Escriba las puntuaciones en la columna derecha.

Qué evito	Puntuación de la ansiedad (0 a 100)

FORMULARIO 14.5. Mi escala de miedo

A vertical ladder-like structure consisting of two parallel vertical lines (rails) and ten horizontal rungs spaced evenly between them. The rungs are intended for writing or marking a scale.

EJERCICIO. Practicar y puntuar métodos de relajación

En este capítulo hemos visto que el *mindfulness* y la aceptación, la respiración, la relajación muscular progresiva y la visualización/imaginación nos pueden ayudar a controlar la ansiedad y a permanecer más tiempo en situaciones que nos angustian.

- Pruebe una o dos veces cada método de relajación para ver cuáles son más útiles para usted.
- Rellene el formulario 14.6 de la página siguiente para evaluar su nivel de ansiedad o tensión en una escala de 0 a 100 antes y después de cada sesión de práctica.
- Cuando haya identificado uno o dos métodos que le sean útiles, empiece a practicarlos con regularidad.
- Si los practica cada día, le será más fácil usarlos con eficacia cuando los necesite.

FORMULARIO 14.6. Puntuaciones para mis métodos de relajación

Bajo «Método de relajación» escriba «*mindfulness* y aceptación», «respiración», «relajación muscular progresiva» o «visualización». Antes y después de cada sesión de práctica, puntúe su nivel de ansiedad o tensión en una escala de 0 a 100, donde 0 es nulo y 100 es máximo. Realice varias sesiones de práctica con cada método que desee probar. Al pie del formulario escriba algunos comentarios sobre lo que haya aprendido. Mire si las técnicas de relajación mejoran con la práctica y compare los distintos métodos para ver cuáles son los mejores para usted.

Método de relajación	Puntuación de ansiedad/tensión al principio (0-100)	Puntuación de ansiedad/tensión al final (0-100)

Qué he aprendido (¿la relajación ha mejorado con la práctica?, ¿qué métodos me han ido mejor?): _____

EJERCICIO. Puntuar y seguir mis estados de ánimo

El formulario 15.1 permite hacer el seguimiento de una variedad de estados de ánimo como la ira, la culpa y la vergüenza, además de estados de ánimo positivos como la felicidad.

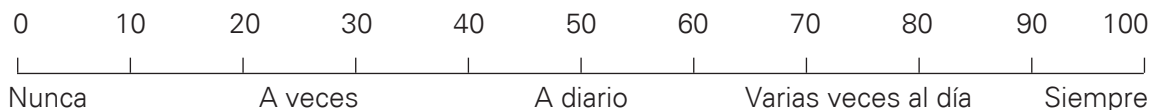
FORMULARIO 15.1. Puntuar y seguir mis estados de ánimo

Rellene este formulario para puntuar y seguir la frecuencia, la intensidad y la duración de cualquier estado de ánimo que desee mejorar. Este formulario también se puede utilizar para puntuar y seguir emociones positivas, como la felicidad.

Estado de ánimo: _____

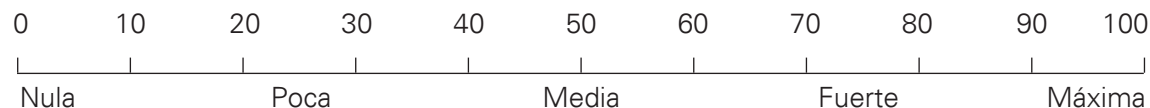
FRECUENCIA

Marque el número de la escala que describa mejor con qué frecuencia ha sentido este estado de ánimo durante la última semana:



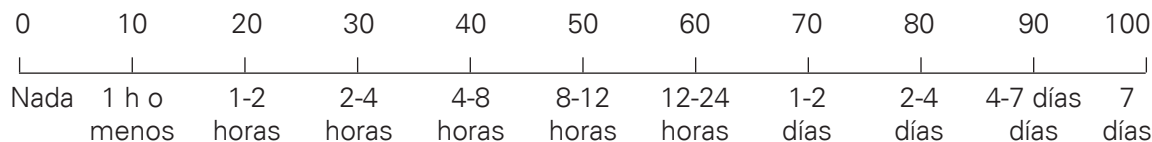
FORTALEZA

Marque la intensidad del estado de ánimo durante la última semana. Puntúe el momento de mayor intensidad, aunque la mayor parte del tiempo no haya sido tan elevada. Una puntuación de 0 significa que no ha sentido el estado de ánimo en toda la semana. Una puntuación de 100 significa que nunca lo había sentido con tanta intensidad. Los estados de ánimo muy intensos tendrán una puntuación superior a 70. Si cree que la intensidad ha sido media, valórela entre 30 y 70. Si la intensidad ha sido baja, entre 1 y 30.



DURACIÓN

Marque el número de la escala que indique el tiempo total que ha sentido el estado de ánimo con más intensidad (basándose en la puntuación que ha dado en la escala de intensidad). Si no lo ha sentido en toda la semana, puntúe la duración con 0.



EJERCICIO. Puntuaciones de los estados de ánimo

Rellene el formulario 15.2 para anotar las puntuaciones de la frecuencia, la intensidad y la duración del estado de ánimo del formulario 15.1. Puede representar la frecuencia con *F*, la intensidad con *I* y la duración con *D*, o usar un color diferente para cada una. Hacer el seguimiento de las tres puntuaciones en el mismo gráfico permite ver los avances realizados al aprender las técnicas de *El control de tu estado de ánimo*. Rellene una copia del formulario 15.2 para cada estado de ánimo que quiera seguir. Por ejemplo, si estuviera puntuando la vergüenza y la felicidad, habría que hacer el seguimiento de cada una en un formulario 15.2 diferente. En el Apéndice se ofrecen más copias de los dos formularios, que también se pueden obtener en <www.guilford.com/MOM2-materials>.

FORMULARIO 15.2. Puntuaciones de los estados de ánimo

Estado de ánimo:

100																			
90																			
80																			
70																			
60																			
50																			
40																			
30																			
20																			
10																			
0																			
Fecha																			

EJERCICIO. Puntuaciones de los estados de ánimo

Rellene el formulario 15.2 para anotar las puntuaciones de la frecuencia, la intensidad y la duración del estado de ánimo del formulario 15.1. Puede representar la frecuencia con F , la intensidad con I y la duración con D , o usar un color diferente para cada una. Hacer el seguimiento de las tres puntuaciones en el mismo gráfico permite ver los avances realizados al aprender las técnicas de *El control de tu estado de ánimo*. Rellene una copia del formulario 15.2 para cada estado de ánimo que quiera seguir. Por ejemplo, si estuviera puntuando la vergüenza y la felicidad, habría que hacer el seguimiento de cada una en un formulario 15.2 diferente. En el Apéndice se ofrecen más copias de los dos formularios, que también se pueden obtener en <www.guilford.com/MOM2-materials>.

FORMULARIO 15.2. Puntuaciones de los estados de ánimo

Estado de ánimo:

100																			
90																			
80																			
70																			
60																			
50																			
40																			
30																			
20																			
10																			
0																			
Fecha																			

EJERCICIO. Puntuaciones de los estados de ánimo

Rellene el formulario 15.2 para anotar las puntuaciones de la frecuencia, la intensidad y la duración del estado de ánimo del formulario 15.1. Puede representar la frecuencia con *F*, la intensidad con *I* y la duración con *D*, o usar un color diferente para cada una. Hacer el seguimiento de las tres puntuaciones en el mismo gráfico permite ver los avances realizados al aprender las técnicas de *El control de tu estado de ánimo*. Rellene una copia del formulario 15.2 para cada estado de ánimo que quiera seguir. Por ejemplo, si estuviera puntuando la vergüenza y la felicidad, habría que hacer el seguimiento de cada una en un formulario 15.2 diferente. En el Apéndice se ofrecen más copias de los dos formularios, que también se pueden obtener en <www.guilford.com/MOM2-materials>.

FORMULARIO 15.2. Puntuaciones de los estados de ánimo

Estado de ánimo:

100																			
90																			
80																			
70																			
60																			
50																			
40																			
30																			
20																			
10																			
0																			
Fecha																			

EJERCICIO. Entender la ira

Para entender qué sucede cuando está enfadado, recuerde alguna ocasión reciente en la que se haya sentido enfadado o irritado. Describa la situación en la columna 1 del registro parcial de pensamientos del formulario 15.3. Escriba una palabra para describir su estado de ánimo en esa situación (por ejemplo, ira o irritación). Puntúe ese estado de ánimo en una escala de 0 a 100, siendo 100 la ira más intensa que haya sentido jamás, 50 un nivel medio de enfado y 10 una leve irritación.

Cuando sentía más ira, ¿qué le pasaba por la cabeza? Escriba esos pensamientos (palabras, imágenes, recuerdos) en la columna 3. Si no está seguro de cuáles eran, en el capítulo 7 se explica cómo identificarlos.

Si desea entender mejor la ira, repita este ejercicio con otras dos situaciones recientes en que la haya sentido. Describa las situaciones, puntúe la intensidad de su ira y luego anote los pensamientos, las imágenes o los recuerdos asociados. Cuando haya rellenado el formulario 15.3 con varias situaciones, pase a los dos apartados siguientes de este capítulo, donde se aborda la ira más a fondo y se presentan métodos para controlarla y/o expresarla de una manera más constructiva.

FORMULARIO 15.3. Entender la ira, la culpa y la vergüenza

1. Situación ¿Quién? ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde?	2. Estados de ánimo a. ¿Qué sintió? b. Puntúe cada estado de ánimo (0-100 %).	3. Pensamientos (imágenes) automáticos a. ¿Qué le pasaba por la cabeza justo antes de que empezara a sentirse así? ¿Otros pensamientos? ¿Imágenes? b. Marque con un círculo el pensamiento activo.

EJERCICIO. **Escribir una carta de perdón**

Utilice el formulario 15.4 como guía para escribir su carta de perdón. No es fácil perdonar a quienes nos han maltratado, pero puede ser determinante para curar heridas profundas y dejar atrás la ira. Si en este momento no está preparado para escribir la carta, no hay problema. Sáltese este ejercicio y, si lo cree oportuno, vuelva a estas páginas en otro momento.

FORMULARIO 15.4. **Escribir una carta de perdón**

1. Esto es lo que me has hecho:

2. Este es el impacto que ha tenido en mi vida:

3. Así es como me sigue afectando:

4. Así imagino que mejorará mi vida si soy capaz de perdonarte:

5. (El perdón suele empezar entendiendo a las personas que nos han herido de una manera compasiva. Escriba cualquier vivencia de la otra persona que pueda haber contribuido a sus maltratos.) Por esto puedo entender lo que has hecho:

6. (Todo el mundo hiere a alguien alguna vez. Si hemos herido a una persona, ¿qué querríamos que pensara de nosotros?) Si hiriera a alguien, así es como querría que me viera:

7. (Perdonar no significa aprobar, olvidar o negar lo que se ha hecho y el dolor sufrido. Significa hallar una manera de dejar la ira atrás y entender lo sucedido desde otra perspectiva.) Así puedo perdonar lo que me has hecho:

8. Estas son las cualidades que me permitirán seguir adelante:

EJERCICIO. Puntuar estrategias para controlar la ira

Hasta ahora hemos visto que para controlar la ira podemos comprobar los pensamientos asociados a ella, prepararnos para ciertas situaciones mediante la visualización, reconocer las primeras señales, hacer pausas, y emplear la asertividad y el perdón. Pruebe algunos de estos métodos para ver cuáles le van mejor. Para averiguarlo rellene el formulario 15.5 y puntúe su nivel de ira en una escala de 0 a 100 antes y después de aplicarlos. Cuando haya identificado uno o dos métodos, empiece a usarlos de una manera sistemática. Cuanto más los practique, mayor será su eficacia cuando los necesite.

FORMULARIO 15.5. Puntuar mis estrategias para controlar la ira

En la columna «Método para controlar la ira» escriba «comprobar pensamientos», «preparación con visualización», «reconocer señales iniciales», «hacer pausas», «asertividad» o «perdón». Para cada sesión práctica, puntúe su ira en una escala de 0 a 100 antes y después del ejercicio, donde 0 es sin ira y 100 es ira máxima. Haga varias sesiones de práctica con cada método que quiera probar. Al final del formulario escriba comentarios sobre lo que haya aprendido. Mire si estos métodos mejoran con la práctica y compárelos para saber cuáles son mejores para usted.

Método para controlar la ira	Puntuación de la ira al principio (0-100 %)	Puntuación de la ira al final (0-100 %)

Qué he aprendido (¿mi control de la ira ha mejorado con la práctica?, ¿qué métodos me han ido mejor?):

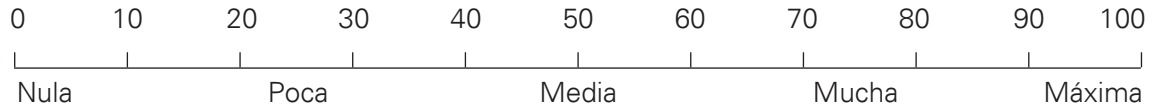
EJERCICIO. Puntuar la gravedad de mis actos

Usando como guía las preguntas de los consejos útiles de la página anterior, puntúe en las escalas del formulario 15.6 la gravedad que cree que tienen sus actos. Puesto que todos tenemos valores y creencias diferentes sobre lo que está bien y lo que está mal, lo primero es que etiquete usted mismo los extremos de las escalas. En el punto 100 de la escala que se halla sobre el formulario, escriba la acción más grave que, en su opinión, puede hacer una persona (como torturar o asesinar a alguien). Por otro lado, 0 representaría ninguna gravedad y 10 podría ser un acto como no devolver lo que proceda si nos dan cambio de más en una tienda.

Etiquete algunas marcas de la escala que hay sobre el formulario 15.6 para ver las diferencias entre los actos menores, medios y graves por los que usted sentiría culpa o vergüenza. Luego piense en lo peor que ha hecho en su vida. Suponiendo que sea menos grave que torturar y asesinar, sitúe ese acto en el punto de la escala al que cree que corresponde.

Cuando haya creado su escala personal, úsela para puntuar la gravedad de los actos que le hacen sentir culpa o vergüenza.

FORMULARIO 15.6. Puntuar la gravedad de mis actos



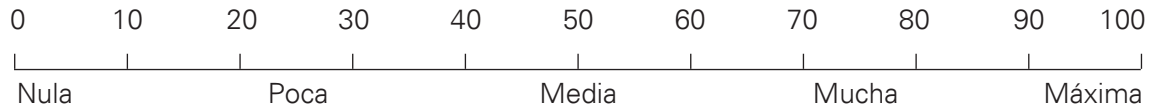
Mis ejemplos personales:

Ejemplo personal de poca gravedad: _____ Puntuación: _____

Acto personal más grave: _____ Puntuación: _____

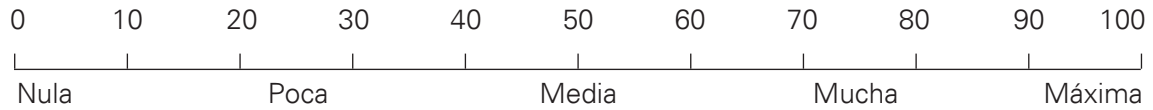
Acto que puntúo: _____

Puntuación:



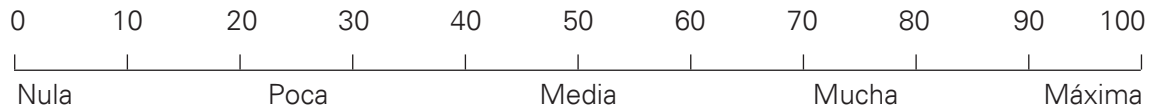
Acto que puntúo: _____

Puntuación:



Acto que puntúo: _____

Puntuación:



EJERCICIO. Usar una tarta de responsabilidad para la culpa o la vergüenza

1. Piense en un suceso negativo de su vida que le haga sentir culpa o vergüenza y escríbalo en el ítem 1 del formulario 15.7.
2. En el ítem 2, anote las personas y circunstancias que hayan contribuido al resultado. Escriba su nombre al final de la lista para evaluar en último lugar su parte de responsabilidad.
3. Divida la tarta del ítem 3 en segmentos (porciones) y etiquételos con los nombres de las personas o circunstancias de la lista. Asigne los segmentos más grandes a las personas o circunstancias que, en su opinión, tengan más responsabilidad.
4. Cuando haya acabado, responda a las preguntas del ítem 4 para determinar su responsabilidad personal.

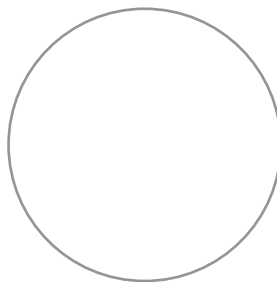
FORMULARIO 15.7. Usar una tarta de responsabilidad para la culpa o la vergüenza

1. Suceso negativo que ha dado lugar a culpa o vergüenza: _____

2. Personas o circunstancias que han contribuido a este resultado:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3.



4. ¿Es usted responsable al cien por cien? ¿Cómo influye esta tarta de responsabilidades en sus sentimientos de culpa o de vergüenza? ¿Hay algo que pueda hacer para reparar la parte de la que es responsable?

EJERCICIO. Reparar el daño hecho a otra persona

El formulario 15.8 lo ayudará a elaborar un plan para reparar el daño que haya hecho a otra persona.

FORMULARIO 15.8. Experimentos conductuales para reforzar creencias nucleares nuevas

A quién he hecho daño:

Este es el daño que he hecho:

Razones de que esté mal (valores que he violado):

Esto es lo que puedo hacer para repararlo:

Esto es lo que puedo decirle a la persona agraviada:

Soy consciente de que *[describe aquí el acto o la conducta]* _____

te hizo daño. Estuvo mal hecho porque _____

Siento mucho haberlo hecho. Quiero hacer _____

para que sepas cuánto lo siento y para que, con el tiempo, me puedas perdonar.

EJERCICIO. **Perdonarme**

A algunas personas les cuesta mucho perdonarse porque su voz interior las critica con dureza. Si es usted capaz de perdonar a los demás pero le cuesta mucho perdonarse a sí mismo, puede practicar lo que podríamos llamar *autoperdón*, es decir, mirarse con la misma generosidad y compasión con la que mira a los demás. El formulario 15.9 de la siguiente página le puede guiar en este proceso.

FORMULARIO 15.9. **Perdonarme**

1. Debo perdonarme por esto:

2. Este es el impacto de lo que hice en mí y en otras personas:

3. Así me sigue afectando a mí y a otras personas:

4. Así imagino que mejorará mi vida si me perdono:

5. El perdón se basa en la comprensión. ¿Qué experiencias personales pueden haber contribuido a lo que hice?

6. ¿Qué pensaría de alguien que hiciera lo mismo?

7. ¿Qué aspectos positivos de mí y de mi vida tiendo a ignorar al sentir culpa o vergüenza?

Continúa en p. siguiente

8. Perdonar no significa olvidar o negar lo hecho ni el dolor sufrido. Perdonar es hallar la manera de librarme de la culpa y de la vergüenza y entender mis actos desde otra perspectiva. Desde un punto de vista generoso y compasivo, así me puedo perdonar por lo que he hecho:

9. Estas son las cualidades personales que me permitirán seguir adelante:

De *Mind Over Mood, Second Edition*, © 2016, Dennis Greenberger y Christine A. Padesky.

EJERCICIO. Repasar y puntuar las técnicas de *El control de tu estado de ánimo*

El objetivo de este capítulo es enseñarle a ampliar y aprovechar las técnicas aprendidas en el libro con el fin de impedir o controlar las recidivas. El formulario 16.1 presenta una lista con todas las técnicas. Para cada una, use la escala de 0 a 3 del principio del formulario y puntúe en qué medida la ha utilizado, en qué medida le ha sido útil cuando la ha usado, en qué medida la sigue utilizando y en qué medida cree que la usará en el futuro. No se preocupe si no ha dominado todas las técnicas. Puede que no recuerde si ha practicado algunas o puede que se las haya saltado al leer el libro. E incluso puede que utilice algunas de una manera tan automática que ya las haya olvidado. Esta lista le recuerda que hay muchos instrumentos a su disposición para ayudarlo a afrontar y controlar su estado de ánimo.

FORMULARIO 16.1. Lista de técnicas de *El control de tu estado de ánimo*

Para cada técnica de la lista hay cuatro categorías: Uso = «¿Ha usado esta técnica?»; Utilidad = «¿Le ha sido útil?»; Uso actual = «¿Todavía la utiliza?»; Uso futuro = «¿Cree que la volverá a usar?».

Puntúe cada técnica en las cuatro categorías de acuerdo con la escala siguiente:

0 = No 1 = A veces 2 = Con frecuencia 3 = Mucho

Véase capítulo	Técnicas básicas	Uso	Utilidad	Uso actual	Uso futuro
2	Observar interacciones entre pensamientos, estados de ánimo, conductas, reacciones físicas y entorno				
4	Identificar los estados de ánimo				
4	Puntuar la intensidad de los estados de ánimo				
5	Fijar objetivos				
5	Considerar pros y contras del cambio				
6-7	Identificar pensamientos automáticos e imágenes				
6-7	Rellenar las primeras tres columnas de un registro de pensamientos				

Continúa en p. siguiente

Véase capítulo	Técnicas básicas	Uso	Utilidad	Uso actual	Uso futuro
7	Identificar pensamientos activos				
8	Buscar pruebas que apoyen o contradigan un pensamiento activo				
9	Generar pensamientos alternativos o equilibrados basados en las pruebas halladas				
6-9	Rellenar las siete columnas de un registro de pensamientos				
10	Hallar más pruebas para reforzar pensamientos nuevos				
10	Si las pruebas de un registro de pensamientos apoyan un pensamiento activo, rellenar un plan de actuación para solucionar el problema				
10	Usar planes de actuación para hacer cambios en nuestra vida o lograr objetivos				
10	Practicar la aceptación de situaciones, pensamientos y estados de ánimo				
11	Identificar supuestos subyacentes del tipo «Si..., entonces...»				
11	Comprobar un supuesto subyacente con experimentos conductuales				
11	Descubrir supuestos alternativos que encajen con nuestras experiencias				
12	Identificar creencias nucleares				
12	Identificar creencias nucleares nuevas				
12	Anotar pruebas que apoyen y refuercen las creencias nucleares nuevas				
12	Puntuar la confianza en las creencias nucleares nuevas				
12	Utilizar escalas para puntuar los cambios positivos				
12	Reforzar las creencias nucleares nuevas con experimentos conductuales				

Continúa en p. siguiente

Véase capítulo	Técnicas básicas	Uso	Utilidad	Uso actual	Uso futuro
12	Practicar el agradecimiento llevando un diario de gratitud				
12	Expresar gratitud a otras personas				
12	Actuar con amabilidad				
Véase capítulo	Técnicas para la depresión	Uso	Utilidad	Uso actual	Uso futuro
13	Puntuar los síntomas de depresión				
13	Usar un registro de actividades para observar las relaciones entre actividades y estado de ánimo				
13	Utilizar un programa de actividades para programar actividades agradables, que generen sensación de logro, que nos ayuden a acercarnos a lo que evitamos o que reflejen nuestros valores				
13	Realizar actividades aunque no estemos de humor				
13	Observar experiencias positivas y disfrutar de ellas aunque sean pequeñas				
6-13	Comprobar pensamientos e imágenes de depresión				
Véase capítulo	Técnicas para la ansiedad	Uso	Utilidad	Uso actual	Uso futuro
14	Puntuar los síntomas de ansiedad				
14	Reconocer cuándo evitamos algo a causa de la ansiedad				
14	Identificar nuestras conductas de seguridad				
14	Crear una escala de ansiedad				
14	Usar una escala de ansiedad para afrontar nuestros miedos y superar la evitación				
14	Usar el <i>mindfulness</i> y la aceptación para controlar la ansiedad				
14	Practicar la respiración para controlar la ansiedad				

Continúa en p. siguiente

Véase capítulo	Técnicas básicas	Uso	Utilidad	Uso actual	Uso futuro
14	Practicar la relajación muscular progresiva para controlar la ansiedad				
14	Usar la visualización para controlar la ansiedad				
6-9, 11, 14	Comprobar pensamientos e imágenes de ansiedad				
Véase capítulo	Técnicas para la ira	Uso	Utilidad	Uso actual	Uso futuro
15	Usar la visualización para prever situaciones de riesgo y prepararnos				
15	Reconocer las primeras señales de ira				
15	Hacer pausas				
15	Comunicarnos de manera asertiva				
15	Practicar el perdón				
6-11, 15	Comprobar pensamientos e imágenes de ira				
Véase capítulo	Técnicas para la culpa y la vergüenza	Uso	Utilidad	Uso actual	Uso futuro
15	Evaluar la gravedad de nuestros actos				
15	Usar una tarta de responsabilidad				
15	Reparar los daños causados				
15	Romper el silencio				
15	Perdonarnos				

Véase capítulo	Técnicas básicas	Uso	Utilidad	Uso actual	Uso futuro
7	Identificar pensamientos activos				
8	Buscar pruebas que apoyen o contradigan un pensamiento activo				
9	Generar pensamientos alternativos o equilibrados basados en las pruebas halladas				
6-9	Rellenar las siete columnas de un registro de pensamientos				
10	Hallar más pruebas para reforzar pensamientos nuevos				
10	Si las pruebas de un registro de pensamientos apoyan un pensamiento activo, rellenar un plan de actuación para solucionar el problema				
10	Usar planes de actuación para hacer cambios en nuestra vida o lograr objetivos				
10	Practicar la aceptación de situaciones, pensamientos y estados de ánimo				
11	Identificar supuestos subyacentes del tipo «Si..., entonces...»				
11	Comprobar un supuesto subyacente con experimentos conductuales				
11	Descubrir supuestos alternativos que encajen con nuestras experiencias				
12	Identificar creencias nucleares				
12	Identificar creencias nucleares nuevas				
12	Anotar pruebas que apoyen y refuercen las creencias nucleares nuevas				
12	Puntuar la confianza en las creencias nucleares nuevas				
12	Utilizar escalas para puntuar los cambios positivos				
12	Reforzar las creencias nucleares nuevas con experimentos conductuales				

Continúa en p. siguiente

Véase capítulo	Técnicas básicas	Uso	Utilidad	Uso actual	Uso futuro
12	Practicar el agradecimiento llevando un diario de gratitud				
12	Expresar gratitud a otras personas				
12	Actuar con amabilidad				
Véase capítulo	Técnicas para la depresión	Uso	Utilidad	Uso actual	Uso futuro
13	Puntuar los síntomas de depresión				
13	Usar un registro de actividades para observar las relaciones entre actividades y estado de ánimo				
13	Utilizar un programa de actividades para programar actividades agradables, que generen sensación de logro, que nos ayuden a acercarnos a lo que evitamos o que reflejen nuestros valores				
13	Realizar actividades aunque no estemos de humor				
13	Observar experiencias positivas y disfrutar de ellas aunque sean pequeñas				
6-13	Comprobar pensamientos e imágenes de depresión				
Véase capítulo	Técnicas para la ansiedad	Uso	Utilidad	Uso actual	Uso futuro
14	Puntuar los síntomas de ansiedad				
14	Reconocer cuándo evitamos algo a causa de la ansiedad				
14	Identificar nuestras conductas de seguridad				
14	Crear una escala de ansiedad				
14	Usar una escala de ansiedad para afrontar nuestros miedos y superar la evitación				
14	Usar el <i>mindfulness</i> y la aceptación para controlar la ansiedad				
14	Practicar la respiración para controlar la ansiedad				

Continúa en p. siguiente

Véase capítulo	Técnicas para la ansiedad	Uso	Utilidad	Uso actual	Uso futuro
14	Practicar la relajación muscular progresiva para controlar la ansiedad				
14	Usar la visualización para controlar la ansiedad				
6-9, 11, 14	Comprobar pensamientos e imágenes de ansiedad				
Véase capítulo	Técnicas para la ira	Uso	Utilidad	Uso actual	Uso futuro
15	Usar la visualización para prever situaciones de riesgo y prepararnos				
15	Reconocer las primeras señales de ira				
15	Hacer pausas				
15	Comunicarnos de manera asertiva				
15	Practicar el perdón				
6-11, 15	Comprobar pensamientos e imágenes de ira				
Véase capítulo	Técnicas para la culpa y la vergüenza	Uso	Utilidad	Uso actual	Uso futuro
15	Evaluar la gravedad de nuestros actos				
15	Usar una tarta de responsabilidad				
15	Reparar los daños causados				
15	Romper el silencio				
15	Perdonarnos				

EJERCICIO. Reducir el riesgo de sufrir recidivas

El formulario 16.2 ayuda a reducir el riesgo de recidivas:

1. Identificando situaciones de alto riesgo.
2. Identificando las señales que advierten de un posible resurgimiento de la depresión, la ansiedad, la ira, la culpa o la vergüenza.
3. Preparando un plan de actuación para afrontar esos momentos difíciles.

FORMULARIO 16.2. Mi plan para reducir el riesgo de sufrir recidivas

1. Mis situaciones de alto riesgo:

2. Mis señales de aviso:

Puntuar mi estado de ánimo periódicamente (por ejemplo, una vez al mes). Mi puntuación de aviso es _____

3. Mi plan de actuación (buscar ideas en el formulario 16.1):
