

APÉNDICE

COPIAS DE LOS PRINCIPALES FORMULARIOS

- Formulario 9.2. Registro de pensamientos
- Formulario 10.2. Plan de actuación
- Formulario 11.2. Experimentos para probar un supuesto subyacente
- 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 13.1. Inventario de depresión
- Formulario 13.2. Puntuaciones de los inventarios de depresión
- Formulario 13.6. Programa de actividades
- Formulario 14.1. Inventario de ansiedad
- Formulario 14.2. Puntuaciones de los inventarios de ansiedad
- Formulario 14.4. Definir una escala de miedo
- Formulario 14.5. Mi escala de miedo
- Formulario 15.1. Puntuar y seguir mis estados de ánimo
- Formulario 15.2. Puntuaciones de los estados de ánimo
- Formulario 15.4. Escribir una carta de perdón
- Formulario 15.9. Perdonarme
- Formulario 16.2. Mi plan para reducir el riesgo de sufrir recidivas

FORMULARIO 9.2. Registro de pensamientos

REGISTRO DE PENSAMIENTOS

1. Situación	2. Estados de ánimo	3. Pensamientos (imágenes) automáticos	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>¿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 (p. 83) para los estados de ánimo que haya identificado. ¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación?</p>	<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 (p. 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado. 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	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>¿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 (p. 83) para los estados de ánimo que haya identificado. ¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación?</p>	<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 (p. 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado. 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	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>¿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 (p. 83) para los estados de ánimo que haya identificado. ¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación?</p>	<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 (p. 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado. 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	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>¿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 (p. 83) para los estados de ánimo que haya identificado. ¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación?</p>	<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 (p. 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado. 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	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>¿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 (p. 83) para los estados de ánimo que haya identificado. ¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación?</p>	<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 (p. 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado. 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	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>¿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 (p. 83) para los estados de ánimo que haya identificado. ¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación?</p>	<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 (p. 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado. 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	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>¿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 (p. 83) para los estados de ánimo que haya identificado. ¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación?</p>	<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 (p. 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado. 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	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>¿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 (p. 83) para los estados de ánimo que haya identificado. ¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación?</p>	<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 (p. 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado. 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	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>¿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 (p. 83) para los estados de ánimo que haya identificado. ¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación?</p>	<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 (p. 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado. 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	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>¿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 (p. 83) para los estados de ánimo que haya identificado. ¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación?</p>	<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 (p. 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado. 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	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>¿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 (p. 83) para los estados de ánimo que haya identificado. ¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación?</p>	<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 (p. 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado. 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	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>¿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 (p. 83) para los estados de ánimo que haya identificado. ¿Qué me pasaba por la cabeza justo antes de sentirme así? ¿Qué imágenes o recuerdos tengo en esta situación?</p>	<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 (p. 132) para generar pensamientos alternativos o equilibrados. Escriba un pensamiento alternativo o equilibrado. 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. 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 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.

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 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.

FORMULARIO 10.2. Plan de actuación

OBJETIVO: _____

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

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 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

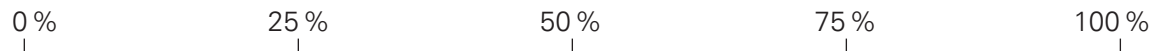
En la primera línea del formulario 12.7, escriba la creencia nuclear nueva que haya reforzado en el formulario 12.6. A continuación, escriba la fecha y puntúe la creencia colocando una X sobre el número de la escala que mejor represente la medida en que encaja con sus experiencias actuales. Si no cree 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

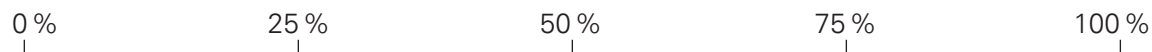
Creencia nuclear nueva: _____

Puntuaciones de mi confianza en la creencia

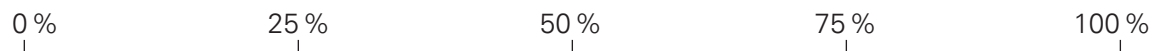
Fecha:



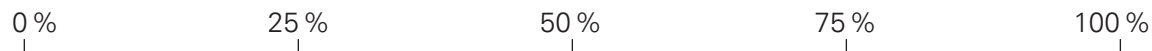
Fecha:



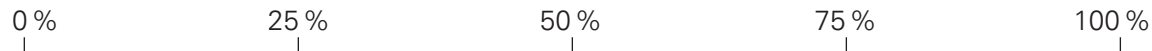
Fecha:



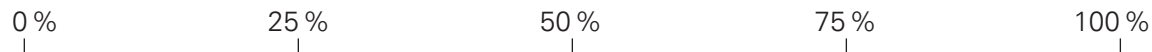
Fecha:



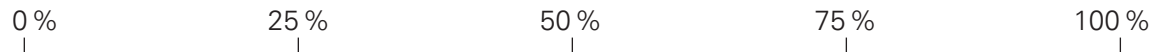
Fecha:



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.

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 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															

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							

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															

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 vertical lines on the left and right sides, connected by 11 horizontal rungs. The rungs are evenly spaced and extend across the width of the vertical lines. This structure is intended for a fear scale where each rung represents a level of fear.

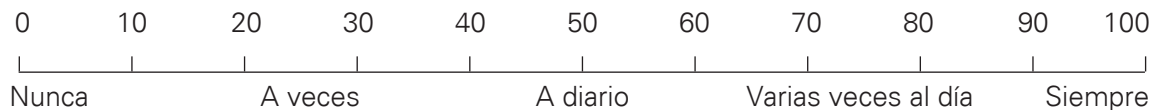
FORMULARIO 15.1. Puntuar y seguir mis estados de ánimo

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: _____

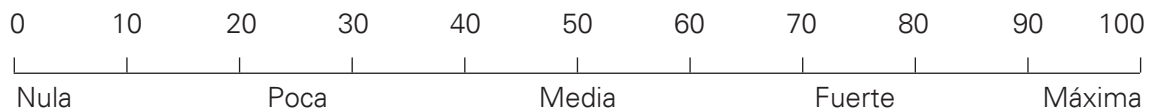
FRECUENCIA

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



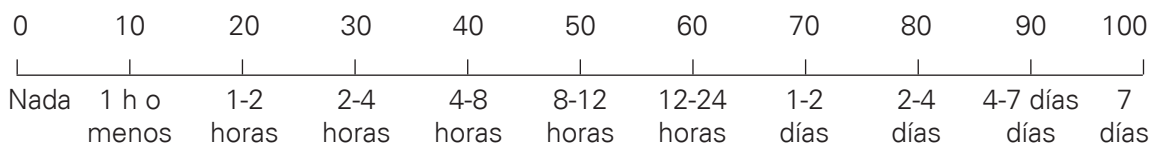
FORTALEZA

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.

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 15.4. 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. **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 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?
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 16.2. 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):
