



Unidad Terapéutica 6: Cambiando creencias

Hoja de trabajo 6.4 ¡Cambios en el entorno! ¿Son reales?

Ideas/asunciones: _____

1. ¡Anota y observa!

Día 1

¿Qué he observado?

¿En qué lugar sucedió? ¿En otros lugares también ha sucedido?

¿Cuándo sucede? ¿En otros momentos también pasa?

Día 2

¿Qué he observado?

¿En qué lugar sucedió? ¿En otros lugares también ha sucedido?

¿Cuándo sucede? ¿En otros momentos también pasa?

Día 3

¿Qué he observado?

¿En qué lugar sucedió? ¿En otros lugares también ha sucedido?

¿Cuándo sucede? ¿En otros momentos también pasa?

2. ¡Considera otras explicaciones!

¿Existen otras explicaciones plausibles para lo sucedido?

3. ¡Busca otras razones para el cambio!

¿Soy yo responsable para algunos de los cambios?

¿Me he comportado de manera extraña? En el caso de que sea que no: ¿Son las consecuencias que temo realmente tan severas? ¿Mi comportamiento es apropiado o existen otras estrategias de afrontamiento más útiles?