

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.

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

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: _____

FORMULARIO 4.2. Identificar y puntuar estados de ánimo

1. Situación: _____

Estados de ánimo: _____



2. Situación: _____

Estados de ánimo: _____



3. Situación: _____

Estados de ánimo: _____



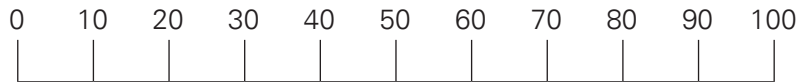
4. Situación: _____

Estados de ánimo: _____



5. Situación: _____

Estados de ánimo: _____



FORMULARIO 5.1. Fijar objetivos

1. _____

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		

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

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

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:

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	

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.	

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

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>Describe 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>

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>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>¿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>

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 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.]	

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

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>

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

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.)</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos al inicio de este capítulo para descubrir pruebas que no apoyen su pensamiento activo.</p>		

Formulario 9.1. Completar el registro de pensamientos de Linda

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

<p>1. Situación</p> <p>¿Quién?</p> <p>¿Qué?</p> <p>¿Cuándo?</p> <p>¿Dónde?</p>	<p>2. Estados de ánimo</p> <p>a. ¿Qué sintió?</p> <p>b. Puntúe cada estado de ánimo (0-100%).</p>	<p>3. Pensamientos (imágenes) automáticos</p> <p>a. ¿Qué le pasaba por la cabeza justo antes de que empezara a sentirse así? ¿Otros pensamientos? ¿Imágenes?</p> <p>b. Marque el pensamiento activo.</p>
<p>Domingo por la mañana, en un avión, esperando a que entre en la pista de despegue.</p>	<p>Miedo, 98%</p>	<p>Me siento mareada. El corazón empieza a latir con más fuerza y rapidez.</p> <p>Empiezo a sudar.</p> <p>Tengo un ataque al corazón.</p> <p>No podré salir del avión y llegar a tiempo al hospital.</p> <p>Voy a morir.</p>

Formulario 9.1. Completar el registro de pensamientos de Linda (cont.)

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

<p>4. Pruebas que apoyan el pensamiento activo</p>	<p>5. Pruebas que no apoyan el pensamiento activo</p>	<p>6. Pensamientos alternativos/ equilibrados</p> <p>a. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado.</p> <p>b. Puntúe su creencia en cada pensamiento (0-100 %).</p>	<p>7. Puntúe los estados de ánimo actuales</p> <p>Vuelva a puntuar los estados de ánimo de la columna 2 y cualquier estado de ánimo nuevo (0-100 %).</p>
<p><i>El corazón se acelera. Estoy sudando. Podrían ser dos señales de un ataque al corazón.</i></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>		

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>

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

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.)</p>	<p>Hágase las preguntas de los consejos útiles de capítulo 8 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 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?

FORMULARIO 10.2. Plan de actuación

OBJETIVO: _____

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

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: _____

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 _____

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 12.1. Identificar creencias nucleares

1. Soy _____

2. Los demás son _____

3. El mundo es _____

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

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?

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?

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)?

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

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

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

Creencia nuclear nueva: _____

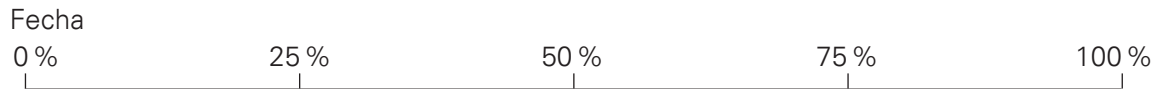
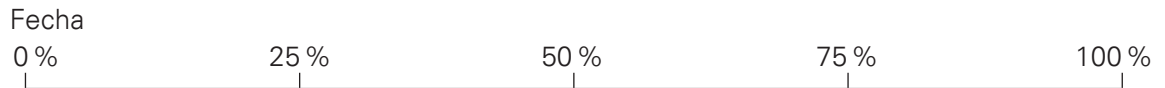
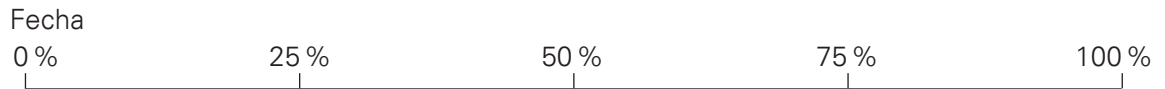
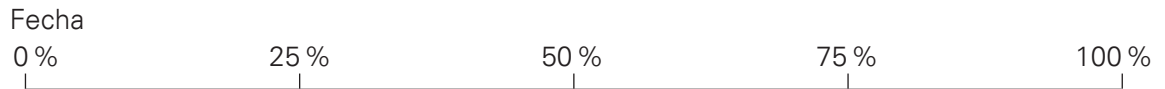
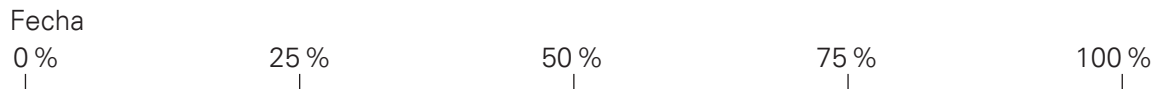
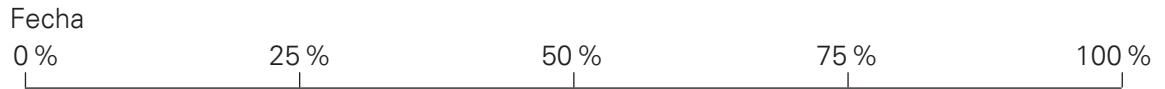
Pruebas o experiencias que apoyan mi creencia nueva:

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. _____

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

Creencia nuclear nueva: _____

Puntuaciones de mi confianza en la creencia



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: _____

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:

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?

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: _____

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 13.3. 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?

- 1. Soy un inútil. _____
- 2. No sirvo para nada. _____
- 3. Nadie me quiere. _____
- 4. Las cosas nunca van a mejorar. _____
- 5. Soy un fracasado. _____
- 6. No valgo nada. _____
- 7. Nadie me puede ayudar. _____
- 8. He fallado a los demás. _____
- 9. Otros son mejores que yo. _____
- 10. Me odia. _____
- 11. Siempre cometo errores. _____
- 12. Mi vida es un desastre. _____
- 13. No le caigo bien. _____
- 14. Esto no tiene remedio. _____
- 15. Decepciono a los demás. _____
- 16. No puedo cambiar. _____

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							

Formulario 13.4. Registro de actividades (cont.)

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																				

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?

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							

FORMULARIO 14.1. Inventario de ansiedad

Para 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. Nerviosismo	0	1	2	3
2. Preocupación	0	1	2	3
3. Temblores, tics	0	1	2	3
4. Músculos doloridos, tensos	0	1	2	3
5. Agitación	0	1	2	3
6. Cansancio	0	1	2	3
7. Falta de aliento	0	1	2	3
8. Palpitaciones	0	1	2	3
9. Sudoración no debida a calor	0	1	2	3
10. Sequedad de boca	0	1	2	3
11. Mareos, aturdimiento	0	1	2	3
12. Náuseas, diarrea, problemas estomacales	0	1	2	3
13. Más necesidad de orinar	0	1	2	3
14. Sofocación o escalofríos	0	1	2	3
15. Dificultad al tragar o «nudo en la garganta»	0	1	2	3
16. Nervios de punta o a flor de piel	0	1	2	3
17. Sobresaltos	0	1	2	3
18. Problemas de concentración	0	1	2	3
19. Problemas de sueño	0	1	2	3
20. Irritabilidad	0	1	2	3
21. Evitar lugares que causan ansiedad	0	1	2	3
22. Pensamientos de peligro	0	1	2	3
23. Verme incapaz de afrontarlo	0	1	2	3
24. Pensar que pasará algo aterrador	0	1	2	3
Puntuación (suma de las puntuaciones de los ítems)				

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 14.3. 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:	

FORMULARIO 14.5. Mi escala de miedo

The form consists of two vertical gray bars on the left and right sides, connected by 11 horizontal gray bars. This creates a ladder-like structure with 11 empty rectangular boxes for writing. The rungs are evenly spaced and extend across the width of the vertical bars.

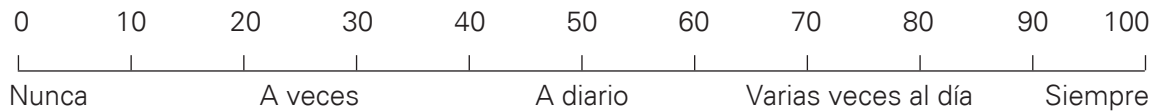
FORMULARIO 15.1. Puntuar y seguir mis estados de ánimo

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: _____

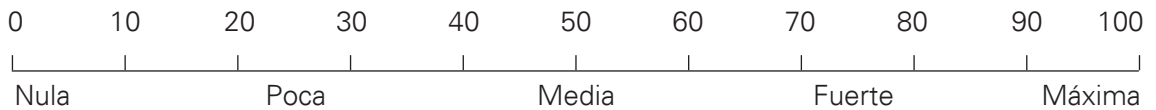
FRECUENCIA

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



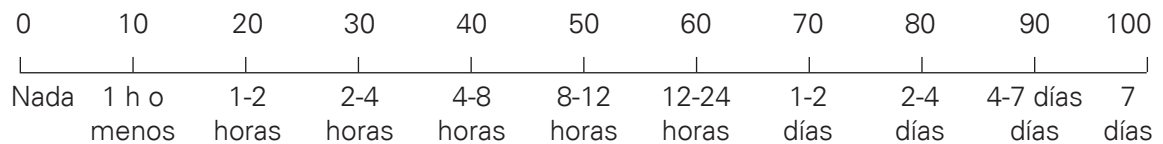
FORTALEZA

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.



FORMULARIO 15.2. Puntuaciones de los estados de ánimo

Estado de ánimo:

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

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.

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:

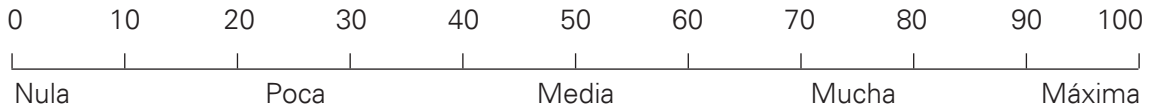
FORMULARIO 15.5. Puntuar mis estrategias para controlar la ira

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?):

FORMULARIO 15.6. Puntuar la gravedad de mis actos



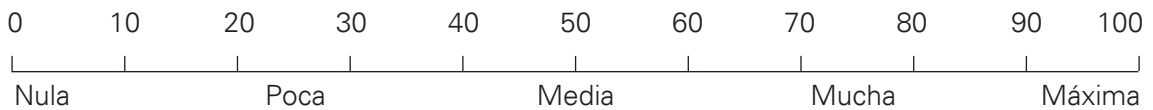
Mis ejemplos personales:

Ejemplo personal de poca gravedad: _____ Puntuación: _____

Acto personal más grave: _____ Puntuación: _____

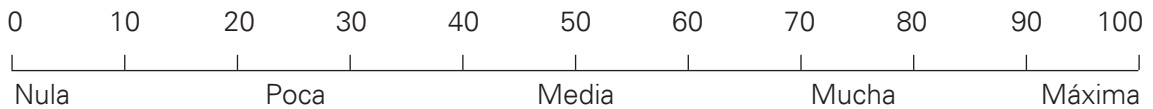
Acto que puntúo: _____

Puntuación:



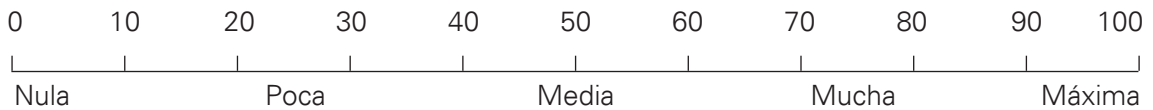
Acto que puntúo: _____

Puntuación:



Acto que puntúo: _____

Puntuación:



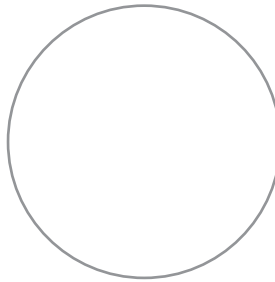
FORMULARIO 15.7. Usar una tarta de responsabilidad para la culpa o la vergüenza

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?

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.

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?
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:

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 la pág. 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 la pág. 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 la pág. 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				

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):
